

# Hartstochtelijke Herfstwandeling

© Sept 2021 - Lian Vos – [www.zinenzijncompany.nl](http://www.zinenzijncompany.nl)

Het is herfst! Een seizoen dat gekenmerkt wordt door rust en loslaten. De natuur neemt de tijd om even tot rust te komen en laat alles los wat voorbij is gegaan.

Wat dit allemaal met de Hartstochtelijke Herfstwandeling te maken heeft? Trek je stoute schoenen aan, ontdek het zelf en laat de hartstocht weer door jullie relatie heen stromen!



We wandelen langs een aantal bijzondere parken en mooie bomenlanen vlakbij de binnenstad van Den Bosch. Zie voor de route de bijgevoegde plattegrond, we starten en eindigen op de Markt. Onderweg zijn er vele horeca gelegenheden te vinden voor een hapje of een drankje. Of je strijkt neer op één van de bankjes en neemt zelf je koffie mee. Als alle liften werken, is de wandeling rolstoeltoegankelijk.

In de wandeling zijn ter inspiratie 3 opdrachten verwerkt. Je kunt ze buiten doen of als het te fris is binnen met een lekker warm drankje.!

## Opdracht 1: Verhelderende Herfststorm.. (\*Park met bankjes bovenop Brasserie Bolwerk\*: aan de Sint Janssingel)

Het is heerlijk als een liefdesrelatie hartstochtelijk en intens is. Wat daar in ieder geval voor nodig is, is dat je allebei voldoende je eigen ruimte in blijft nemen. Je voelt je namelijk al vanaf het begin tot jouw partner aangetrokken omdat hij/zij anders is dan jij. Dat is hoe aantrekkingskracht biologisch gezien nu eenmaal werkt. Tegelijkertijd is het ook normaal om je aan elkaar aan te passen. De uitdaging hierbij is om een goede balans te blijven vinden tussen jezelf blijven en jezelf aanpassen. Daarover gaat deze opdracht.



Ga even stevig staan, zodat je niet omver wordt geblazen, sluit jouw ogen, neem een paar minuten stilte voor jezelf en adem rustig in en uit. Beeld je vervolgens in dat je in een krachtige herfststorm staat (of ga er middenin staan als er een storm aanwezig is). Voel hoe je haar door war wordt geblazen, voel hoe de kleding om je lijf wappert en voel hoe de kracht van de wind tegen je aan beukt.

Visualiseer nu dat alles wat je jezelf teveel hebt aangemeten om je aan de ander aan te passen van je af wordt geblazen. Je hoeft niets te forceren, blijf gewoon rustig staan en laat de stormachtige wind haar werk doen. Focus je op het stevig staan en voel hoe de wind aan jouw lijf rukt. Het is niet verkeerd wat je jezelf hebt aangemeten, je frist jezelf gewoon even op, met als doel dat je ook voldoende jezelf blijft in jullie liefdesrelatie.

Als je het gevoel hebt dat de wind voldoende van je af heeft geblazen wat eigenlijk niet zo bij jou hoort, open je je ogen.

Schrijf nu op wat eraf is geblazen en welk deel van jezelf nu weer helderder kunt zien. Deel dit vervolgens met jouw partner: .....

.....

## Opdracht 2: Samen een boompje opzetten.. (\*Paleisbrug\*: unieke brug met park en bankjes)

Een tweede belangrijke voorwaarde voor een blijvende hartstocht is dat je lekker in je vel zit en dat als dat niet zo is, je daarmee bij jouw partner terecht kunt. (Apart van grote issues waarvoor je beter professionele hulp kunt zoeken.)

Het komt vaak voor dat als we niet zo lekker in ons vel zitten, we dat afreageren op degene die ons het meest dichtbij staat. Niets menselijks is ons vreemd toch? Het lastige is helaas dat als dit onbewuste afreageren plaats vindt, je al snel in een nare discussie en wederzijdse irritatie terecht komt. En dat komt de hartstocht zelden ten goede..



