

# Rock je relatie werkboek



2-7 nov

Back to  
**LOVE**



---

# Rock je Relatie

## 4-DAAGSE

---

Praktische zaken nog even op een rijtje!

### De trainingsdagen

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 2: Hoe rock je het dan?*

In les 1 hebben we jouw o-meting gedaan en gekeken waar jouw eerste stap ligt.

Vandaag gaan we een stapje verder. Want de meest gestelde vraag die ik krijg is:

**HOE DOE IK DAT DAN?**

Logische vraag, want ik vraag van je om het anders te gaan doen. Anders te gaan denken. Anders te gaan praten. Daar gaan we op in vandaag. We maken de oefeningen uit dit werkboek gezamenlijk en live tijdens de training.

## Oefening 1

*Beschrijf een feitelijke situatie waarin het niet zo ging als je wilde.*

Zoom echt even in. Wat gebeurde er? Wie zei wat of misschien wel juist niks?



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Oefening 2

*Zoom uit!*

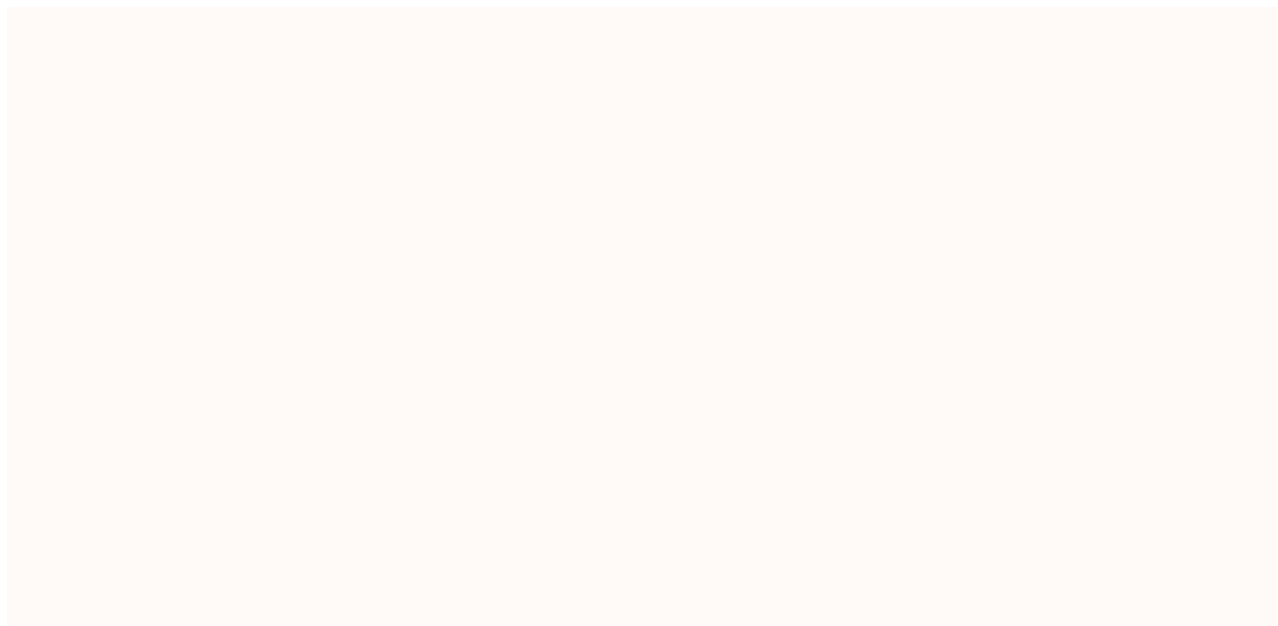
Kijk even terug naar die situatie en zoom echt even uit.

Wat zie je jezelf doen? Wat zie je je partner doen?

Hoe beïnvloedt jouw reactie die van je partner?

Hoe beïnvloedt de reactie van je partner jou?

Beschrijf dat hieronder:



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Oefening 3

*Zie je een patroon?*

In de meeste relaties komen soortgelijke situaties voor als onderdeel van een patroon. Misschien weet je zelfs wanneer het begonnen is, of over welke onderwerp(en) het meestal gaat. Je denkt dan: och, daar gáán we weer!

Beschrijf het patroon dat je ziet:



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---



## Oefening 4

*Wat zou jij anders kunnen doen?*

Naar aanleiding van de les van vandaag: wat is een eerste stap die jij **VANDAAG** nog kan zetten om het een volgende keer anders te doen?

## Oefening 5

*Welke overtuigingen spelen daarbij een rol, waardoor er niks verandert?*



---

# Rock je Relatie

4-DAAGSE

---

## Track and trace



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



# Tenslotte

Als we ons laten leiden door Ego, wordt ons leven lijden.

Ego wil gelijk hebben

Ego wil geen verandering

Ego wil niet onder doen voor de ander

Maar vraag jezelf eens af:

Is dat wat ik nu nodig heb?

Heb ik te luisteren naar Ego?

Of naar de stem van mijn hart?

En wat zeggen die stemmen eigenlijk?

Ik wil je uitnodigen om een andere keuze te gaan maken

Een keuze die niet altijd gemakkelijk is

Maar wel onwaarschijnlijk de moeite waard

*Als we altijd de makkelijke keuzes maken,  
wordt het leven moeilijk.  
Als we moeilijke keuzes maken,  
wordt het leven makkelijker*

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 live-middag met mij op 29 januari 2023 t.w.v. € 275,00.

Daarin gaan we nog een laagje dieper en kun je live vragen stellen,  
exclusief en in een kleine groep.

Ben je er klaar voor?

Zondag krijg je een videoles.  
Wij zien elkaar maandag, 20:30 uur!

Alle liefs,

*Mirjam*

