

# Tips om je relatie te verbeteren en/of te herstellen.

Vaak zie je dat verwachtingen in de relatie niet worden bijgesteld of niet uitgesproken kunnen worden. Het is moeilijk te begrijpen of er is geen begrip voor, zo kan je je huidige relatie ook weer glansgegeven worden, "zonder conflict geen glans".

Tips;

Accepteer dat je partner minder perfect is dan je dacht en ook nooit perfect zal zijn.

Mannen en vrouwen verschillen nu eenmaal van elkaar. Mannen komen van Mars en vrouwen komen van Venus.

Bespreek hoe je je voelt, vaak voelt de ander al aan dat er wat speelt en is het antwoord "er is niks hoor". Zeg gewoon wat er aan de hand is, hoe vervelend ook of maak een afspraak over het thema op een rustig moment.

Vertrouw elkaar, geen controle (mail berichten, app berichten facebook, telefoon)

Maak regelmatig tijd voor een gesprek, informeer elkaar waar jullie het over willen hebben

Maak je relatie waardevoller door ook "naar elkaar te luisteren", ook al begrijp je er helemaal niets van. Laat elkaar uitspreken, hoe pijnlijk het ook is.

Bespreek je behoefte en maak daar geen verwijt van. Bij een verwijt leg je jou probleem neer bij de ander en verwacht dat die dit wel voor jou gaat oplossen.

Voorkom dat de mug een olifant gaat worden, of te wel hoe klein het nu ook is, het kan wel heel belangrijk zijn.

Blijf attent voor elkaar. "neem eens een bloemetje mee" of verras elkaar

Weet dat je ook ieder een eigen leven hebt buiten de relatie, denk alleen maar aan je werk of je hobby's of sport of je vrienden(innen).

Kinderen horen bij de ouderrelatie, zorg dat je als partners ook voldoende tijd neemt voor elkaar en mak daar ook tijd voor.

Een beter seksleven maakt je relatie beter. Intimiteit, verbondenheid en veiligheid zijn de belangrijke pijlers van een relatie. Elkaar aanraken, een (onverwachte) knufel geven, hand vasthouden een zoen geven bij het verlaten om naar je werk te gaan of een nachtzoen voor het slapen gaan, maar ook aangeven wat je seksuele behoeftes zijn, voorspel of naspel, nieuwe dingen uitproberen schept een band.

Haal herinneringen op en hoe gelukkiger je de relatie ervaart. De eerste keer dat je elkaar zag, het moment van je trouwbelofte, praten over het krijgen van kinderen en ook de vakanties, het grappige cadeau, er is vaak zoveel meer samen, dan alleen het moment van nu dat het wat moeilijk gaat in de relatie.