



WANDELING 1

The first date

I

Een ontmoeting tussen twee persoonlijkheden
is als het samenvoegen van twee chemische
stoffen. Wanneer er een reactie volgt,
zijn beide veranderd.

(Carl Gustave Jung)



First Date

Herinneren jullie je nog het begin van jullie relatie?

Het prille begin van jullie tocht samen?

Die eerste ontmoetingsmomenten?

Die eerste spannende afspraakjes?

Elkaar ontdekken, de hormonen die door je lichaam gieren, de nieuwsgierigheid, de zenuwen?

Heerlijk toch

Je vraagt je allerlei dingen af over de ander "Wie is deze persoon met wie ik op date ga?" "Hoe ruikt hij of zij?" "Wat zijn haar/zijn interesses?" "Wat heeft die persoon al allemaal meegemaakt?" ... Je staat volledig open om alle informatie te gaan zoeken en in je op te nemen.

Er is zoveel interesse voor elkaar. Je doet tijdens deze eerste ontmoetingen ook je uiterste best om er zo goed mogelijk uit te zien. Je kiest zorgvuldig je outfit. Je verzorgt je kapsel. Je doet wat parfum op. Je maakt je mooi voor de ander.

In het begin van een relatie kijk je ook anders naar je 'lief'. Je kijkt met een 'wakkere' blik. Je kijkt heel bewust! Je ZIET elkaar echt, (weliswaar vanuit je eigen fantasie) De focus ligt 100% op de ander. Al de rest vervaagt...

Naarmate de tijd verstrijkt en de relatie evolueert, begint de focus uiteraard ook op andere dingen te liggen zoals carrière, kinderen of gezamenlijke projecten zoals verbouwingen, ... Als je als koppel al enige tijd samen bent, dan wordt de aanwezigheid van de ander meer vanzelfsprekend. Je partner is er gewoon, hij of zij wordt een evidentie.

Wat is hier het gevolg van?

- Je ZIET elkaar veel minder bewust.
- Je hebt minder tijd, aandacht en interesse voor elkaar.
- Je doet minder je best om je partner te behagen.
- Je doet minder moeite om elkaar te blijven leren kennen.

Konden we de sensaties, spanning en nieuwsgierigheid van die eerste momenten samen maar voor altijd oproepen en vasthouden!

Wel, dat is nu juist wat jullie gaan activeren met deze eerste wandeling 'The first date'!

In deze wandeling gaan jullie weer op die eerste date met elkaar...een wandeldate! Alsof jullie elkaar weer voor de allereerste keer ontmoeten. Alsof jullie elkaar nog niet of nauwelijks kennen. Alsof jullie helemaal van nul beginnen. Alsof je elkaar voor het eerst ziet met die frisse blik.

Deze wandeling is een ontdekkingstocht, of misschien een her-ontdekkingstocht naar verborgen schatten bij elkaar.

Jullie denken misschien "Ik ken mijn partner al door en door, ik weet al alles."

Niets is minder waar! Er vallen altijd weer nieuwe dingen te vinden en te zien, als we er maar naar op zoek durven gaan en anders durven kijken!

Voor de wandeling

Wat doen we meestal bij een eerste afspraakje?
Inderdaad, we dirken ons helemaal op en doen onze mooiste kleren aan om onszelf zo goed mogelijk te presenteren.

Dit gaan jullie dan ook doen bij deze wandeling. Kies daarom jullie favoriete, mooiste outfit voor deze date met je partner en doe een lekker geurtje op. Dit toont aan dat jullie je best willen doen voor elkaar en maakt deze wandeling net iets specialer.

Zorg ervoor dat jullie elkaar NIET ZIEN VOOR DE DATE. Doe maar eens lekker stiekem zodat het spannend wordt om je partner te zien!



VOOR DE LADIES:
laat wel je hoge hakken thuis ;-)



VOOR DE MANNEN:
een kostuum kan, why not?

Spreek voor deze eerste date een bepaald tijdstip af en waar je elkaar precies zal ontmoeten. Kom, net zoals bij een eerste afspraakje elk apart naar de ontmoetingsplaats. Van daaruit start jullie wandeldate.

Je vraagt je misschien af waarom dit moet? Wel, het is essentieel om op die manier te starten om elkaar echt te kunnen ontmoeten, net zoals in het begin! Om de spanning erin te brengen.

