

A close-up photograph of a man and a woman holding hands. The woman, on the left, has dark curly hair and is wearing an orange shirt. The man, on the right, has a beard and is wearing a white shirt. They are both looking at each other with a soft, affectionate expression. The background is slightly blurred, showing what appears to be a wooden structure.

JOUW ROL

IN DE RELATIE

GRATIS DOCUMENT TER INTRO OP **DE 5-DAAGSE**
AUDIOREIS: VAN IRRITATIE NAAR INTIMITEIT

Als jij en je partner soms vastlopen, net iets te vaak geïrriteerd zijn op elkaar of niet echt lekker samenwerken... dan is het misschien interessant te kijken naar de patronen die tussen jullie zijn ontstaan.

Hoe langer je samen bent (en hoe meer je al hebt meegemaakt samen, denk bijvoorbeeld aan het ouderschap) hoe dieper sommige patronen in jullie relatie zitten. **Je kunt je hier bewust van zijn en het alsnog niet veranderen.** Jullie zijn namelijk allebei wie jullie zijn en baseren jullie gedrag en reacties op situaties uit het verleden. Het is soms knap lastig om daar uit te komen en die patronen te veranderen.

Maar ik geloof wel absoluut dat dit mogelijk is. **Een mens is nooit te oud om te leren.** Ondanks dat onze partner af en toe mega irritant kan zijn, is het ook (hoe dan ook) jouw grootste spiegel. Jouw partner laat je continue in de spiegel kijken en *if you don't like what you see...* is het wellicht tijd om daar wat aandacht aan te besteden.

Het zou kunnen dat het niet helemaal eerlijk voelt dat jij hier stappen in gaat zetten (en je partner (nog) niet), maar ik wil je uitnodigen om het anders te zien:

Over het algemeen zijn wij, vrouwen, meer in staat om contact te maken met onze gevoelens. We hebben vaker voelsprietten voor psychologische processen en hebben om die reden vaak wat sneller door, hoe bepaalde dingen werken. *Zie het niet als oneerlijk, maar eerder als jou unieke wijsheid en kracht,* iets dat jij in de relatie kunt brengen. Stel je voor... dat JIJ er voor kunt zorgen dat het fijner, veiliger, meer ontspannen en gezelliger wordt in huis en/of in jullie relatie?!

Doe wat JIJ kunt doen en ontdek... wat er veranderd. Je merkt vanzelf wanneer het moment daar is, dat jouw partner ook zijn steentje bij mag dragen. Als je er achter komt dat hier een disbalans blijft ontstaan, is dat teleurstellend, maar ook iets wat je onder ogen zal moeten komen.

Het klinkt misschien logisch, maar hoe jij je gedraagt en de energie die je uitstraalt, hebben een enorme invloed op je partner. Je woorden, houding en zelfs wat je niet zegt, sturen signalen uit die de sfeer in jullie relatie bepalen.

Andersom is dat natuurlijk ook zo: de energie van je partner heeft invloed op jou. Maar wanneer er verandering nodig is, moet iemand de eerste stap zetten. **Durf jij die verantwoordelijkheid te nemen?**

Een belangrijke factor in deze dynamiek is de balans tussen mannelijke en vrouwelijke energie. In elke relatie – en in elke persoon – zijn beide energieën aanwezig, ongeacht gender. *Het samenspel hiervan kan jullie relatie versterken of juist onder druk zetten als de balans is verstoord.*

- Mannelijke energie is gericht op actie, structuur, richting, stabiliteit, focus, doorzettingsvermogen en veiligheid. Wanneer je partner in deze energie zit, kan hij helderheid en een stevige basis bieden.
- Vrouwelijke energie staat voor zachtheid, ontvangen, intuïtie, creativiteit, verbinding, verzorging en emotionele expressie. Met deze energie breng jij openheid, warmte en verdieping in de relatie.

Wanneer de balans tussen deze energieën goed is, ontstaat er een **natuurlijke harmonie waarin beide partners zich veilig en verbonden voelen**. De mannelijke energie geeft houvast en een gevoel van zekerheid, terwijl de vrouwelijke energie ruimte creëert voor emotionele diepgang en liefdevolle verbinding.

Maar als deze balans verstoord is, kan dat spanning veroorzaken:

- Te veel mannelijke energie in beide partners kan leiden tot strijd, competitie en afstand.
- Te veel vrouwelijke energie kan juist voor chaos, besluiteloosheid of een gebrek aan richting zorgen.

