

# Rock je relatie werkboek



2-7 nov

Back to  
**LOVE**



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---

Praktische zaken nog even op een rijtje!

## De trainingsdagen

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 13.00 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 4: Let's Rock Together!*

Wow, wat hebben we al veel "aangepakt" deze afgelopen dagen...

Dag 1: Van wat er niet is, naar wat je wilt.

Dag 2: Hoe kun je het anders doen?

Dag 3: Vergeving = schone lei.

*Vandaag, dag 4: focus.*

Wat kan jij echt doen om je relatie te rocken, ook op de langere termijn?

## Oefening 1

*Even terug: wat was jouw grootste inzicht van de afgelopen dagen?*



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

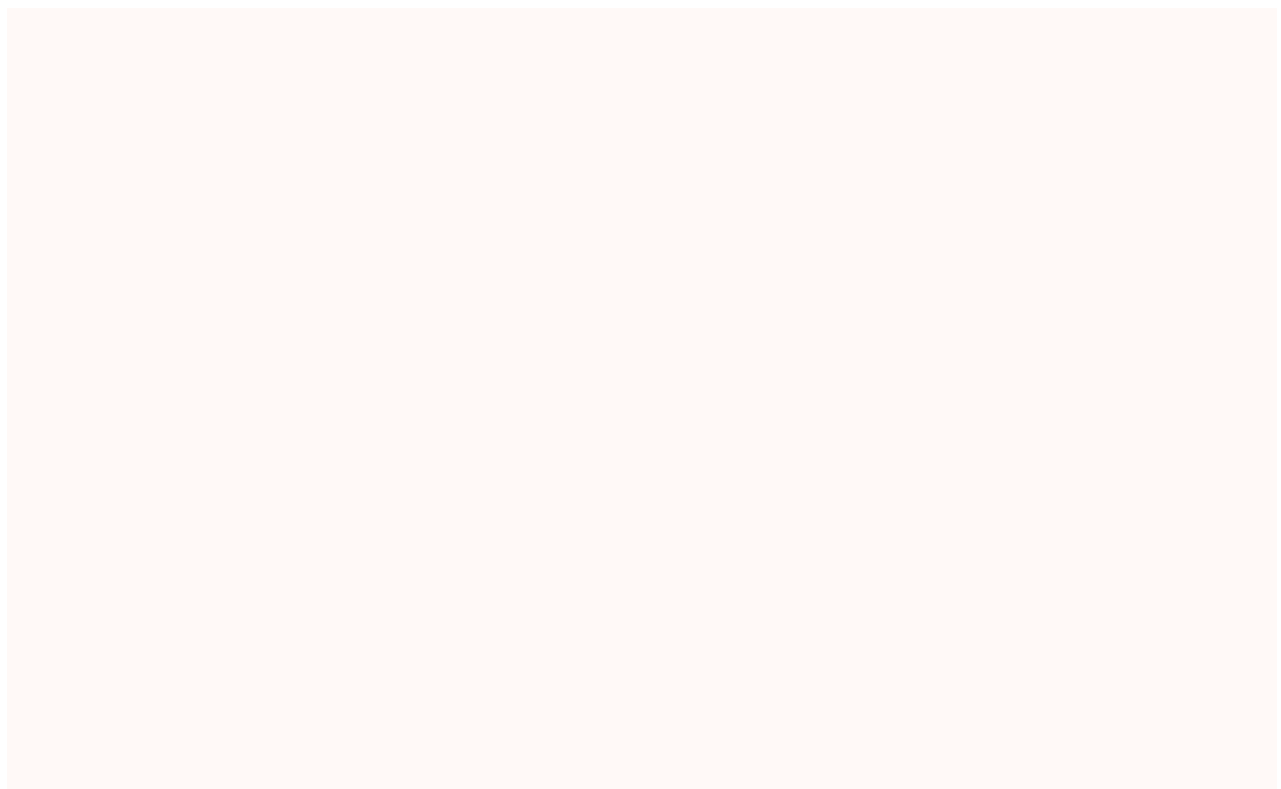
---



## Oefening 2

*Wat heb je de afgelopen 5 dagen aan veranderingen gezien / gevoeld?*

Dat kan iets bij jou zijn, bijvoorbeeld meer hoop of optimisme, maar ook iets in de wisselwerking tussen jullie.