Je kunt als stel dit op 2 manieren omzeilen:

1) Degene die niet zo lekker in zijn vel zit, kiest ervoor om zich niet op de ander af te reageren maar om de ander de volgende vraag te stellen: “Hé ik zit niet zo lekker in mijn vel, wil je even naar mij luisteren?” Waarop de ander de tijd neemt om even te luisteren en alleen een advies of een mening geeft als daar nadrukkelijk om gevraagd wordt. Want meestal wil iemand alleen even zijn verhaal kwijt en getroost worden. “Goh wat vervelend voor je” is dan genoeg. En niet: “Ja maar, waarom doe/zeg je dan niet.....” De meeste mensen bedenken namelijk liever hun eigen oplossing en dat doen ze op hun tijd. Dus luisteren, meeleven en dan zie je vanzelf wel dat de ander weer opgelucht verder kan, want gedeelde smart is nu eenmaal halve smart.

2) Degene die merkt dat zijn partner zich op hem/haar aan het afreageren is, kiest ervoor om dit niet persoonlijk op te pakken en er niet inhoudelijk op te reageren, behalve met de vraag: “Hé Schat, is er iets vervelends gebeurd vandaag?” En als dat niet zo is, dan neem je dit ter kennisgeving aan. En als het wel zo is, nodig je de ander uit om zijn/haar verhaal te doen.



Strijk nu even neer bij een mooie herfstboom en oefen het steunen van elkaar door alleen maar te luisteren en mee te leven. Gebruik de simpele vraag: “Hoe is het met je?” en wees stil. Luister en steun, zoveel mogelijk zonder oordeel en zonder ongevraagde adviezen. Draai daarna de rollen om en evalueer hoe dit voor jullie was.

Wat we hieruit meenemen is:

.....

.....

.....

### Opdracht 3: Opruimen en loslaten.. (\*Langs wandelpad met bankjes aan het water\*: bij Statenlaan)

Het laatste wat belangrijk is voor harstocht is overgave. En voor overgave is veiligheid nodig en die veiligheid komt door allerlei irritaties en conflicten gemakkelijk in het gedrang.

Vandaar dat deze laatste opdracht gaat over het oplossen van dat wat er mogelijk tussen jullie in staat en het loslaten van het feit dat je je gekwetst hebt gevoeld.

Ga even uit elkaar en vul in wat er bij onderstaande vragen als eerste bij je op komt:



- a) Welke eikels mogen nu wel eens uit de boom vallen? Of welke noten zou je graag willen kraken?

.....  
.....

- b) Welke oude, verdorde bladeren zou je op kunnen ruimen zodat je samen weer een nieuwe cyclus in kunt?

.....  
.....



Deel vervolgens met elkaar jullie antwoorden. Probeer hierbij wat eventueel nog tussen jullie in staat, vanaf een afstandje te bekijken. Het is normaal dat er in een relatie dingen mis lopen, je gekwetst wordt en dat je je soms ook gewoon doodongelukkig voelt.

