

Communicate 2 Relate



5 inzichten over liefde, communicatie en verbinding

Een mini-gids vol reflectie, herkenning
en groei door Elizia Lopes



Communicate
2 Relate

Voorwoord

Soms praten we langs elkaar heen, niet omdat we niet willen luisteren, maar omdat we vergeten écht stil te staan bij elkaar.

Dit mini e-book is een klein cadeau om jullie te inspireren.

5 inzichten en 5 kleine gesprekken die jullie dichter bij elkaar brengen.

Neem er eentje per dag of één per week. Wat telt, is dat je even écht tijd voor elkaar maakt.



Communicate
2 Relate

♥ Inzicht 1: Luisteren is meer dan horen

Vaak luisteren we om te reageren, in plaats van om écht te begrijpen. Echte aandacht geven is stil zijn, aanwezig zijn, en voelen wat er achter de woorden ligt. Soms betekent dat ook gewoon even niets zeggen, en de ander ruimte geven.

Reflectie:

📅 Wanneer voelde jij je voor het laatst écht gehoord?

🎯 Mini-actie: Probeer vanavond een gesprek te hebben waarbij je alleen luistert en daarna in je eigen woorden samenvat wat je partner zei.



Communicate
2 Relate

Inzicht 2: Verschillen vormen een kans

Het mooiste in een relatie is de rijkdom van verschillen.

Soms proberen we de verschillen te negeren of te veranderen, maar juist door ze te erkennen, leren jullie elkaar beter kennen en begrijpen.

Verschillen kunnen een gewoonte, voorkeur, ritueel of manier van denken zijn. Door samen te kijken wat voor jullie werkt, groeit het vertrouwen en de verbinding.

Reflectie:

 Welke kleine gewoonte of eigenschap van je partner waardeer je echt?

 **Mini-actie:** Kies deze week één eigenschap van je partner en probeer die beter te begrijpen of er samen iets mee te doen.



Inzicht 3: Liefde is een taal

Liefde klinkt niet altijd hetzelfde voor iedereen.

Sommigen tonen liefde door te luisteren, anderen door iets te doen of gewoon aanwezig te zijn.

Wanneer je elkaars manier van liefde herkennen en waarderen, wordt de verbinding sterker. Het gaat niet om perfectie, maar om aandacht en intentie.

Reflectie:

 Hoe laat jouw partner zien dat hij of zij van je houdt?

 Mini-actie: Laat vandaag je waardering zien op de manier die bij jou past, en merk het effect.



Inzicht 4: Samen groeien door kleine momenten

Het zijn vaak de kleine momenten die het verschil maken: een glimlach, een aanraking, een oprecht gesprek van vijf minuten.

Zie deze momenten als zaadjes voor jullie relatie en besteed er bewust aandacht aan.

Reflectie:

 Welk klein moment kun jij vandaag bewust creëren om jullie verbinding te versterken?

 **Mini-actie:** Plan een kort moment van 5–10 minuten om echt aanwezig te zijn met je partner, zonder afleiding.



Inzicht 5: Dankbaarheid versterkt verbinding

Dankbaarheid maakt alles lichter.
Kleine woorden, een hand op de
schouder, een glimlach; het zijn die dingen
die laten voelen dat je gezien wordt.
Ik moedig je aan om bewust
dankbaarheid te uiten, elke dag opnieuw.

Reflectie:

 Waar ben jij vandaag dankbaar voor
in jullie relatie?

 Mini-actie: Deel een compliment of een
dankwoord met je partner, gewoon
zomaar, zonder reden.



Dankwoord

Presented by

Dankjewel dat je de tijd nam om stil te staan bij jezelf, je partner en jullie relatie. Kleine gesprekken bouwen grote relaties. Door even bewust tijd te nemen om te luisteren, te reflecteren en elkaar te begrijpen, leg je een basis van vertrouwen, verbondenheid en liefde die de dagelijkse druk en routines overstijgt.

Deze inzichten zijn bedoeld om je te helpen kleine, waardevolle momenten te zien en te creëren. Het zijn eenvoudige handvatten, maar juist door de eenvoud hebben ze zoveel kracht. Elk moment dat je bewust stilstaat bij elkaar, versterkt de band en zorgt ervoor dat je samen groeit als partners en als gezin.



Communicate
2 Relate

Ik hoop dat dit mini e-book je inspireert om vaker even stil te staan bij wat echt belangrijk is, te luisteren, te begrijpen en dankbaarheid te uiten. Het zijn deze kleine momenten die maken dat liefde voelbaar, levendig en stevig blijft.

Veel liefs

Elizia Lopes

Communicate 2 Relate

Instagram: @communicate2relate

Facebook: Communicate 2 Relate

Telefoon: +31 6 34207424

Website: www.communicate2relate.nl



Communicate
2 Relate