45 VRAGEN VOOR DIEPERE VERBINDING

1. Wat waardeer je op dit moment aan onze band?
2. Wat zijn kleine dingen die ik doe die jou een goed gevoel geven?
3. Hoe kan ik zorgen dat jij je nog beter gehoord voelt?
4. Wanneer voel je je het meest ontspannen en op je gemak bij mij?
5. Hoe voelt 'echte verbinding' voor jou in onze relatie?
6. Welke gebeurtenis uit het verleden heeft jou het meest gevormd?
7. Wat is een belangrijke les die je hebt geleerd over jezelf het afgelopen jaar?
8. Wat heb je door onze relatie of vriendschap geleerd over jezelf?
9. Welke overtuiging heb je losgelaten die je vroeger tegenhield?
10. Hoe ben jij veranderd in de afgelopen vijf jaar, en wat heeft daaraan bijgedragen?
11. Wanneer vormen wij samen een sterk team?
12. Welke eigenschappen van mij vullen jou goed aan?
13. Wat is een moment geweest waarin je je door mij echt gesteund voelde?
14. Wat zijn onze grootste gedeelde waarden?
15. Wat kunnen we samen doen om onze band nog sterker te maken?
16. Wat is een droom die je met mij wilt delen of realiseren?
17. Waar zie jij ons over vijf jaar?
18. Welke traditie of gewoonte zou je samen met mij willen starten?
19. Welke reis – letterlijk of figuurlijk – zou je met mij willen maken?
20. Wat maakt dat je je veilig voelt bij mij?
21. Hoe kan ik je beter ondersteunen in moeilijke tijden?
22. Wat is iets waar je soms onzeker over bent, en hoe kan ik je daarin helpen?
23. Welke emotie heb je het afgelopen jaar het meest ervaren?
24. Wat is een manier waarop ik je onbedoeld pijn heb gedaan?
25. Hoe wil jij dat we samen omgaan met verschillen en/of conflicten?
26. Wat waardeer je het meest aan onze manier van communiceren?
27. Hoe ervaar jij liefde en genegenheid het sterkst?
28. Wat heb ik ooit gezegd of gedaan dat je niet bent vergeten, omdat jij je daardoor gezien voelde?
29. Welke kleine gebaren betekenen veel voor jou?
30. Wat is jouw definitie van een gezonde, betekenisvolle relatie of vriendschap?
31. Wanneer hebben we voor het laatst écht gelachen samen?
32. Welke gezamenlijke herinnering tovert altijd een glimlach op je gezicht?
33. Wat is iets dat we vaker samen zouden moeten doen, puur voor de lol?
34. Welke onverwachte verrassing zou jou echt blij maken?
35. Als we samen een boek over onze band zouden schrijven, hoe zou de titel luiden?
36. Wat was een van onze mooiste gedeelde ervaringen?
37. Welke momenten uit onze relatie/vriendschap koester je het meest?
38. Wat is iets dat je altijd al eens samen met mij had willen doen?
39. Welke gedeelde ervaring heeft je het meest verrast?
40. Wat zou jij graag meer willen delen met mij?
41. Hoe kunnen we elkaar helpen om trouw te blijven aan onszelf?
42. Wat maakt onze band anders dan andere relaties/vriendschappen in jouw leven?
43. Wanneer hebben we een uitdaging overwonnen en wat heeft dat met ons gedaan?
44. Wat is een gewoonte of patroon in onze relatie die we zouden kunnen verbeteren?
45. Wat is de mooiste les die je uit onze relatie of vriendschap hebt gehaald?

Wil jij meer grip op jouw jaar? Scan de QR-code of kijk op www.goudenjaarkompas.nl