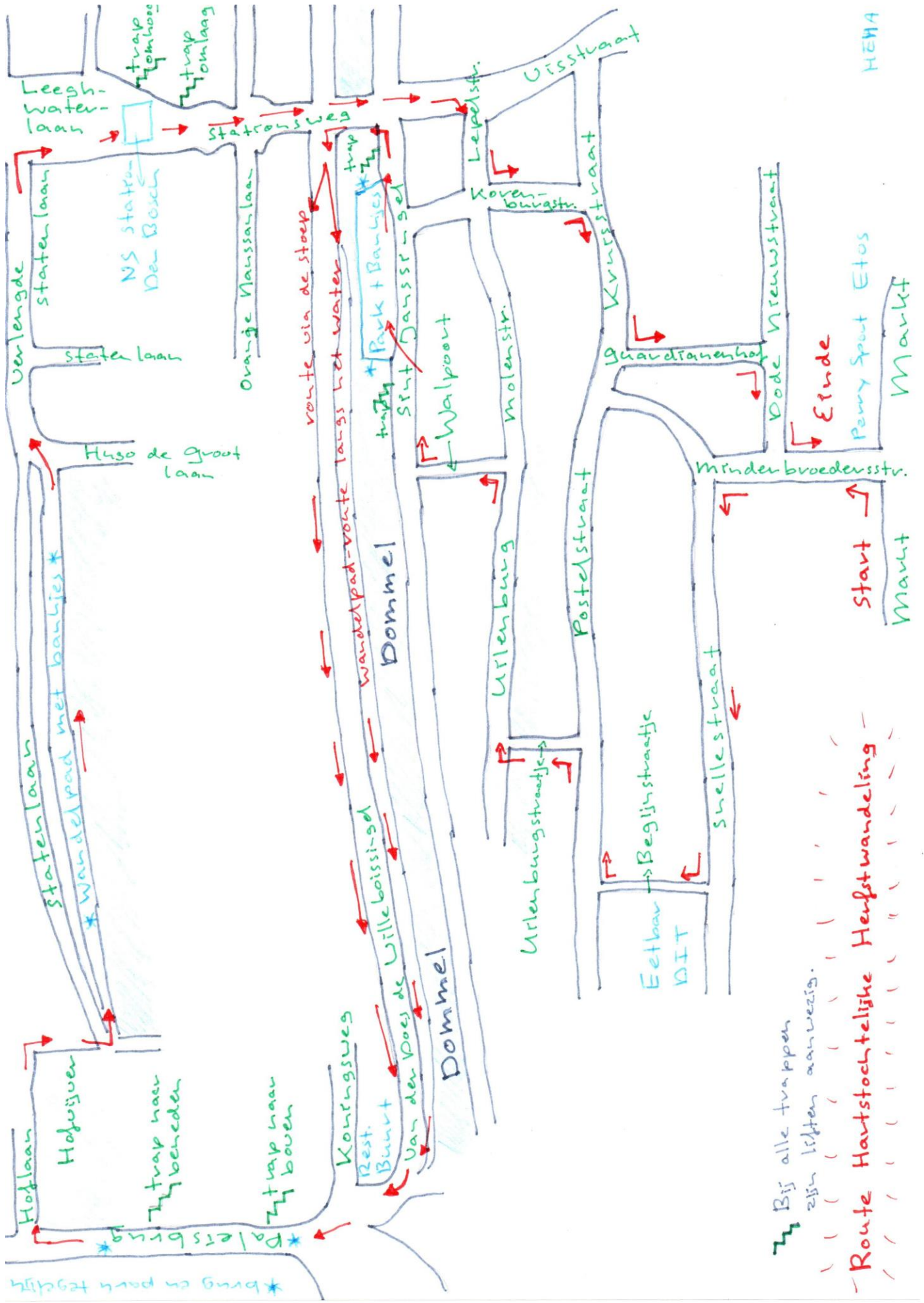
Ik zeg niet dat dit leuk is en dat dit de bedoeling is, maar het is wel gewoon de realiteit. Probeer te accepteren dat relatie-problematiek ook bij jullie voorkomt en dat dit vaak niets af doet aan de liefde die je voor elkaar voelt.

Ellende achter je laten en samen weer verder gaan is de uitnodiging van deze opdracht..

Samen verder aan jullie relatiewandel, met ups en downs, laat het allemaal maar komen. Met een beetje geluk en inzet kunnen jullie het samen wel aan..

Het kan natuurlijk ook zo zijn dat de problematiek gewoon te groot is om dit samen op te lossen. Neem dan eens een kijkje bij het [Relatieweekend "So Happy Together"](#). Hierbij kun je zonder al te veel tijdsinvestering en op een ontspannen manier nader onderzoeken hoe, dat wat er tussen jullie in blijft staan, kan worden opgelost.

*Heb je naar aanleiding van deze wandeling nog vragen of wil je graag ergens over doorpraten? Stuur dan een mailtje naar [lian.vos@zinenzijncompany.nl](mailto:lian.vos@zinenzijncompany.nl) of maak een afspraak voor een coachingssessie via [www.zinenzijncompany.nl](http://www.zinenzijncompany.nl).*



Bij alle trappen  
zijn liften aanwezig.

Route Hartstochtelijke Herfstwandeling

HEHA