



Appreciative living

Neem iemand in gedachten met wie je je relatie zou willen verbeteren en doorloop de volgende stappen...

Stap 1 – Appreciating the present

1. Wat ik in hem/haar waardeer...
2. Waar hij/zij goed in is...
3. Goede intenties van hem/haar...
4. Mooie dingen die hij/zij gedaan heeft...
5. Mensen die van hem/haar houden zijn...
6. Toekomstig potentieel dat ik in hem/haar zie...

Stap 2 – Imagining the ideal

Stel je voor dat je op een dag wakker wordt en die persoon ontmoet. Het is geen gewone dag, maar een dag waarop je een wonder gewaar wordt: jouw relatie met diegene is miraculeus gegroeid en versterkt. Je kunt zelf bijna niet geloven hoe perfect het nu is! Je hele ervaring met diegene is compleet veranderd en beter dan je ooit gedacht had dat mogelijk was.

Leef je in en beschrijf eens aan je gesprekspartner wat je in de nieuwe situatie ervaart. Vertel wat je ziet, wat er gebeurt en hoe geweldig het is en hoe het voelt om nu met deze persoon op te trekken. Als het je helpt kun je dat doen aan de hand van een sfeerkaart.

Stap 3 – Acting in alignment

Wat ik kan doen, hoe klein ook, om een stapje in de richting van het ideale op te schuiven is...