

Wat vind je leuk aan je partner?

Wat vind jij leuk aan je partner? Stel je jezelf deze vraag nog wel eens? Dit lijkt misschien meer iets voor de beginfase van een relatie. Maar het is belangrijk voor jullie relatie om deze vraag regelmatig bewust aan jezelf te stellen. Want in de hectiek van het dagelijks leven vergeten we soms stil te staan bij wat ons ooit aantrok in onze partner en worden bijzondere dingen zo snel gewoon. Is jouw partner nog steeds die leuke, aantrekkelijke, grappige, lieve, zorgzame man of vrouw? Of heeft jouw verliefde blik langzaam plaats gemaakt voor gewenning?



Kijk opnieuw met frisse blik

Dagelijkse routines en verantwoordelijkheden, en soms ook ergernissen kunnen vertroebelen werken. Het is juist dan zo mooi om opnieuw te kijken, opnieuw te voelen en opnieuw te waarderen: een krachtige manier die uitnodigt tot vertraging, tot herinnering, en tot het opnieuw zien van de ander met zachte ogen. Waar aandacht is, groeit waardering. En waar waardering groeit, ontstaat ruimte voor zachtheid, humor en intimiteit. Wanneer jij en je partner de vraag wat je zo leuk vindt aan je partner serieus nemen, gebeurt er iets bijzonders. De blik verschuift van wat er ontbreekt naar wat er is. Ergernissen worden kleiner en die lach, die kuiltjes, die lieve blik, die attentheid, of wat je dan ook zo leuk vindt aan je partner, wint terrein. Tenslotte, niemand is perfect en heeft een eigen persoonlijkheid. Dat besef, en het blijven zien van de positieve eigenschappen, zal je hart weer doen opveren en misschien zelfs wel weer die vlinders in je buik laten fladderen, zelfs als jullie ouder worden.

Kleine gebaren, groot effect

Wat je leuk vindt aan je partner, hoeft niet groots of meeslepend te zijn. Integendeel: het zijn vaak de kleine dingen die het verschil maken. Denk bijvoorbeeld aan de manier

waarop je partner koffie voor je zet, precies zoals jij het lekker vindt. Hoe je partner enthousiast reageert op jouw ideeën, zelfs als ze nog vaag zijn, het spontane belletje of appje om te vragen hoe het met je gaat, de blik van wederzijds begrip, enzovoorts.

Deze ogenschijnlijk kleine momenten zijn de bouwstenen van verbondenheid. Ze herinneren je eraan waarom jullie ooit voor elkaar kozen, en waarom jullie dat nog steeds doen.

De kracht van waardering uitspreken

Het is makkelijker om te denken wat je leuk vindt aan je partner, dan het hardop uitspreken. Hier schuilt een wezenlijk verschil in het effect ervan. Veel partners gaan ervan uit dat de ander het wel weet wat je zo leuk vindt en aan hem of haar waardeert.

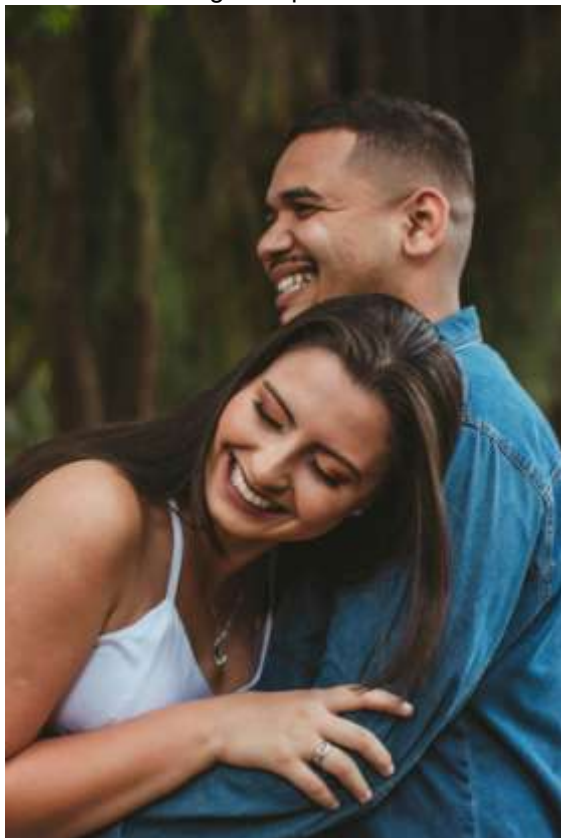
Onderschat de kracht van complimenten niet. Wie vindt dit nu niet leuk? En al helemaal van zijn of haar geliefde. Bovendien nodig je door jouw openheid je partner uit om hetzelfde te doen. Jouw uitgesproken complimenten kunnen van alles zijn: "Wat zie je er mooi uit." "Dank je wel dat je de boodschappen al hebt gedaan." "Fijn dat je er bent." "Ik ben trots op je." Zeg het maar eens hardop tegen je partner en zie wat er gebeurt. Verwacht hierbij niet direct een compliment terug of een groots dank je wel. Je geeft immers onvoorwaardelijk, precies zoals de liefde bedoeld is. Bovendien, jouw mooie woorden krijgen vanzelf een spontane reactie, maar dan wel op het moment dat jouw partner het ook écht meent. En heeft die boodschap aan jou niet juist de mooiste waarde?



