

# Rock je relatie werkboek



2-7 nov

Back to  
**LOVE**



---

# Welkom bij Rock je Relatie!

---

Lieve vrouw, Welkom!

Wat wij gaan doen samen is heel bijzonder. De komende week wordt heel bijzonder.

Het is mijn intentie, dat je terugkijkt op deze week en zegt: deze heeft echt alles voor me veranderd. Ik weet, dat is een nogal grote intentie. Maar deze training zie ik als een *fire-starter*.

Een startschot, waarmee jij jouw nieuwe toekomst in (de) liefde gaat inluiden.

De vraag is dan ook: *Ben je er klaar voor?*

Klaar om het oude achter je te laten. Voor eens en voor altijd.

Klaar voor een nieuwe toekomst, met fijne gesprekken (al dan niet bij een kampvuurtje), dromen over jullie toekomst samen, intieme seks en intimiteit.

Klaar voor een toekomst samen, in plaats van in eenzaamheid naast elkaar.

Alles begint met het maken van een krachtige keuze.

Je bereikt het beste resultaat als je echt actief meedoet. Erbij staan en ernaar kijken is fijn, maar gaat je géén transformatie opleveren.

Kom dus opdagen. Voor jezelf. Voor je relatie. Voor je familie en gezin.

Dan neem ik je mee. Het is een eer dat jij erbij bent.

Laten we gaan rocken! Dat de liefde maar mag stromen...

Alle liefs,

*Minjam*



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---

Praktische zaken op een rijtje!

## De trainingdagen

Woensdag 2 november: LIVE online training van 9.30-10.30 uur

Vrijdag 4 november: LIVE online training van 9.30-10.30 uur

Zondag 6 november: Videoles + werkboek, op eigen moment te volgen

Maandag 7 november: laatste LIVE bijeenkomst van 20.30-21.30

## Werkboek

Bij iedere dag krijg je een nieuw werkboek waarin je jouw oefeningen uit kan werken én je voortgang bij kan houden. De verandering in je relatie kan pas beginnen als je ook echt iets (anders) gaat DOEN. Dus gebruik dit werkboek ook echt om die verandering teweeg te brengen ♥

We gaan actief aan de slag met het werkboek tijdens de live-lessen. Houd het werkboek dus bij de hand! Je kunt het uitprinten of digitaal invullen, wat jou het beste uitkomt.

## Over de training zelf

Het wordt een praktische training, helemaal nieuw, die je niet snel zult vergeten.

De waarde die ik met je ga delen is letterlijk onbetaalbaar, maar ik zou de training gemakkelijk voor € 297,00 kunnen verkopen, dus mijn wens voor jou is dat je er alles uithaalt wat je nodig hebt!

Controleer nog even of je je hebt opgegeven voor alle trainingen. Opgeven kan nog via deze link: [LINK NAAR TRAINING](#)

## Replay

Alle replays komen rond 12.00 van dezelfde dag beschikbaar. De replays en de werkboeken vind je op deze pagina: [LINK NAAR DE REPLAYS & WERKBOEKEN](#)

De les van zondag is een videoles, die je op je eigen tijd kunt bekijken

Ik wens je prachtige inzichten en doorbraken!



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Introductie

*Dag 1: ben je er klaar voor om je relatie te rocken?*

Ik kan me zo voorstellen dat je al een tijdje in deze situatie zit. De ervaring leert dat we vaak pas ingrijpen als het niet meer gaat. We hebben de boel "laten versloffen". Maar dat betekent nog niet dat het ook te laat is!

