WERKBOEK

De dagelijkse drie

Invulbladen bij het huiswerk, om te printen of digitaal in te vullen

Dit werkboek is een steun bij het huiswerk, geen vervanging.
De uitleg, de voorbeelden en het waarom vind je in de lessen online.
Hier schrijf je op wat je ontdekt.

de praktijk voor
hechte relaties

De Praktijk voor Hechte Relaties · Reginald Markes en Bianca van Sichem

Versie 1.0 · november 2026

Zo gebruik je dit werkboek

Bij elke les van het huiswerk hoort een invulblad. Bovenaan elk blad staat bij welke les het hoort. Lees eerst de les online, en vul daarna het blad in. Zo weet je waarom je doet wat je doet.

Je kunt de bladen printen en met de hand invullen, of de PDF op je computer of tablet invullen en bewaren. Met de hand schrijven gaat langzamer, en dat helpt vaak juist: er komt meer naar boven.

Iedereen schrijft anders, dus de ruimte op de bladen is voor de een ruim en voor de ander krap. Is een vak te klein, of wil je ergens dieper op ingaan? Werk het dan verder uit in je notitieboekje, het boekje waarin je ook je aantekeningen en je journal bijhoudt. Schrijf in het vak bijvoorbeeld: zie notitieboekje.

Neem het werkboek mee naar de sessie. Wat je hebt ingevuld, is goed materiaal om samen naar te kijken. Loop je ergens vast, dan is dat geen probleem. Neem het mee, dan kijken we er samen naar.

> Wat je hier schrijft, is persoonlijk. Bewaar je werkboek op een plek die van jou is. Jullie werken als stel aan dit huiswerk, maar ieder heeft een eigen werkboek. Wat je wilt delen, bepaal je zelf.

Wat staat er in dit werkboek

Les 1 Durven: mijn week
Les 1 Mijn als-dan-plan
Les 2 Er zijn: mijn week
Les 2 Wat ik hoorde
Les 3 Doen: mijn week
Les 3 De taal van mijn partner
Jullie ritme De weekcheck

Durven: mijn week

Elke dag één keer stilstaan bij wat je echt voelt. En kijken waar je beweging durfde te brengen.

	Wat voel ik nu echt? (één woord)	Hardop gezegd wat ik deed of voelde?	Waar durfde ik vandaag?
Ma		☐	
Di		☐	
Wo		☐	
Do		☐	
Vr		☐	
Za		☐	
Zo		☐	

Wat viel me op deze week?

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

Mijn als-dan-plan

Iedereen heeft een eigen manier van wegduiken. Wie die kent, kan op het spannendste moment iets anders kiezen.

Mijn manier van wegduiken

Bijvoorbeeld: ik trek me terug, ik word stil, ik ga iets anders doen, ik val aan.

Wat ik op zo'n moment eigenlijk voel en nodig heb

Mijn als-dan-plan

Als ik merk dat ik ...

dan zeg of doe ik ...

Hier zette ik de eerste stap, waar ik normaal wacht

Toenadering na een botsing, of het gesprek dat jullie vermijden.

Zo ging het toen ik mijn plan uitvoerde

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 2: ER ZIJN, JUIST ALS HET LASTIG WORDT

Er zijn: mijn week

Beschikbaar, responsief, betrokken. Vink aan wat lukte. Het gaat om groei, niet om een perfecte week.

	Telefoon weg-gelegd	Vijf minuten geluisterd	Erbij gebleven	Wat ik hoorde of merkte
Ma	☐	☐	☐	
Di	☐	☐	☐	
Wo	☐	☐	☐	
Do	☐	☐	☐	
Vr	☐	☐	☐	
Za	☐	☐	☐	
Zo	☐	☐	☐	

Wat viel me op deze week?

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 2: ER ZIJN, JUIST ALS HET LASTIG WORDT

Wat ik hoorde

Komt je partner fel of verwijtend binnen? Daaronder zit vaak een nood. Hier schrijf je op wat je hoorde.

Wat mijn partner zei, in de verpakking

Wat ik herhaalde, in mijn eigen woorden

De nood die ik eronder hoorde

"Als jij zo reageert, denk ik: daar zit veel pijn onder. Klopt dat?"

Wat mijn partner antwoordde

Wat het me kostte om erbij te blijven, en wat het opleverde

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

Doen: mijn week

Vele kleintjes maken een grote. Eén kleine investering per dag, en bewust ontvangen wat je partner geeft.

	Mijn investering vandaag	Ontvangen en bedankt	Gegeven toen het schuurde
Ma		☐	☐
Di		☐	☐
Wo		☐	☐
Do		☐	☐
Vr		☐	☐
Za		☐	☐
Zo		☐	☐

Wat viel me op deze week?

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 3: DOE ELKE DAG IETS KLEINS VOOR JULLIE RELATIE

De taal van mijn partner

Wat voor jou liefde is, hoeft voor je partner geen liefde te zijn. Ontdek de taal van de ander, en geef daarin.

Mijn vraag

"Wanneer voelde jij je deze week het meest geliefd door mij?"

Het antwoord van mijn partner

Dit is de taal van mijn partner

Kruis aan wat het meest past. Meer dan één mag.

- [ ] Woorden
- [ ] Tijd en aandacht
- [ ] Aanraking
- [ ] Daden en hulp
- [ ] Kleine cadeaus en attenties

Een gebaar in de taal van mijn partner, ook als die taal mij minder goed ligt

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ JULLIE RITME

De weekcheck

Elke dag tien minuten ongestoord contact, zonder oplossingen. En eens per week samen terugkijken.

Tien minuten contact deze week

Ma ☐ **Di** ☐ **Wo** ☐ **Do** ☐ **Vr** ☐ **Za** ☐ **Zo** ☐

Waar ben ik gegroeid in durven?

Waar ben ik gegroeid in er zijn?

Waar ben ik gegroeid in doen?

Mijn volgende stretch

Durven

Er zijn

Doen

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.