Hoe kun jij de balans beïnvloeden?

Het is niet zo dat je als vrouw altijd en alleen maar in de vrouwelijke energie moet zitten en jouw man in de mannelijke energie. **Jullie kunnen beide mannelijke en vrouwelijke eigenschappen bezitten en daar is niets mis mee.** Het is vervolgens wel interessant om te kijken hoe dit precies bij jullie zit, waar deze energieën zorgen voor frictie en waar ze elkaar juist versterken en aanmoedigen.

Begin met het observeren van jouw gedrag en energie in verschillende situaties, bijvoorbeeld:

- In plaats van te *pushen* en controle uit te oefenen of geïrriteerd te doen als iets niet goed geregeld is (een vorm van mannelijke energie), kun je proberen te ontvangen en je man meer het gevoel te geven dat je hem **vertrouwd** (vrouwelijke energie). Dit kan ervoor zorgen dat je partner zich sterker voelt en hem inspireren om juist meer richting en initiatief te tonen.
- Door te laten zien wat je voelt (vrouwelijke energie) zonder je man dingen te verwijten, creëer je ruimte voor verbinding.

Kleine acties, groot effect

1. Sta stil bij je eigen energie. Zit je meer in actie (mannelijk) of in zachtheid en ontvankelijkheid (vrouwelijk)?
2. Kies bewust wat je wilt uitstralen. *Hoe wil jij dat je partner zich voelt in jouw aanwezigheid?*
3. Experimenteer! Probeer eens te vertragen, los te laten of vertrouwen uit te spreken. Kijk hoe je partner daarop reageert.

De verandering begint bij jou. Durf je het aan?

In de **5-daagse audioreis: van Irritatie naar Intimiteit** krijg je de kans om nog veel dieper in dit thema te duiken. In kaart te brengen hoe dit in jullie relatie zit en met oefeningen aan de slag te gaan. Van dingen die je in de praktijk echt kunt gaan toepassen, naar het leren verbinden met jouw vrouwelijke energie (en kracht). Je kunt [hier](#) meer lezen en je aanmelden voor de audioreis!

In een gezonde relatie is er een natuurlijke uitwisseling van geven en ontvangen. Het gaat niet om wie meer doet of wie minder geeft, maar om een gevoel van balans waarin beide partners zich gezien, gehoord en gewaardeerd voelen.

Als je te veel geeft zonder ruimte te nemen om te ontvangen, kun je uitgeput raken en misschien zelfs wrok gaan voelen. Andersom, als je vooral ontvangt zonder terug te geven, kan je partner zich niet gewaardeerd of leeg voelen.

Deze balans is niet altijd 50/50. Soms heeft één van jullie meer te geven, bijvoorbeeld in tijden van stress of grote veranderingen. Het gaat erom dat je samen afstemt en elkaar ondersteunt, zodat de energie tussen jullie blijft stromen.

De sleutel ligt in het bewust worden van jouw patronen. *Ben jij iemand die liever geeft en moeite heeft met ontvangen? Of voel je je comfortabeler in het ontvangen en vind je het lastig om jouw energie in te zetten voor de ander?*



Oefening | De balans tussen geven en ontvangen

1. Neem een moment voor jezelf. Zoek een rustige plek waar je niet wordt afgeleid en zorg dat je een boekje en een pen bij de hand hebt.

2. Reflecteer op jouw rol in de relatie en beantwoord de vragen:

- Hoe vaak geef ik in onze relatie, bijvoorbeeld door tijd, aandacht, liefde of praktische hulp te bieden aan mijn partner?
- Hoe vaak ontvang ik van mijn partner, zoals liefdevolle woorden, praktische dingen, acties of emotionele steun?
- Voel ik me gewaardeerd voor wat ik geef aan mijn partner?
- Voel ik me comfortabel met ontvangen, of voelt het soms ongemakkelijk?
- Voel ik me gewaardeerd in mijn relatie?
- Wat vind ik van de balans tussen het geven en ontvangen tussen mij en mijn partner? Waar ligt ruimte voor groei?

Als jij opmerkt dat jij meer ontvangt dan geeft: nodig ik je uit om hiermee te gaan oefenen. Maak een lijstje met woorden, dingen of acties die jij kunt doen voor jouw partner. Waar zou hij echt mee geholpen zijn en kun je dit aan hem geven, zonder dat hij dit aan je vraagt?