Zorgen voor een gevoel van gezien en gewaardeerd worden, is iets waar ieder mens diep van binnen naar verlangt.

Terug naar toen in het hier en nu

Staat jullie relatie onder druk, bijvoorbeeld door allerlei omstandigheden? Dan kan het lastig zijn om te erkennen en te benoemen wat je leuk vindt aan je partner. Misschien voel je je gekwetst, teleurgesteld en is er emotionele afstandelijkheid ontstaan. Juist dan is het waardevol om terug te gaan naar het begin. Stel jezelf eens rustig de vragen: wat trok me ooit aan in hem of haar? Wat bewonderde ik? Wat maakte dat ik me veilig, vrolijk en levendig voelde in zijn of haar aanwezigheid? Hoe is dat nu? Waarom voelt of is dit anders? Licht dat alleen aan hem of haar, of ook aan mij? Welke invloed hebben de levensuitdagingen waar we samen doorheen gaan op onze relatie?



Regelmatig bewust hierbij stilstaan en is niet om het verleden te idealiseren, maar om het heden te verrijken met oude én nieuwe waarderingen. Als jullie samen moeilijke, uitdagende perioden doorstaan, maakt dit jullie relatie sterker en groeit het vertrouwen jullie 'hand in hand door stormen kunnen gaan'. Vind je het té spannend om je waardering aan je partner uit te spreken? Of ben je niet zo'n open boek die emoties toont? Dan werkt het ook om je waardering aan je partner op te schrijven. Ook hierbij geldt; het hoeft niet groots en meeslepend in een brief van vier kantjes. Leg gewoon eens een post-it op tafel voordat je de deur uitgaat naar werk of andere

bezigheden met de tekst: "Fijne dag lieverd, dank je wel dat je voor mij bent", of, "Succes vandaag, ik weet dat je het kan", of iets anders wat je in je hart voelt.

Die ogenschijnlijk simpele paar woorden, kunnen je partner diep ontroeren. Zelfs, als je het niet opmerkt.



Liefde als werkwoord

Wat je leuk vindt aan je partner is dynamisch. Het verandert, groeit, verdiept zich. Soms ontdek je nieuwe kanten, soms herontdek je oude voor je partner. Liefde is geen vaststaand gegeven, maar een werkwoord. Iets wat je doet, voedt, onderhoudt.

Door regelmatig stil te staan bij wat je waardeert aan je partner en zo leuk vindt, houdt je de relatie levend. Je voorkomt dat vanzelfsprekendheid de overhand krijgt en je bouwt aan een fundament van wederzijdse erkenning en genegenheid. Benoemen wat je eigenlijk zo leuk vindt aan je partner is misschien wel het mooiste cadeau dat je elkaar kunt geven.

Weten jullie nog wat jullie leuk vinden aan elkaar?

Hebben jullie ondersteuning nodig om dit te (her)ontdekken?

Neem dan contact met mij op.

Jan van Eck Counselling
Krammer 42
2401 DK Alphen aan den Rijn
06 1778 1668
www.jan-van-eck-counselling.nl

De tijd bepaalt wie je ontmoet in je leven. Je hart bepaalt wie je in je leven wil. En je gedrag bepaalt of diegene in je leven blijft.

Voor Positiviteit