Hoofdstuk één → over ons

Dit boek is bedoeld om je voor te bereiden op jullie bruiloft en huwelijk, maar eenmaal ingevuld is het ook een mooi naslagwerk over jullie liefde en relatie. Heerlijk toch, om af en toe terug te kunnen lezen hoe je partner jou ziet en wat je zo in elkaar waardeert? In dit hoofdstuk kun je alles over jullie zelf en jullie relatie kwijt.



Onze gegevens

Naam: Geslacht:

Geboortedatum en plaats:

Kind(eren):

Deze bijnamen/koosnamen heb ik voor mijn partner:

Naam: Geslacht:

Geboortedatum en plaats:

Kind(eren):

Deze bijnamen/koosnamen heb ik voor mijn partner:

Wij kennen elkaar sinds:

Wij hebben een relatie sinds:

Wij wonen samen sinds:

Wij zijn:

0 Nog niet verloofd

0 Verloofd sinds _____ 0 Getrouwd op _____

Persoonlijke waarden

Jouw persoonlijke waarden zeggen veel over wat jij belangrijk vindt. Ze bepalen waardoor jij je laat leiden bij belangrijke keuzes en hoe je in het leven wilt staan. Als je je eigen waarden en die van je partner goed kent, begrijp je elkaar beter en kun je elkaar beter steunen.

Omcirkel allebei, met een andere kleur, de 10 waarden die het meest belangrijk voor je zijn.

Aandacht
Affectie
Authenticiteit
Autonomie
Avontuur
Balans
Barmhartigheid
Bekwaamheid
Belangenbehartiging
Bereidheid
Bescheidenheid
Bescherming
Betrokkenheid
Betrouwbaarheid
Bevrijding
Bewustzijn
Bezieling/passie
Bloei
Communicatie
Creativiteit
Daadkracht
Degelijkheid
Deugdzaamheid
Dienstbaarheid
Discipline
Doelgerichtheid
Doelmatigheid
Duidelijkheid
Duurzaamheid
Eenheid
Eenvoud
Eerlijkheid
Effectiviteit
Efficiency
Enthousiasme
Essentie
Fijnzinnigheid
Flexibiliteit
Geduld
Geestkracht
Geleerdheid
Gelijkheid
Geloof
Geluk
Genezing
Genuanceerdheid
Gezag
Gezondheid
Gratie
Harmonie
Heelheid
Hulpvaardigheid
Humor
Inlevingsvermogen
Innerlijke vrede
Innovatie
Inspiratie
Integriteit
Inzet
Inzicht
Kracht
Kunstzinnigheid
Leiderschap
Leraarschap
Levenslust
Liefde
Mededogen
Meesterschap
Mildheid
Moed
Mondigheid
Muzikaliteit
Natuurlijkheid
Nederigheid
Nuchterheid
Onbaatzuchtigheid
Ondernemerschap
Onthechting
Ontwikkeling/groei
Onvoorwaardelijkheid
Openheid
Optimisme
Ordelijkheid
Overgave
Overvloed
Pionierschap
Potentieel/talent
Profijt
Rechtvaardigheid
Relatie
Respect
Resultaat
Schoonheid
Speelsheid
Spiritualiteit
Spontaniteit
Synergie
Tederheid
Tevredenheid
Transformatie
Troost
Trouw
Uitdaging
Uitmuntendheid
Veelzijdigheid
Veerkracht
Verantwoordelijkheid
Verbeeldingskracht
Verbinding
Verbondenheid
Verdraagzaamheid
Vergeving
Vernieuwing
Vertrouwen
Vervulling
Vindingrijkheid
Virtuositeit
Vitaliteit
Volharding
Volmaaktheid
Vrede
Vreugde/plezier
Vriendschap
Vrijgevigheid
Vrijheid
Waardering
Waardigheid
Waarheid
Wijsheid
Zorgvuldigheid
Zorgzaam
Zuiverheid

Om te bespreken: op welke punten verschillen jullie het meest?

Lievelings dingen



Vul hieronder allebei je lievelingsdingen in. Of probeer te raden wat de antwoorden van je partner zijn. Hoe goed kennen jullie elkaar? Het is sowieso leuk om van elkaar te weten en wie weet kun je deze informatie nog eens goed gebruiken wanneer je je partner wilt verrassen.

	Mijn favorieten:	Jouw favorieten:
Boek:		
Sport:		
Vakantie:		
Kleur:		
Film:		
(Online) tv-programma:		
Land:		
Stad:		
Muziek:		
Eten:		
Drankje:		
Outfit:		
Moment van de dag:		
Vrijetijdsbesteding:		
Spelletje of game:		
Plek in huis:		
Seizoen:		
Dier:		
Feestdag:		
Traditie:		
Café of restaurant:		
Stopwoordje:		
Winkel:		
Dierbaarste bezit:		
Geur:		
Verzameling:		

dit of → dat

Omcirkel allebei, met een andere kleur, wat het beste bij je past.
Kiezen jullie hetzelfde?

online	-	offline
links	-	rechts
lezen	-	film kijken
koken	-	uit eten
spiritueel	-	rationeel
werken	-	weekend
stad	-	platteland
koffie	-	thee
langzaam	-	snel
actief	-	ontspannen
altijd op tijd	-	vaak te laat
ochtendmens	-	avondmens
avontuur	-	zekerheid

Nederland	-	buitenland
comfort	-	duurzaamheid
luxe	-	eenvoud
thuis	-	eropuit
huisdier	-	plant
fruit	-	friet
vrijheid	-	zekerheid
zomer	-	winter
familie	-	vrienden
strand	-	bos
dag	-	nacht
rust	-	reuring
zoet	-	hartig

vlees	-	vegetarisch
alcohol	-	alcoholvrij
fiets	-	auto
kamperen	-	hotel
stamppot	-	sushi
meedoen	-	winnen
traditie	-	innovatie
generalist	-	specialist
introvert	-	extravert
chaotisch	-	georganiseerd
op mezelf	-	samen
carrière	-	kinderen
sportief	-	creatief
klassiek	-	modern
woorden	-	beelden
geduldig	-	ongeduldig

impulsief	-	bedachtzaam
geschiedenis	-	toekomst
bellen	-	sms'en/appen
less is more	-	less is less
optimistisch	-	realistisch
gangmaker	-	stille aanwezige
praten	-	luisteren
opstarter	-	afmaker
nieuw kopen	-	tweedehands
denker	-	doener
religieus	-	atheïst
zon	-	schaduw
liever lui	-	liever moe
voorgrond	-	achtergrond
controle	-	loslaten
zee	-	zwembad

Mijn levensmotto:

Ik:

Jij:

Dit is mijn grootste droom, dit wil ik ooit nog eens bereiken of beleven:

Ik:

Jij:

Dit wil ik voor mijn partner zijn:

Ik:

Jij:

‘Het geheim voor een succesvolle relatie? Vraag jezelf af: hoe zou ik mijn ideale partner omschrijven? Wees vervolgens die persoon.’

– ESTHER PEREL, PSYCHOTHERAPEUT

Zo zou ik mijn partner in vijf woorden omschrijven:

1.
2.
3.
4.
5.

1.
2.
3.
4.
5.

Ik voel me het meest tot mijn partner aangetrokken als:

Ik:

Jij:

Is dit inderdaad hoe jij nu bent? Of wil je nog iets veranderen of verbeteren?