Als je het niet zeker weet en als het goed voelt voor jou: Check dan eens in met je partner wat hij van jou nodig heeft, hoe je hem in bepaalde momenten beter kunt ondersteunen of hoe je hem het gevoel kunt geven dat je hem waardeert.

Als jij opmerkt dat jij meer geeft dan ontvangt: dan is het in eerste instantie van belang dat jij helder voor jezelf krijgt waar je meer naar zou verlangen.

Wat heb jij nodig van jouw partner? Wat kan hij doen in bepaalde momenten om jou beter te ondersteunen of hoe kan hij jou meer waarderen? Beantwoord deze vragen eerst voor jezelf en bepaal erna of je hier een gesprek met hem over wilt hebben.

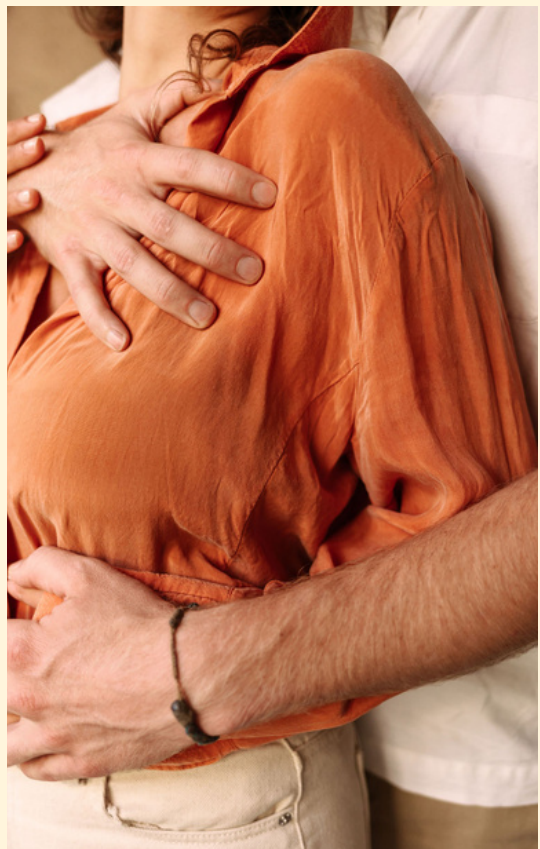
Maak een commitment aan jezelf.

Wat wil jij veranderen of bijdragen aan de relatie? Wat kun JIJ doen? Ga hier helemaal voor! Wil je vervolgens nog steeds graag naar minder irritatie en méér verbinding en intimiteit in jouw relatie? Lees dan even verder.

Er zijn enorm veel dingen die jij kunt doen om bij te dragen aan je relatie. Het is voor iedereen (en binnen elke relatie) natuurlijk anders wat dat precies is.

In mijn **5-daagse audioreis: van Irritatie naar intimiteit** nodig ik je uit om dieper in jouw relatie dynamieken te duiken en te kijken naar je eigen patronen. Thema's die je kunt verwachten:

- Inzicht in vrouwelijke en mannelijke energie.
- Irritatie begrijpen en omzetten.
- Jouw vrouwelijke kracht versterken.
- Conflicten liefdevol oplossen.
- Bewuste communicatie.
- Jouw behoeften en grenzen helder communiceren.
- Verdieping van de verbinding tussen jou en je man.
- Aansluitende oefeningen om mee te experimenteren - voor meer verbinding, intimiteit & balans.



Van Irritatie naar Intimiteit Audioreis (5 dagen).

Meld je meteen aan | START 6 jan 2025. | [KLIK](#)

Wie ben ik eigenlijk?

Mijn naam is Nada. Ik ben op het moment dat ik dit schrijf net 36 jaar. Ik ben dit jaar getrouwd **met de liefde van mijn leven**, een man waar ik al bijna 7 jaar mee samen ben en ik ben ook nog in verwachting van ons eerste kindje.

Als je me dit 10 jaar geleden had verteld had ik je NOOIT geloofd.



