MPC

(Mariette Professional Counselling)
Reg. no.: CT 0270

Geregistreer by die
Suid-Afrikaanse Raad vir Beraders
as 'n gelisensieerde en
gekwalifiseerde Berader.

Sel: 072 274 1171
Faks: 086 579 5660
Email: mpcounselling@ymail.com

MAAK TYD VIR LIEFDE EN ROMANSE – 'N ONEINDIGE AVONTUUR VAN LIEFDE

Het die vierwerke in jou verhouding al uitgebrand? Kan dit lekker wees om weer van voor af verlief te raak en weer vlinders in jou maag te voel? Wie het gesê dat daardie dinge ooit hoef op te hou?

Dit gebeur so gou waar 'n mens in roetine val en soms vergeet om mekaar te waardeer. Om weer die romanse in jou verhouding op te kikker gebeur nie oornag nie, dit verg moeite van albei kante af. Ek kan jou verseker dat die eind resultaat jou verhouding in 'n dieper en meer vervullende een sal omskep.

'n Paar Spesiale tegnieke sal jou en jou maat herinner aan die dae toe julle ontmoet het en hoekom julle verlief geraak het:

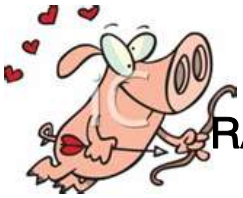
* Trek ietsie mooi en aantreklik aan vir jou maat, dit gee so bietjie *'oemf'* aan jul liefdes verhouding.
*Klim van jou *'Lazy boy'* af en gaan sit op die bank styf en snoesig langs jou maat, gee jou maat 'n drukkie en 'n lekker-kry soentjie, dit sal 'n bietjie lewe in jul verhouding bring.
*Hou 'n piek-niek met peusel happies in die sitkamer op die vloer of buite op die gras, dis 'bonding' tyd saam jou maat waar julle oor iets anders as werk kan praat, 'n tydjie waar dit net julle twee is.
*Sit die Tv af en speel 'n bord speletjie – 'n mens lag baie en ontspan wat jou sal help om van die daaglikse probleme te vergeet, dit bring jou en jou maat weer nader aan mekaar.
* Verlei mekaar – verhoogde intimiteit lei tot 'n meer suksesvolle verhouding omdat dit bydra tot respek en geduld.
*Gaan ry saam jou maat op 'n roete deur die huise vir 'n bietjie ontspanning, vir een of ander rede is mans meer geneig om oop te maak en te praat agter die stuurwiel. Dis 'n goeie weg kom kans sonder enige aandag afleiers.

HOE.....WAT.....VALENTYNSDAG.....ONVERGEETLIK...

Dis alweer tyd om die dag van liefde en romanse te vier, maar wie het gesê dit hoef net vir een dag te wees, maak dit die avontuur maand van liefde! Die Here het die liefde geskape saam met die mens, daarom is liefde 'n vlam wat jy nie sommer kan blis nie.

Stappe vir 'n onvergeetlike dag:

*Om 'n wonderlike valentyns atmosfeer te skep, begin die dag deur te sê 'Ek is lief vir jou' en vir jou maat 'n soentjie te gee.
*Plaas oral in die huis of in jou maat se motor hartjies en linte, roos blare of enkele rose wat nog aan hul stingels vas is.
*Bestel 'n blomme ruiker om as 'n verrassing by jou maat se werk afgelewer te word, of stuur 'n boksie sjokolade *'sealed with a kiss.'*
*Kook 'n lekker aand ete met kerse en sagte agtergrond musiek.
*Maak 'n *'scrapbook'* van al jul gunstelling herinneringe saam
*Pamperlang jou maat met 'n spa sessie, en al die lekker dinge om bietjie te ontspan en agter oor te sit.
*Dans sommer in die sitkamer met jou valentyn en wees lekker laf!



RAAK WEER VAN VOOR AF VERLIEF – KRY DIE 'SPARK' TERUG IN JUL VERHOUDING

'n Romantiese Verhouding het die potensiaal om ons die beste geluk te bring maar kan ook die oorsaak van groot seer wees. In die begin van 'n verhouding val ons hals oor kop verlief op mekaar, ongelukkig is die realiteit dat hierdie ongelooflike gevoelens net so gou kan verlep of kwyn en dan raak dit al hoe moeliker om intiem met jou maat te verkeer of om te wys en sê hoe jy voel. Probeer om die probleme in jou verhouding as 'n geleentheid te sien om jou verhouding te verbeter deur sterker te word.

Stappe om weer daardie ongelooglike vlinders in jou maag en hart te voel:

*As jy emosionele pyn ervaar, moet nie jou man uitsluit nie, betrek jou maat en aanvaar dat jy jou maat nodig het. Neem die stappe om fiesies en emosioneel nader aan jou maat te beweeg.

*Kommunikasie oor gevoelens en vrese is wat 'n verhouding kan genees. Doen die moeite om uit te vind wat jou maat voel.

*Deur jou eie gevoelens te openbaar sal jou maat gemotiveerd maak en die moed gee om sy/haar gevoelens aan jou te openbaar. Othou dat selfs uitbarsting 'n vorm van kommunikasie is.

*Waardeer jou maat vir al sy/haar sterktes en swakhede. Vertel en sê vir jou maat hoe lief jy hom of haar het, dis tog wat jy gedoen het toe jy op jou maat verleif geraak het.

*Niemand kan jou laat voel wat jy nie al reeds in jou onderbewussyn voel nie, - dit is seer en weg gesteekte emosies wat deur 'n sekere gedrag in 'n negatiewe manier geopenbaar kan word. Vat die verantwoordelikheid en genees die emosionele wonde deur iemand te gaan sien – soos Ghandi se: *"Be the change you want to see in the world."*

*As jy teleurgesteld voel in jou maat of voel dat jou maat nie genoeg belang heg aan jul verhouding nie, dan is dit baie effektief om presies dit wat jy van jou maat af soek vir jou maat te gee, met skok sal jy sien dat jy met tyd en geduld dit terug sal onvang.

*Seks kan 'n wonderlike verheerliking van liefde wees in 'n verhouding. Laat jul seksuele verband toe om van 'n fiesiese evaring na vervulde en gedeelde emosies te lei. Gedurende seks probeer om sterk oog kontak met jou maat te maak met denke van die liefde wat jy vir jou maat voel, dis verbasend hoe passievol 'n mens raak met sulke denke, dis soos om emmers vol liefde op jou maat uit te gooi.

*Vra altyd jou maat onverskoning vir jou slegte of onredelike gedrag en erken dat jou maat ook tot 'n mate sleg sal voel – dis wonderlik hoe 'n mens gewoonlik in 'n *'cuddle mode'* verander nadat jy onverskoning gevra het. Onthou altyd om vir jou maat 'n drukkie of 'n soentjie in die proses te gee.

*As jy regtig groot probleme ervaar in jou verhouding, gaan soek hulp want soms is die skade meer en veel sterker om aan jou eie mag oor te laat. Dis net inspirasie en motivering om deur die seerste situasies te werk en jul verhouding weer bietjie *'woema'* te gee.

*Verhoudings is geneig om te kwyn of misluk deur 'n afstand wat jy onbewustelik tussen jou en jou maat toelaat. Onthou dat wat jy in 'n verhouding gee, sal jy ontvang. 'n Mens moet gee sonder enige verwagtinge om terug te ontvang – dit is mos onvoorwaardelike liefde of hoe?

Written: 20-01-10
(www.ilovemeloveyou.com, http://ezinearticles.com)