

EHBO Eerste Hulp Bij Overleven

Van een relatiecrisis

Meerzijdige erkenning

In een relatiecrisis lijken twee partijen tegenover elkaar te staan. Winst voor de één, is verlies voor de ander, is verlies voor iedereen: het koppel en de omgeving. Hoe bereik je een situatie waar winst van de één ook winst betekent voor de ander?

"Kijk met mildheid, mededogen & compassie naar jullie beide kanten; wat zie je?"

Niet
ja

Ben je tevreden over de verbinding in je liefdesrelatie?

Dat lijkt me eenzaam voor je. Schrijf op welke behoefte je mist.
Ook al zijn er meerdere, heb nu aandacht voor deze ene.
Herschrijf nu je tekst. Zorg ervoor dat je beschrijft wat je wel
wenst, in plaats van wat je niet wenst. Deel dit met je partner.

Lukt dat in een betrokken dialoog?

Dat lijkt me frustrerend!
Tegelijkertijd; een relatie verandert niet in 1 dag. Dus probeer
het eens opnieuw, en anders:

Hoe ga jij deze keer op een andere manier verbinding vinden met je partner?

Ja!

Dat is geweldig!

Wat doe jij om die
verbinding te houden?

Blijf dat doen!

En wat doet je partner
daarvoor? Dank je
jouw geliefde hiervoor?

Niet
ja

Inhoud en relaties

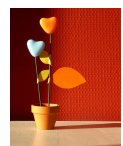
Wanneer mensen gekwetst zijn door anderen, is het een zeer menselijke reactie om zich te verdedigen. De pijn en boosheid tegen te gaan, door gelijk te halen. Iedereen verzandt wel eens in wellis-niettis gesprekken. Soms kun je middenin zo'n wellis-niettis gesprek even van een afstandje naar jezelf en de ander kijken. En dan vraag je jezelf af: waar zijn we mee bezig?! Op dat moment is de vervolg vraag cruciaal:

"Welke behoefte heeft de ander, die hij of zij wil vervullen in jullie relatie?"

Hulpbronnen

- ♥ Hoe gingen ouders om met relatiecrisis? Hoe doe jij dat nu?
- ♥ Wie in jouw omgeving ziet hoe moeilijk het nu voor je is?

Zodat overlevenden weer gaan leven





Respectvol Rust Open Inlevend Vakkundig Professioneel CREATIEF

Relaties boeien mij enorm. Dus maakte ik van mijn passie voor relaties mijn vak. In 2010 opende ik mijn praktijk: Psycholoog Mirella Brok. Tijdens al mijn gesprekken is mijn nieuwsgierige meerzijdige partijdigheid voelbaar. Dat betekent voor jouw cliënt/patiënt en diens omgeving, dat zij zich gehoord en gezien voelen. Met jouw doorverwijzing, heb jij daarvoor gezorgd. Gun je patiënt en diens (toekomstige) partner, (toekomstige) kinderen, ouders, vrienden, zussen en broers, collega's, voorbijgangers en blijvers *zelfwaarde*, *verbinding* en *liefde*.

Nieuwsgierig naar meerdere mensen

Ik werk met onderstaande methoden;

- ♥ Relatietherapie met invloeden van EFT, communicatieperspectief, contextueel perspectief, structureel perspectief, narratief perspectief.
- ♥ Contextuele therapie met familieopstellingen middels duplo poppetjes.
- ♥ Individuele relatietherapie, met invloeden van RET, oplossingsgerichte perspectief, contextueel perspectief, zelfvalidatie en zelfafbakening.

Mijn gegevens

Mirella Brok
Adelstraat 16 – 4921 BR MADE
06 17 71 27 28
info@relatietherapeutmirellabrok.nl
www.relatietherapeutmirellabrok.nl