Nog enkele aandachtspunten:



Het is in deze wandeling niet de bedoeling om direct op een heel **diep niveau** te gaan praten. Het is eerder gewoon gezellig samenzijn. Lekker genieten van het samen op stap gaan.

Zorg ervoor dat je **elk om beurt praat** en de ander niet direct gaat onderbreken. Blijf bij de vraag die werd gesteld en begin **niet te ver af te wijken** naar andere onderwerpen.

De toon mag **luchtig** zijn, **plezierig**, verkennend zodat je opnieuw met een **open blik** naar je partner kan kijken en luisteren.

Neem een **constructieve, open houding** aan. Het is de bedoeling dat jullie nieuwsgierig luisteren naar elkaar.



Focus volledig op de ander. **Gsm's blijven uit!** Wanneer je tijdens een gesprek of interactie met je partner afgeleid wordt door een bericht of melding op je telefoon dan geeft dit een slecht signaal naar je partner. Je zegt eigenlijk dat een boodschap van iemand anders, op dat moment belangrijker is dan je partner. Dit is een echte killer voor de romantische spark die we tijdens deze wandeling willen creëren! En zelfs in het dagdagelijkse leven is je partner **ALTIJD** belangrijker dan je telefoon.



Wanneer je aankomt op de afgesproken plaats voor je date, ga dan niet direct zomaar naar elkaar toe want er is een **speciale oefening** voorzien voor dit 'eerste' contactmoment! ...



En tot slot nog een kleine maar belangrijke nota: **BE ON TIME!** Te laat komen op een afspraak is echt een NO GO. Dit geeft het signaal dat de ander niet zo belangrijk voor je is, of dat je je niet goed hebt voorbereid. Op tijd komen toont dat jij je partner respecteert en de moeite vindt om een inspanning te doen.

**“Als je de manier
verandert waarop je
naar de dingen kijkt,
veranderen de dingen
waarnaar je kijkt.”**



Zie blz. 15
en jullie gsm, echter
op vliegtuigstand!





Start de wandeling



Zo had ik het nog niet bekeken!

In deze oefening is het de bedoeling om naar je partner te kijken alsof het de eerste keer is dat je hem/ haar ziet.

Je ziet elkaar aankomen, misschien is de ene er iets vroeger dan de ander. Kom elkaar rustig tegemoet zonder te spreken! En... KIJK. KIJK echt!!!

Kijk heel bewust, kijk heel alert, heel wakker naar elkaar. Beeld je in alsof je nu op dit moment voor de **ALLEREERSTE KEER** naar elkaar kijkt. Neem hier even de tijd voor. Neem het beeld van de ander helemaal in je op, kijk naar het geheel maar ook naar de details.

Welke outfit heeft je partner gekozen om met jou op deze date te gaan?

Wat straalt je partner uit?

Wat maakt je partner anders dan andere mensen?

Wat is er uniek?

Wat valt je op?

Kom dan zachtjes dichterbij elkaar toe.
Sta even stil bij wat je hierbij ervaart en voelt.

Wat merk je? Wat zie je?

Hoe ruikt je partner?



Hallo, ik ben de man van je dromen!

Na dit eerste ontmoetingsmoment is het tijd om jezelf voor te stellen maar dan niet zoals je anders altijd doet. Stel jezelf ludiek voor, met een kwinkslag, een vleugje humor! Laat je fantasie de vrije loop!

Een beetje inspiratie:

"Hallo ik ben Sarah, jouw prinses die je de rest van je leven mag dienen."

"Hey ik ben Jan, de man van je dromen."

"Ik ben Dennis en ik ga je leven veranderen!"





Hey bink!

Wandel naar een plekje dat jullie aanspreekt of romantisch aanvoelt voor de volgende oefening. Bedenk een koosnaampje voor je partner en schrijf deze vervolgens op zijn/haar rug met je vinger. Je partner moet het koosnaampje raden!

Het kan nodig zijn om even de jassen uit te doen voor deze oefening zodat je goed kan voelen wat de ander op je rug schrijft.

Laat je partner hetzelfde doen bij jou.

Neem een koosnaampje dat je anders nooit gebruikt maar waaruit wel je affectie voor de ander blijkt.

Enkele suggesties ter inspiratie:



Picture time!

