



DATE: _____ MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN

EEN GEZONDE VERBINDING ONTSTAAT NIET ALLEEN DOOR WAT EEN ANDER JOU KAN GEVEN, MAAR OOK DOOR WAT JIJ MEEBRENGT. DEZE PAGINA HELPT JE BEWUST TE WORDEN VAN JOUW KWALITEITEN, PATRONEN EN GROEIPUNTEN, ZODAT JE VANUIT VERBINDING KUNT LIEFHEBBEN EN NIET VANUIT ANGST OF TEKORT.

WELKE KENMERKEN EN EIGENSCHAPPEN MAKEN MIJ EEN FIJNE PARTNER? BIJVOORBEELD:

 IK BEN BETROUWBAAR	 IK BEN LOYAAL
 IK BEN LIEFDEVOL	 IK TOON INTRESSE
 IK LUISTER AANDACHTIG	 IK BEN EERLIJK
 IK BEN LIEFDEVOL	 IK BEN ZORGZAAM
 IK BEN GEDULDIG	 IK BEN SPEELS
 IK BEN EMPATHISCH	 IK BEN OPEN
 IK COMMUNICEER DUIDELIJK	 EMOTIONEEL VOLWASSEN
 OPEN MINDED	
	
	

WAAR KRIJG IK VAAK COMPLIMENTEN OVER, OF WAT ZEGGEN MENSEN VAAK OVER MIJ?

WAAR BEN IK TROTS OP?

WANNEER VOEL IK MIJ OP MIJN BEST?

KAN IK LIEFDE ONTVANGEN ZONDER MIJ SCHULDIG TE VOELEN?

 JA  NEE  SOMS

WELKE PATRONEN HERKEN IK BIJ MIJZELF?

 PLEASEN	 CONTROLE WILLEN HOUDEN
 JALOEZIE	 VERLATINGSANGST
 BINDINGSANGST	 MOEITE MET ONTVANGEN
 CONFLICT VERMIJDEN	 MOEITE MET KWETSBAAR ZIJN
 OVERDENKEN	 TE VEEL AANPASSEN
 BEVESTIGING ZOEKEN	 MIJN EIGEN GRENZEN VERGETEN
ANDRES NAMELIJK: _____	

WANNEER WORDEN DEZE PATRONEN GEACTIVEERD?

WELKE BEHOEFTE ZIT ONDER DIT GEDRAG?

GEEF IK LIEFDE OMDAT...

 IK GRAAG ZORGS VOOR DE ANDER?	 IK BANG BEN IEMAND KWIJT TE RAKEN?
 IK BEVESTIGING ZOEK	 IK HOOP GEKOZEN TE WORDEN
 IK WEET HET NIET	 IK ME VERBONDEN VOEL

WELKE GEWOONTE OF PATROON WIL IK LOSLATEN?

BEN IK ZELF WAT IK ZOEK IN EEN ANDER?

ALS MIJN TOEKOMSTIGE PARTNER DEZE PAGINA OVER MIJ ZOU INVULLEN, WAT HOOP IK DAT HIJ OF ZIJ OVER MIJ SCHRIJVEN?
