

DE GELUKSCODE VOOR STELLEN

Gespreksleidraad voor het opsporen van gelukslekken

Een relatie is meer dan twee mensen die van elkaar houden. Het is een context met ongeschreven regels die bepalen hoe jullie met elkaar omgaan. Deze vragen helpen jou ontdekken waar jouw geluk weglekt en waar het stroomt. En waar andere spelregels kunnen helpen jullie gelukscontext te vergroten.

1

NIEUWSGIERIGHEID

Waar jouw nieuwsgierigheid weglekt:

- Denk aan een keer dat je nieuwsgierig was naar iets, maar het toch hebt laten liggen.
- Was er een situatie waarin je iets wilde vragen of zeggen, maar je hield je in omdat je dacht dat het toch niet zou aankomen?
- Kun je je een keer herinneren dat je graag iets had willen uitzoeken of leren, maar je had daar gewoonweg geen ruimte voor?
- Denk terug aan een situatie waarin je had willen doorvragen naar wat je partner bezighield, maar je deed het niet.
- Was er een keer dat je al een oordeel klaar had, voordat je echt had geluisterd?

Waar jouw nieuwsgierigheid stroomt:

- Wanneer heb je voor het laatst iets onverwachts gedaan, iets waarvan je dacht: 'Dat was leuk dat ik dat gewoon deed'?
- Wanneer had je een gesprek dat jou echt anders deed kijken naar iets?
- Wanneer heb je voor het laatst iets bijgeleerd of opgezocht, puur omdat je het interessant vond?
- Wanneer stelde je een vraag aan je partner waarvan je het antwoord echt niet wist en wilde je het oprecht weten?
- Wanneer gunde je jezelf tijd om ergens over na te denken, zonder dat het ergens toe hoefde te leiden?

Waar jouw flow weglekt:

- Denk aan een keer dat je ergens uitgehaald werd terwijl je er middenin zat.
- Was er een situatie waarin je iets deed omdat het moest, zonder dat je erbij was met je hoofd?
- Herinner je je een dag waarop alles zo vol gepland was dat je nergens echt in kon komen?
- Denk terug aan een keer dat je telefoon of een notificatie je uit je concentratie haalde.
- Was er een situatie waarin je fysiek aanwezig was, maar met je hoofd ergens anders zat?

Waar jouw flow stroomt:

- Wanneer was je in alle rust ergens mee bezig, zonder onderbroken te worden?
- Wanneer deed je iets, een taak, klus, zorg, en voelde het alsof je er vanzelf in opging?
- Wanneer was je ergens zo in verdiept dat je de tijd vergat?
- Wanneer deed je iets puur omdat je het fijn vond om te doen, niet omdat het af moest?
- Wanneer was je ergens helemaal bij met je hoofd en je lijf?

Waar jouw vaardigheid weglekt:

- Denk aan een keer dat je iets wilde uitproberen of oefenen, maar het niet aandurfde.
- Was er een situatie waarin je ergens in had willen groeien, maar het paste nergens tussen?
- Herinner je je een keer dat je iets vermeed omdat je bang was om te falen?
- Denk terug aan een situatie waarin je een fout maakte en je dichtklapte, in plaats van ervan te leren.
- Was er een keer dat je niet durfde te zeggen dat je iets nog niet kon of wist?

Waar jouw vaardigheid stroomt:

- Wanneer heb je iets gedaan wat je nog niet goed kon, maar je ging het gewoon proberen?
- Wanneer voelde je dat je ergens als mens in was gegroeid?
- Wanneer heb je een kleine stap vooruitgezet en nam je even de tijd om dat te voelen?
- Wanneer heb je openlijk gezegd dat je iets nog niet wist of kon en voelde dat oké?
- Wanneer leerde je iets van een fout die je maakte?

Waar jouw connectie weglekt:

- Denk aan een keer dat je iets te zeggen had, maar je slikte het in omdat je dacht: 'Het komt nu toch niet binnen.'
- Was er een situatie waarin je iets voelde, maar je besloot: 'Ik hou dit voor mezelf'?
- Herinner je je een keer dat je samen was met je partner, maar je voelde je toch alleen?
- Denk terug aan een situatie waarin je maar half luisterde naar je partner.
- Was er een keer dat je iets kleins had kunnen doen voor je partner, maar je deed het niet?

Waar jouw connectie stroomt:

- Wanneer had je een gesprek waarin je echt het gevoel had dat de ander naar je luisterde, zonder oordeel?
- Wanneer voelde je je helemaal op je gemak om iets te delen dat kwetsbaar was?
- Wanneer had je het gevoel dat de ander je echt begreep, zonder dat je alles hoeft uit te leggen?
- Wanneer deed je iets kleins voor je partner en merkte je hoeveel dat betekende?
- Wanneer was je met je volle aandacht bij je partner, zonder afleiding?

Benieuwd waar jouw geluk weglekt?

Scan de QR code en doe de gratis Gelukslek-test: 40 vragen, persoonlijk resultaat.

Astrid Groenewegen