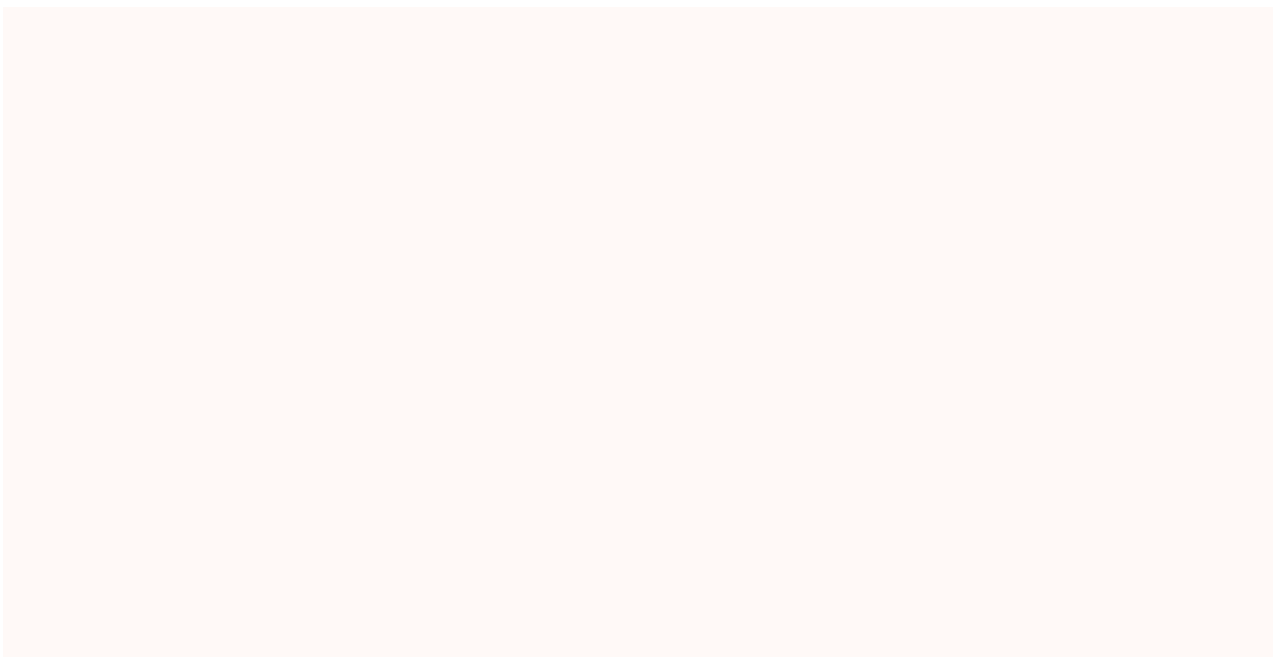
Vandaag gaan we kijken of je er echt klaar voor bent. Want alleen als jij een krachtig besluit neemt, gaat er iets veranderen.

We maken de oefeningen uit dit werkboek gezamenlijk en live tijdens de training.

## Oefening 1

*Waar gaat het mis?*

Als je weet waar het misgaat, kun je ook gericht actie ondernemen. Zie deze oefening als een o-meting. Waar sta je nu, vandaag?



