

# NIEUWSBRIEF

start leesgroep | data najaarscursus | relatie-studiemiddag

## Start leesgroep jij+ik=wij

Jij+ik=wij start op 16 maart een leesgroep. In drie avonden lezen we het boek: *Weg van Liefde*, door Alain de Botton.

Zin om mee te lezen en in dialoog te gaan? Kom naar de Lichtzaal op Mariënkroon op donderdag 16 maart 2017. Om 19:45 staat de koffie klaar en om 20:00 starten we.

*Weg van liefde* is een herkenbaar, verhelderend en hoopgevend verhaal over hoe een liefdesrelatie in de eenentwintigste eeuw kan standhouden en tot bloei kan komen. Aanmelden noodzakelijk. Lees meer op [www.relatie cursus.nu](http://www.relatie cursus.nu)

## Data jij+ik=wij

De nieuwe data van de jij+ik=wij zijn bekend.

Zaterdag 23 september deel 1  
Zaterdag 14 oktober deel 2  
Zaterdag 11 november deel 3

Kosten 'jij+ik=wij': € 195 per stel (incl. relatiebox met 12 cursuscahiers, koffie, thee, lekkers en lunch)

Aanmelden:  
[info@relatiecursus.nu](mailto:info@relatiecursus.nu)

[www.relatiecursus.nu](http://www.relatiecursus.nu)



## Relatie-studiemiddag

Het sneeuwde op de ochtend van 11 februari 2017. Even spookte het door mijn hoofd dat iedereen thuis zou blijven. Toen zag ik het anders en dacht: sneeuw hoort echt bij stilstaan. En dat kwamen 23 stellen doen op deze relatie-studiemiddag in de Marriage Week en zo vlak voor Valentijn. "Kan ik iets nieuws van jou leren?" was de uitdagende titel van deze bijeenkomst. Het heeft alles met communicatie te maken. Communiceren is écht essentieel binnen de man-vrouw relatie. Als mens ben je uniek, en in praten en luisteren wordt het verschillend zijn duidelijker. Communicatie overbrugt juist de verschillen. Eenheid in verscheidenheid!

Maar hoe is het als je al een tijdje getrouwd bent? Luister je dan nog actief? Je vindt de ander misschien voorspelbaar, saai, je neemt niet meer de tijd, je luistert zonder aandacht, je luistert selectief, je gelooft het wel! Maar.....er is hoop!

Deze middag hebben we onze onzekerheden en zorgen een halt toeroepen. We hebben stil gestaan in een ontspannen sfeer waardoor een nieuw perspectief zichtbaar werd.





## Brené Brown

Dr. Brené Brown is professor aan de Universiteit van Houston waar ze jarenlang onderzoek deed naar kwetsbaarheid, moed, authenticiteit en schaamte. Ze is tevens auteur van de bestsellers *De moed van imperfectie* en *Sterker dan ooit* en bekend van haar TEDTalk die meer dan eenentwintig miljoen keer is bekeken. Met NL vertaling [https://www.youtube.com/watch?v=wwc9dbd\\_7B8](https://www.youtube.com/watch?v=wwc9dbd_7B8)

Op basis van twaalf jaar onderzoek stelt Brené Brown dat kwetsbaarheid geen teken van zwakte is, maar juist de weg naar moed, betrokkenheid en betekenisvolle verbindingen.

In *De kracht van kwetsbaarheid* moedigt ze je aan om

- perfectionisme te laten varen
- kwetsbaarheid te omarmen
- uitdagingen aan te gaan

Want of het nu gaat om werk, relaties of opvoeding: het is niet makkelijk om risico's te nemen zonder dat succes gegarandeerd is, maar het is wel de moeite waard.

De kracht van kwetsbaarheid, heb de moed om niet perfect te willen zijn. Brené Brown

Wanneer je met liefde luistert, kun je iets nieuws leren van de ander. Uit de persoonlijke ervaringen van Elly werd duidelijk hoe luisteren alles te maken heeft met emotioneel verbinding willen maken, kwetsbaar durven zijn, met liefhebben als het heel moeilijk is, maar ook met wie we zijn. Hoe we iets begrijpen en waarnemen, is zeer persoonlijk. Dat werd meer duidelijk in *Kleur bekennen*, een opdracht om te beseffen hoe je geneigd bent te 'luisteren' volgens jouw voorkeur.

Voor het opnemen van informatie is energie nodig legde Gerard uit. 'Bij onze partner is de energie, *de bereidheid*, om te luisteren en werkelijk te willen weten wat er in hem of haar omgaat.' Als wat we leren nieuw en spannend is, komt er dopamine in de hersenen vrij en kunnen we de informatie onthouden. 'Laten we dus leergierig zijn om van elkaar te leren! Houdt onze hersenen ook nog gezond!'

Valentijn moment: We communiceren pas effectief als we de taal kennen van de ander en dat geldt ook voor de liefde! In 'vijf voorkeur talen' kon men uiting geven aan de liefde.

De kracht van kwetsbaarheid werd in een TEDTalk van Brené Brown zichtbaar, zie link om helemaal te zien en te horen.

### Leer iets nieuws van de ander door:

- Verbinding met de ander te maken in goede communicatie: delen, luisteren en feedback geven.
- Je kwetsbaar op te durven stellen.
- Luisteren met liefde, roept liefde op, en kom je tot wederkerigheid. Doet je openstaan voor de ander en leer je iets nieuws, waardoor je relatie als 'vanzelf' vernieuwt. (De poster als herinnering aan deze dag)