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Oefening 3

*Wat gebeurt er als je blijft wachten op je partner?*

*Wat weerhoudt jou nog om zelf in actie te komen?*

Ik wil je vragen om echt 100% eerlijk te zijn naar jezelf. Geen kop in het zand meer, bewustzijn is altijd stap 1 (hoe pijnlijk ook, het is nodig om echt in actie te komen).



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Oefening 4

*Wat zou er kunnen gebeuren als je echt zou gaan staan?*

Stel je eens voor...

## Oefening 5

*Een getal onder de 30. Welke komt er bij je op?*

Tel dit getal op bij je huidige leeftijd en doe mee met de oefening in de live les.



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---

## Ben je er klaar voor?



Wat is de stap die jij NU te zetten hebt?

Ieder uitstel leidt tot meer lijden. Als je weerstand voelt op een bepaalde situatie, zijn we geneigd dat uit de weg te gaan, te verzachten. Wat er dan gebeurt, is dat het uiteindelijk zijn eigen leven gaat leiden. Je raakt "de controle" kwijt. Ofwel jij gaat aan de slag met de situatie, ofwel de situatie krijgt macht over jou.

Meestal betekent weerstand juist dat we stappen hebben te zetten. Er is actie vereist. Ben jij klaar voor actie?



# Tenslotte

Als jij voelt dat het tijd is....

[Back to Love DIY staat voor je open!](#)

Je kunt meteen aan de slag. Wat we gaan doen?

*Module 1: Back to the Essence* – ik leer je de essentiële tools om terug te keren naar liefde. In deze module leer ik je o.a. anders te **praten met je partner**, zodat je weer échte gesprekken met elkaar kunt voeren (in plaats van te vervallen in dezelfde “ja maar-jij” gesprekken of ergerlijke stiltes).

*Module 2: Back to Me* – je leert hoe je vanuit je eigen kern weer kunt reageren. Wat wil je wel? In plaats van die vrouw te zijn die reageert en zich mee laat sleuren in de negativiteit van de ander. **Loslaten van patronen, overtuigingen en emoties** is een groot onderdeel van deze module.

*Module 3: Back to Us* – hier gaat de verbinding weer plaatsvinden. Nu je terug bent in je eigen kern, gaan we kijken naar **hoe je terug kunt keren naar het “ons”-gevoel** waar je zo naar verlangt.

*Module 4: Back to Love* – **verbinding 2.0**. Leer over jouw liefdestank, je liefdestaal en hoe je die van je partner kunt leren spreken, zodat jullie je beiden weer geliefd voelen.

En alsof dat nog niet alles is... Heb ik nog een aantal **prachtige bonussen** voor je **ter waarde van maar liefst €1.283,00**.

Je leest erover op de pagina

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

Daar kun je je ook aanmelden!

Betaal je in 1 termijn, dan krijg je het **Back to Love verrassingspakket** erbij.

Betalen in termijnen kan natuurlijk ook.

BACK TO  
love



# Dank je wel!

Lieve vrouw,

Het is zo speciaal dat je erbij was.

Dank je wel!

Je hebt laten zien dat je bereid bent te kijken naar dat wat er speelt

Nu is actie geboden.

Niet door nóg hard(er) te werken,

maar door slimmer te werken.

Te werken met dat wat zich al bewezen heeft.

Daarom heb ik iets heel speciaals voor je.

Mijn signature programma, Back to Love, nu voor het eerst in DIY vorm.

Je kunt 100% zelf hiermee aan de slag.

Op je eigen tijd, in je eigen tempo.

Voel jij dat het tijd is?

Doe dan mee met Back to Love DIY.

Dat doe je via deze link:

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

See you on the other side ♥

Alle liefs,

*Mirjam*