Ik had 10 jaar geleden namelijk nog NOOIT een normale, gezonde relatie gehad. Ik was altijd *obsessed* met de liefde, had grote, romantische dromen en stond bekend als koppelaarster. Maar ondertussen was ik **doodsbang voor echte intimiteit** en mijn hele tiener- en twintiger jaren heb ik hiermee mogen experimenteren. Met vallen en opstaan en door schade en schande werd ik gelukkig steeds iets wijzer. ;-)

Al mocht het soms nog niet helemaal lukken en werd ik soms overspoeld door mijn eigen emoties, ik bleef relaties en de liefde zoooo ontzettend boeiend en fascinerend vinden!

Ik heb een heel pad bewandeld, op zowel persoonlijk als relationeel vlak. Toen eindelijk alles op haar plek begon te vallen en ik mijn eigen **uitdagingen was aangegaan**, ik niet meer bang was voor intimiteit en ik volledig kon kiezen voor mezelf en voor een man... wist ik: Dit wordt mijn werk en zo geschiedde...

Na meerdere Yoga & Meditatie opleidingen startte ik in 2020 met de opleiding van Layla Martin om *Sex, Love & Relationship Coach* te worden, inmiddels gespecialiseerd in 'vrouwelijke seksualiteit' en 'relatie transformatie'. Je kunt [hier](#) meer lezen over mijn achtergrond.

In de tussentijd had ik voor het eerst een echte, lange relatie en dit was uiteraard mijn grootste leerschool. Ook in deze relatie ging heus niet

alles altijd maar perfect. Als er één ding is dat ik heb geleerd dan is het dat onze relaties, en dan met name onze liefdesrelatie, nooit zonder uitdagingen zullen zijn. **Dat maakt het juist interessant.** We kunnen ontzettend veel leren van onszelf middels een relatie en ervoor kiezen de relatie als spiegel te zien.

Door er zo in te staan leren we reflecteren op onszelf, worden we wijzer, en kunnen we groeien en transformeren als mens (en ziel) en dat voelt wat mij betreft heel belangrijk.

|| Dit betekent overigens **niet** dat we in een relatie altijd alleen maar naar onszelf moeten kijken en dat de ander totaal geen verantwoordelijkheid draagt. Soms laat de spiegel ook zien *dat we voor onszelf mogen kiezen, beter onze grenzen of verlangens kunnen aangeven of zelfs uit een relatie moeten stappen.* Ik zeg dat er graag bij, omdat het uiteraard gaat over het vinden van een balans hierin. ||

De reden dat ik graag dit aanbod wilde creëren is omdat ik inmiddels weet hoe prachtig het kan zijn aandacht en liefde in je liefdesrelatie te stoppen. Om dat te doen voor jezelf én voor jouw partner.

Ik weet uit ervaring hoeveel invloed we als vrouw hebben op onze mannen. Dat het echt als een **verademing** kan voelen om uit die irritatie en frustratie te stappen (die we allemaal wel eens hebben natuurlijk), en dit te *shiften* naar manieren om beter te leren handelen, geven en reageren, waardoor jullie beide meer ontspannen in de relatie komen te staan.



Naast meer ontspannenheid kan er daardoor meer gaan stromen, een diepere verbinding ontstaan, waardoor jullie meer intimiteit en zelfs weer verliefdheid kunnen ervaren. Het gaat allemaal over balans en over energie: de energie tussen jou en je partner (jullie *Couple Bubble*, een ruimte die jullie samen onderhouden).

Dit allemaal beseffen en meer *ownen* heeft voor mij en onze relatie een hoop veranderd, ik hoop voor jou ook!

Ik wens je veel liefde en plezier met het volgen van deze audioreis: van Irritatie naar Intimiteit. Zie het als een cadeau dat je geeft aan jezelf en aan je partner.

Als je vragen hebt of je wilt me laten weten hoe je het hebt ervaren, hoor ik uiteraard graag van je.

Veel liefs,
Nada

[van Irritatie naar Intimiteit \(5 dagen\) meld je aan | START 6 januari 2025 | KLIK](#)



A close-up photograph of a man and a woman holding hands. The woman, on the left, has dark curly hair and is wearing an orange shirt. The man, on the right, has a beard and is wearing a white shirt. They are both looking at each other with a warm, intimate expression. The background is softly blurred, showing what appears to be a wooden structure.

VAN IRRITATIE NAAR INTIMITEIT

SCHRIJF JE IN VOOR DE 5-DAAGSE AUDIOREIS: VAN
IRRITATIE NAAR INTIMITEIT