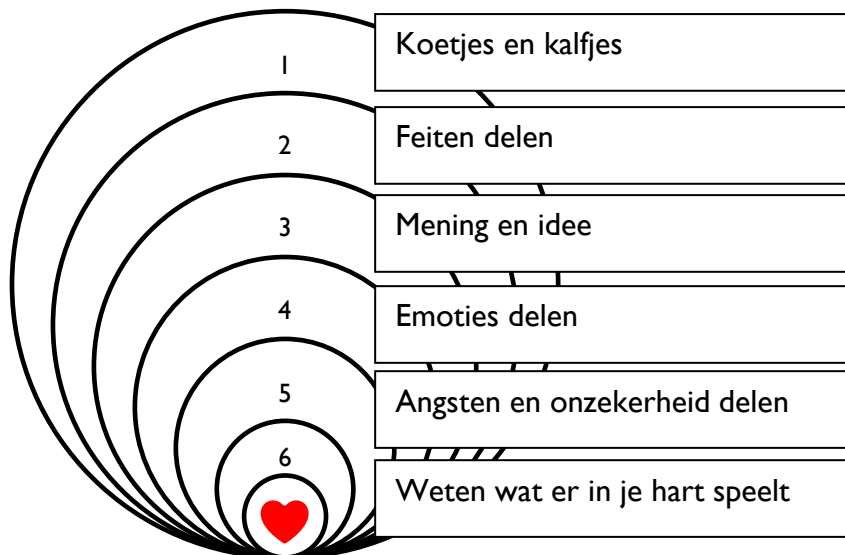


HOT ITEM

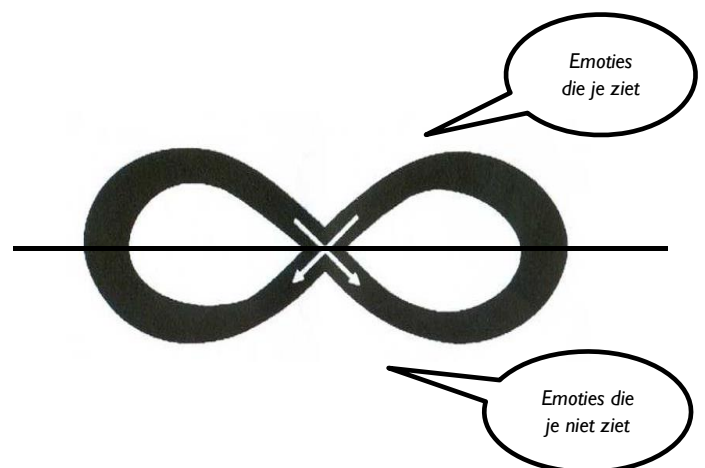
Niveaus van verbinding





- Hoeveel 'jassen' heb jij aan bij? En bij wie?

Kwetsbaarheid

- Reactieve emoties: de emoties die je ziet of laat zien
- Kern-emoties: de diepere emoties die de reactieve emoties triggeren



-  Wat heb jij uit je opvoeding meegekregen over liefde geven en ontvangen?
-  Kon je gemakkelijk praten over je gevoelens of vond je dat moeilijk?

Autonomie én Verbondenheid

- Zelfvalidering + Zelfregulering + Zelfreflectie
 - Zelfvalidering:
 - 'Ik ben menselijk'
 - Zelfregulering:
 - Anderen niet verantwoordelijk maken voor jouw emoties
 - Zelfreflectie:
 - Gunnen, reflecteren, eigen keuze maken

Bloot...!

- ♥ Perfecte gelijkheid
- ♥ Perfecte eenheid
- ♥ perfecte verbinding

Veiligheid, Vertrouwen en Liefde

- ♥ Isoleerseks, Troostseks, Synchrone seks

*Ruimte voor notities
(Zeker voor mannen een aanrader om hier heel actief actief dingen op te schrijven)*