

Eenzijdig Relaties Verbeteren- ERV®

Wat is het en HOE DOE JE DAT ???

Vaak hebben mensen het idee dat ze hun relatie met zichzelf, hun partner, familie, vrienden, hun werkgever of welke relatie dan ook, alleen kunnen verbeteren door gezamenlijk met die ander een traject in/aan te gaan. Ze zetten niet de stap naar een gelukkig leven, omdat de ander niet de tijd of moeite neemt om de relatie wezenlijk te veranderen, er minder belang aan hecht of niet in staat is tot verandering, of niet meer beschikbaar/bereikbaar is. Ze denken dan: 'Ik kan het nou eenmaal niet alléén.'

Kun je eenzijdig - dus in je eentje - een relatie veranderen?

Echter; je kunt eenzijdig je relatie verbeteren. Uitgangspunt hierbij is dat je niet zozeer last hebt van je relatie met die ander, maar van de manier waarop je brein je relatie weergeeft. Deze mentale weergave van de relatie bepaalt hoe jij je relatie met die ander ervaart. Verander je deze weergave, dan beleef je andere gedachten en gevoelens bij je relatie met die ander en leg je de weg open naar verbetering.

Er is maar één persoon nodig voor een betere relatie



7 manieren waarop jij aan de slag kunt met het verbeteren van je relatie, zonder afhankelijk te zijn van de inzet van die ander:

1. Richt je aandacht op de eigenschappen van je partner/die ander, die je leuk vond/die goed voelden- of bij je partner- waarop je ooit verliefd bent geworden.
2. Verander de dagelijkse gewoonten binnen deze relatie met je partner/die ander.
3. Herkader de momenten waarop je weer samen komt met je partner/die ander.
4. Verwacht dat je relatie met je partner/die ander gaat worden zoals jouw ideaal is.
5. Herstel emotionele averij die je in relaties hebt opgelopen.
6. Doorbreek je automatische reactiepatronen.
7. Her programmeer je ideeën over jouw relatie met je partner/ die ander.

Bron: Artikel '*Relatie naar de top*' Claudie van Ginneken- www.eenzijdigrelatiesverbeteren.nl