

## Uitgangspunten voor een constructieve relatie:

- Je bent zelf verantwoordelijk voor je eigen leven en kwaliteit van leven. Alles wat de ander daaraan bijdraagt is een cadeautje.
- Je kunt de ander niet veranderen, je kan alleen jezelf veranderen.
- Dat wat je niet kunt veranderen aan de ander zal je moeten accepteren. Je kunt slechts de ander beïnvloeden en vragen wat je wilt. Daarbij werkt de wortel beter dan de stok. Vriendelijke vragen werkt beter dan eisen.
- Er is niet één waarheid, ieder mag zijn/haar eigen werkelijkheid hebben.
- Je kunt niet altijd krijgen wat je wilt.
- De ander is niet perfect en jij ook niet.
- Intiem contact en intiem samen leven met iemand die anders is dan jij gaat niet vanzelf. Het vraagt tijd, aandacht, moed en inzet om er iets moois van te maken.
- Conflicten zijn onvermijdbaar. Maar redelijkheid, eerlijk ruzie maken, het weer goed maken en compassie maken het minder destructief.
- Je kunt pas iets echt geven als je vrij bent om dat te geven. Dus niet als je gemanipuleerd wordt om iets te geven. Dat geldt voor jou en voor de ander.
- Aandacht, zorg voor elkaar, een bijdrage leveren, waardering, gelijkwaardigheid, respect, elkaar echt zien en horen, acceptatie, elkaar iets gunnen en vrijheid zijn basis waarden.
- Gevoelens van liefde en pijn gaan hand in hand.
- Het gevoel van liefde komt en gaat, liefdevol gedrag kan je elk moment tot uiting brengen.