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



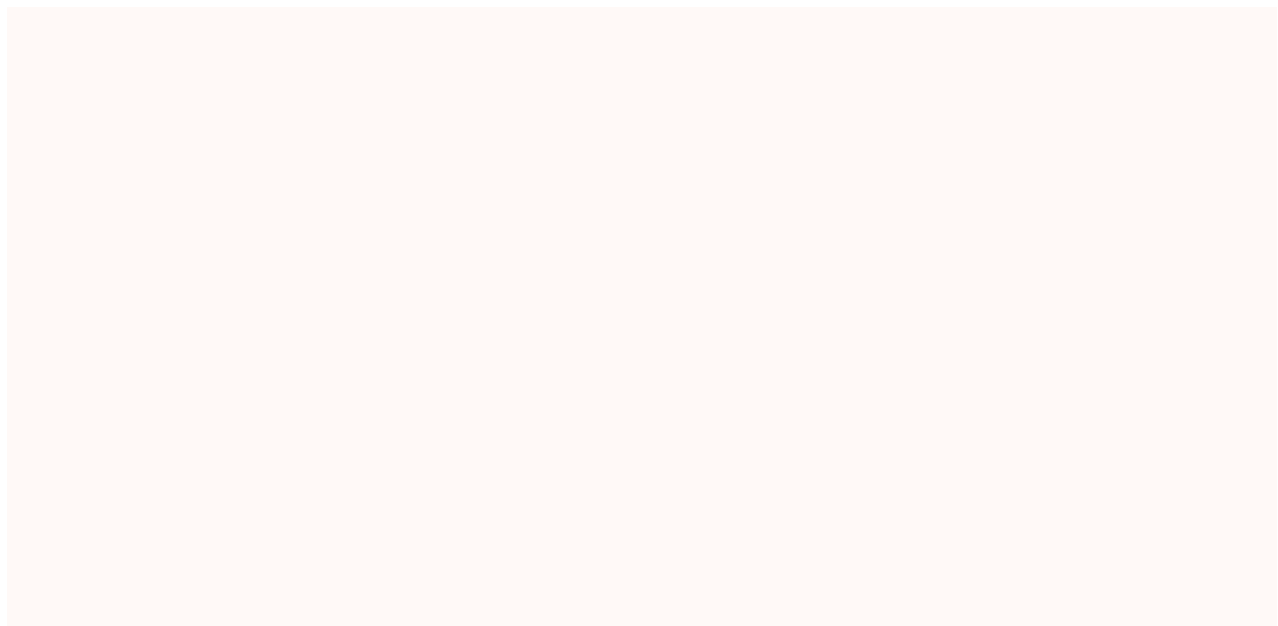
## Oefening 2

*Wat betekent dat nu eigenlijk?*

Vaak blijven we hangen in "vage termen" als (te weinig) intimiteit, slechte communicatie en verbinding (TOP-3).

Schrijf eens op wat dit nu daadwerkelijk voor jou betekent.

Wanneer heb je nu eigenlijk "fijne intimiteit" of "goede communicatie" of "verbinding" - hoe ziet dat er in de praktijk uit?



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Oefening 3

*Wat wil je echt in je relatie?*

Als je een nieuw begin mag schetsen, opnieuw mag beginnen - vandaag: wat wil je dan echt in je relatie?

Maak het zo beeldend mogelijk!



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Oefening 4

*Wat is een eerste stap?*

Naar aanleiding van de les van vandaag: wat is een eerste stap die jij **VANDAAG** nog kan zetten om jouw relatie al een beetje meer te rocken?

## Oefening 5

*Wat is jouw grootste inzicht van vandaag?*



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---

## Track and trace



Wat viel jou op dezer dagen? Schrijf hier op welke situaties zich voor deden en wat je anders had kunnen doen, of misschien al wel hebt gedaan...



# Tenslotte

Soms is het niet nodig om veel woorden te gebruiken,  
maar heb je het gewoon te doen.

Soms houden angst en gedachten je tegen om het te gaan doen,  
maar heb je een snufje (zelf)vertrouwen en loslaten nodig  
om je niet langer tegen te laten houden.

Ik geloof dat iedereen - ja jij dus ook - het recht heeft op een gelukkig leven.

Een leven dat niet Overleven is, maar dat Rijk is.  
Rijk aan ervaringen, rijk aan liefde, rijk aan kansen.  
Mijn wens voor jou is dat jij deze Vierdaagse aangrijpt om  
jouw kans op een heerlijk liefdevol leven te vergroten.

Om met de oefeningen aan de slag te gaan en je kleine maar fijne veranderingen  
hebt kunnen zien. Of, zoals een klant van mij laatst zo prachtig zei:

*Ik zag het gewoon voor mijn ogen veranderen...*

Geef jezelf die moed  
Gun jezelf die liefde  
Gun je partner en je gezin die liefde ook

Want alleen jij kunt het waarmaken voor jezelf  
Jij hebt die sleutel

BACK TO  
*love*



# Dank je wel!

Lieve vrouw,

Dank je wel dat je erbij was!  
Het was een feest voor mij om jou erbij te hebben.

Je kunt *vandaag al* instappen in Back to Love DIY.

Dat doe je via deze link:

[www.mirjammaris.com/rock](http://www.mirjammaris.com/rock)

Ennnn...

de eerste **VIJF** aanmeldingen vandaag  
krijgen van mij een tof kado extra:

een 1-op-1 RELATIECONSULT van een uur t.w.v. € 275,00.

Daarin kijken we samen waar bij jou de bottleneck écht zit  
en hoe jij die in de kortst mogelijk tijd kunt tackelen.

Ben je er klaar voor?

In elk geval tot vrijdag, 9:30 uur!

Alle liefs,

*Mirjam*

