



Je gaat door middel van de volgende oefening ontdekken welke domeinen voor jou in je relatie belangrijk zijn. Kijk wat je daarin centraal wenst te stellen en kunt doen om daar concreet vorm aan te geven. Wissel uit met je partner.

Jouw waarden in je relaties en acties die daar vorm aan geven

STAP 1 Beschrijf per domein in je relatie hoe belangrijk je elk thema vindt door er een cijfer aan te geven tussen de 0 en 10.

STAP 2 Beschrijf in de volgende kolom welke waarde je centraal wilt stellen voor de domeinen die je belangrijk vindt.

STAP 3 Schrijf in de laatste kolom welke kleine stap je kunt nemen om daar nu vorm aan te geven.

Domein relatie	Belang (0-10)	Waarden	Actie
Communicatie			
Seks			
Ouderschap			
Financiën			
Affectie tonen			
Werk			
Beslissingen nemen			
Vriendschap			
Familie			
Activiteiten samen			

