

Houd me vast' is DE cursus om je relatie te verbeteren

- *Hebben jullie regelmatig ruzie en denk je dan 'daar gaan we weer'?*
- *Ervaren jullie teveel afstand in jullie relatie?*
- *Missen jullie de nabijheid die er mogelijk voorheen wel makkelijker was?*
- *Is het vertrouwen tussen jullie beschadigd?*
- *Willen jullie aan de relatie werken omdat jullie die belangrijk vinden?*
- *Willen jullie een manier vinden om sneller echt contact te maken?*

Als jullie een of meerdere van deze vragen met ja beantwoorden dan is de cursus hou me vast iets voor jullie. Negatieve of onwenselijke patronen in een relatie kunnen teveel verhinderen het fijn te hebben samen. De hou me vast cursus helpt je om op een prettige manier meer verbondenheid te ervaren, de liefde weer levend te maken en deze patronen te doorbreken.

Hoe?

Aan de hand van videovoorbeelden en uitleg doe je als stel samen heldere en gestructureerde oefeningen. Er zijn geen groepsoefeningen, het is vooral de bedoeling dat elk paar met elkaar aan de slag gaat. In een oefening beantwoord je gerichte vragen over bijvoorbeeld waaraan je behoefte hebt. Op deze manier ga je ongewenste patronen stap voor stap te lijf en leer je begrijpen waar en waarom het vaak mis gaat.

De houd me vast cursus is nadrukkelijk een cursus en geen therapie. Het Houd Me Vast-programma is ontwikkeld door Sue Johnson, een Engels-Canadese relatietherapeute en grondlegster van Emotionally Focused Couples Therapy (EFT). Deze methode gaat uit van de hechtingstheorie; wij hebben de aangeboren behoefte om verbonden te zijn met iemand die van ons houdt, die er voor ons is en bij wie we ons veilig voelen. In relaties kan dit gevoel gaandeweg meer kwijt raken, ook kan het überhaupt moeilijk zijn om in je relatie nabijheid te durven aangaan. De Houd me vast cursus is een EFT light versie. Er is veel onderzoek gedaan naar deze methode en bewezen is dat de meeste relaties er sterk van verbeteren. Stel dat je na de cursus alsnog in therapie wilt dan kan dat uiteraard, sommige stellen kiezen hiervoor, maar de opzet is dat je na de cursus als stel samen verder kan.

Doel:

Je vermindert ruzies en krijgt meer begrip voor elkaar. Door het volgen van de 'Houd me vast' cursus ontstaat bij de meeste deelnemers een diepere emotionele verbinding met elkaar. Je leert anders te kijken naar de patronen in je relatie. Negatieve patronen leer je stoppen en je leert om onderliggende emoties en behoeftes te herkennen. Je brengt hiermee meer liefde in je relatie.

Deelnemers zeggen: *“ onze relatie heeft een enorme boost gekregen”, “ ik snap beter wat belangrijk is voor mijn partner en heb zelf ook over kunnen brengen wat voor mij belangrijk is”, “die nare ruzies hebben we veel minder en we kunnen ze eerder stoppen en het belangrijkste is dat we nu meer wezenlijk contact met elkaar hebben”.*

Door wie?

'Houd me vast' cursus wordt door Marleen Polak en Jannet Terweij gegeven. Zowel Marleen als Jannet zijn getrainde EFT-therapeuten en beiden zijn gezins- en relatietherapeut.

Wanneer?

De eerstvolgende cursus is:

Maandagavond 31 oktober, 7, 14, 21 en 28 november van 19:00-21:00:

Vrijdagmiddag 9 december 14:00-18:00

Voorafgaand aan de cursus heeft een van de trainers een (telefonisch) gesprek met jullie beiden

Waar?

Nieuwe Keizersgracht 58

Mocht u in de buurt willen overnachten dan zijn er op loopafstand diverse hotels te vinden.

Kosten?

750 euro per stel, inclusief cursusmateriaal, lunch, koffie en thee

Het boek Houd me vast dient u zelf aan te schaffen.

Verdere info of opgeven voor de cursus:

<https://www.houdmevast.nl/>

Marleen Polak: tel: 0615621416, email: mpolak@marleenpolak.nl

Jannet Terweij: tel: 0634922705 , email: jterweij@live.nl