

De schijf van 7 voor een liefdevolle relatie

'Me-time & We-time'

Al weken 24 uur per dag in één huis met je lief (én de kinderen)?

Hier dé schijf van 7 voor een liefdevolle relatie.

Je kent het wel: de schijf van 5 voor gezonde voeding. Een relatie heeft ook de juiste voeding nodig om gezond te blijven.

Loop je in deze tijd vast in je relatie? Een ellenlange Kerstvakantie tot diep in mei? De relatie op scherp in deze tijd? Spelen de irritaties na een paar weken op? Ben je bang wat de toekomst brengt? Hoe krijg je weer de verbinding en kan je elkaar steunen?

Hoe kan je in je relatie omgaan met moeilijkheden van deze tijd?

Wat helpt om je relatie goed te houden en zelfs te verdiepen?

Een combi van 'Me-time & We-time'

Volg iedere dag de schijf van 7, wissel activiteiten samen en alleen af.

Dé 7 tips voor een liefdevolle relatie

1. ME-time: tijd maken & houden voor mezelf. Lekker alleen iets doen wat ik leuk vind.
2. WE-time: tijd voor verbinding met je lief. Samen doen, kletsen, stil zijn. In verbinding.
3. ENERGIE-time: focus tijd wat je leuk vindt om te doen, waar je energie van krijgt.
4. PLAY-time: speeltijd. Speel, heb plezier, dans, speel, speel, speel ...
5. ACTIE-time: actie, van de bank af, achter de laptop vandaan, lekker samen of alleen bewegen.
6. CHILL-time: tijd om niks te doen, maar dan ook echt niks. Geef aan dat je aan het chillen bent.
7. SLEEP-time: achter het scherm vandaan, hup het bed in. Ga lekker tegelijkertijd naar bed ...

Zorg in deze tijd goed voor jezelf én je relatie

Je wilt heel graag dat je bij je lief met alles terecht kan. Maar het is lastig elkaar weer te vinden. Lukt het je niet samen om volgens de schijf van 7 jullie relatie te voeden? Relatietherapie kan je helpen patronen in je relatie te herkennen en te veranderen. Zodat je weer verbinding voelt.

Wil jij ook weer de levendigheid terug in je relatie? Bel of mail dan naar Het Familiehuis in Amsterdam. Ik begeleid zowel online als face to face in mijn ruime praktijk.

Wil je een afspraak? [Klik dan hier](#) en ik neem contact met je op.

Hartegroet,
Cécile Schlangen

M. 06 43924080

www.praktijkhetfamiliehuis.nl

