
REFLECT & REWRITE

PERFECTIONISME, ANGST &
CONTROLE LOSLATEN

Gedrag en gevolg zijn belangrijker
dan het label

Controle/meetbaar

- Hoe (vaak) hij een geïnteresseerde vraag moet stellen
- Aantal keer per week seks
- Ritme voor avondjes uit
- Welk compliment op welk moment

Angst/voorkomen

- Uit elkaar groeien
- Broer/zus relatie → geen/weinig (fysieke) intimiteit
- Dat 1 van de 2 vreemdgaat

Angst en controle liggen in elkaars verlengde

Wat herken je voor jezelf?

Welke angst of controle behoefte speelt er bij jou?

In hoeverre helpt dit je?

Angst en controle liggen in elkaars verlengde

Wat herken je voor jezelf?

Welke angst of controle behoefte speelt er bij jou?

In hoeverre helpt dit je?

Hoe beïnvloedt het jouw gedrag en gevoel?

Welk gevolg heeft dit voor jou en je relatie?

Wat gebeurt er als je dit loslaat?

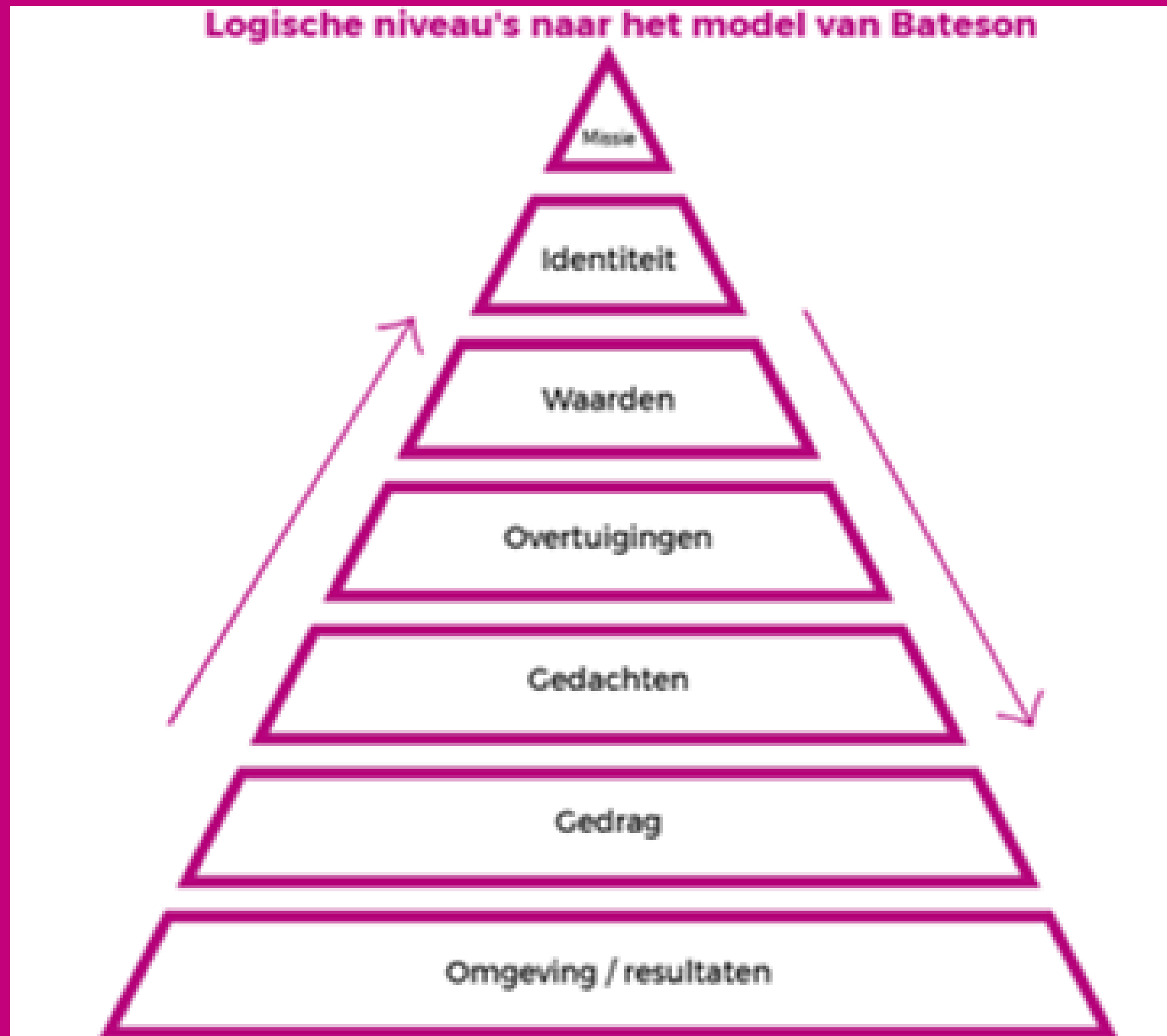
Tegenover angst en controle
ligt niet direct vertrouwen

Het begint met nieuwsgierigheid, liefde

Focus terug naar de achterliggende behoefte

Ongemak en 'urges' doorstaan

Elke keuze heeft een consequentie



Welke keuze maak jij?

Wat helpt jou daarbij?