

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 23

Beschadigde intimiteit

Denk na over de verschillende gebieden van intimiteit en vul dat achter elke intimiteit in.

Lichamelijke intimiteit

Intellectuele intimiteit

Emotionele intimiteit

Seksuele intimiteit

Het ervaren van intimiteit is altijd een wisselwerking die bestaat uit geven en ontvangen. Onderzoek in deze opdrachten in hoeverre het geven en ontvangen op de verschillende gebieden in balans of uit balans is.

Moeite met het delen/uiten van mijn realiteit, gedachten, gevoelens en gedrag op het gebied van intimiteit.

Lichaam: Ik heb er moeite mee om mijn lichaam te tonen aan mijn partner. Het liefst heb ik het licht uit in de slaapkamer.

Gedachten: Ik zeg op mijn werk meestal niet wat ik echt vind omdat ik bang ben dat mijn mening niet gewaardeerd wordt.

Gevoelens: Ik probeer mijn gevoelens meestal te verbergen zodat iedereen het idee heeft dat ik een sterke vrouw/man ben.

Seksualiteit: Ik heb regelmatig seks tegen mijn zin in omdat ik denk dat dat zo hoort.

Moeite met het ontvangen, toelaten van intimiteit

Lichaam: ik vind het niet prettig wanneer mensen zich in mijn omgeving omkleden.

Gedachten: ik heb moeite met het ontvangen van feedback.

Gevoelens: wanneer iemand huilt in mijn bijzijn ga ik mee huilen.

Seksualiteit: Ik heb moeite om orale seks te ontvangen, ik geef het liever dan voel ik me comfortabeler.

Nu je weet op welke gebieden je het aangaan van intimiteit moeilijk vindt kun je oefenen met nieuw gedrag. Experimenteer in de toekomst hoe je intimiteit hebt kunnen delen met een ander en ook hoe je deze hebt kunnen ontvangen. Voel wat dit met je doet. Indien je merkt dat je in een trance schiet pas dan de **5 stappen methode toe** of gebruik de gevoelsbrief uit les 13 oude wonden helen.

