

Van Leed naar Liefde

WERKBOEK



WEEK 1

Hieronder een lijst van gevoelens en gedachten die gepaard kunnen gaan met verslavende relaties. Niet alle gedachten en gevoelens zullen voor jou van toepassing zijn.

Vink de gevoelens aan die jij herkent uit jouw relaties. Ervaar jij andere gevoelens? Voeg deze dan toe aan de lijst.

Obsessie	
Dwangmatigheid	
Machteloosheid	
Hulpeloosheid	
Onzekerheid	
Onrust	
Angst	
Frustratie	
Vijandigheid	
Cynisme	
Jaloezie	
Wantrouwen	
Onhanteerbaarheid	
Pijn	
Verdriet	
Verbaal geweld	
Emotioneel geweld	
Fysiek geweld	
Seksueel geweld	
Zelfverloochening	
Afbraak zelfvertrouwen	
Afbraak eigenwaarde	
Negatieve consequenties lichamelijk, mentaal, emotioneel, spiritueel	
Controle	
Rancune, wrok	

Verslavingen	
Codependentie	
Problemen met intimiteit	
Moeite met grenzen	
Positieve negatieve intensiteit	

Een destructieve ongezonde relatie kun je herkennen aan onderstaande voorbeelden. Vink de patronen aan die je herkent. Heb jij zelf nog voorbeelden? Voeg deze dan toe aan de lijst.

Je bent in een relatie met iemand die:

Niet over zijn eigen gedrag en motieven wilt nadenken	
Ongevoelig is voor jouw behoeften en wensen	
Vriendelijk tegen je is in gezelschap maar je vernedert zodra je alleen met hem/haar bent	
Vreemdgaat en dit achter houdt	
Extreem sterkte stemmingswisselingen heeft	
Veel kritiek op anderen heeft	
Niet leert van zijn fouten maar ze herhaalt	
Erg slecht tegen zijn verlies kan	
Verwikkelt is in vele rechtszaken	
Steeds klaagt en nooit zijn eigen aandeel ziet	
Eist dat jij dingen opgeeft omwille van hem	
Jaloers is op de aandacht die de kinderen krijgen	
Altijd wegloopt wanneer jij iets wilt uitpraten	
De schuld van een ruzie altijd bij een ander legt	
Na een ruzie net doet alsof er niets gebeurd is	
Je kleineert op seksueel gebied	
Dwingend in bed is en geen nee kan accepteren	

Een versnipperd leven heeft en nooit iets heeft opgebouwd	
Steeds bewust ruzie lijkt te zoeken	
Jou en anderen respectloos behandelt	
Tijdens ruzies je voor hoer, slet of teef uitmaakt	
Veel liegt en bedriegt	
Je liefde, seks, geld en aandacht onthoudt uit wraak	
Op jouw zak teert	
Regelmatig teveel drinkt of teveel drugs gebruikt	
Overmatig veel versier gedrag vertoont	
Controlerend is op wat je doet, zegt, draagt	
Veel kritiek op jou heeft	
Dreigt de relatie te verbreken wanneer je niet doet wat hij/zij zegt	
Jouw gevoelens afdoet als hysterisch gedrag of overgevoeligheid	
Steeds wil bepalen hoe vaak en wanneer jullie elkaar zien	
Smijt met geld ook wanneer hij het zich niet kan permitteren	
Zich onbeschoft, onvriendelijk en ongepast gedraagt in gezelschap	
Gewelddadig is	

Nu je een gevoel hebt gekregen over de gevoelens, gedachten en patronen die gepaard kunnen gaan met relatieverslaving, kun je jouw persoonlijke levensverhaal schrijven. Heb je eerst nog wat inspiratie nodig lees dan eerst [Mijn Verhaal](#).

Welke gevoelens en gedachten ervaar jij in jouw relatie of heb je ooit ervaren in eerdere relaties? Welke patronen herken je en wat hebben deze met jou gedaan? Probeer to-the-point te schrijven en niet meer dan 1 a 2 a4-tjes te gebruiken.

Het is fijn om je verhaal op papier te hebben zodat je de confrontatie met jouw leven aan kan gaan. Indien je een sessie met **één van de therapeuten** gepland hebt staan *of je hebt aangemeld voor het Ultiem programma* **gebruiken we** jouw verhaal **ter** voorbereiding op onze eerste ontmoeting. In dat geval mag je **je verhaal** naar **ons** mailen. Als je alleen de online training volgt, hoef je je levensverhaal niet naar ons te mailen maar kun je het delen met je buddy.

