



1. Maak tijd voor elkaar

- Praat met elkaar
- Raak elkaar regelmatig aan
- Wees nieuwsgierig naar elkaar
- Plan een keer per week een 'digi-loze' avond; geen TV, telefoon of PC
- Plan leuke uitstapjes eens in de zoveel tijd

2. Laat merken dat je elkaar 'ziet'

- Geef af en toe een complimentje
- Vertel elkaar dat je van elkaar houdt
- Houd je verwachtingen laag, dat scheelt teleurstelling
- Verras elkaar zo nu en dan

3. Laat merken dat je elkaar 'hoort'

- Communiceer meer, je partner kan geen gedachten lezen
- Uit je wensen en behoeften i.p.v. een aanklacht
- Vat kort samen wat de ander heeft gezegd, voordat je verder gaat met je eigen verhaal

4. Af en toe ruzie is prima

- Durf af en toe de confrontatie aan te gaan
- Niet na 20:00 uur
- Hou het bij één onderwerp
- Durf je excuses aan te bieden
- Laat elkaar uitpraten
- Laat het verleden met rust
- Rond een ruzie af met een aanraking, knuffel of een kus

5. Je partner is een spiegel van jezelf

- Vraag je bij irritaties af wat deze irritatie vertelt over jouw verlangen en behoeften
- Vraag je af wat je verwachtingen vertellen over jezelf
- Onderzoek jouw heftige emoties, welk stuk van jou is geraakt en wat vertelt dat over wie je bent en waar je nu staat in je leven