

Sacred Intimacy



Verdiep je intimiteit - met je partner

Extra oefening*

*dit vragenspel is afkomstig van het koppel Elaine & Arthur Aron.

36 vragenspel - Word opnieuw verliefd

Neem een avond de tijd om je partner opnieuw te leren kennen. Na de vragen zet je je timer op 4 minuten voor eyegazing. Elaine & Arthur Aron onderzochten dat dit verliefdheid bevordert. Het kan ook een mooi spel zijn om een nieuw contact beter te leren kennen in plaats van terecht te komen in het veilige vaarwater van smalltalk.



Eerste reeks

1. Als je iedereen ter wereld mocht kiezen, wie mag er dan bij je komen eten?
2. Zou je beroemd willen zijn? Op welke manier?
3. Oefen je ooit voor een telefoongesprek wat je gaat zeggen? Waarom?
4. Waaruit bestaat een 'perfecte' dag voor jou?
5. Wanneer heb je voor het laatst voor jezelf gezongen? En voor iemand anders?
6. Als je negentig kon worden en je zou de laatste zestig jaar met het lichaam van een dertigjarige kunnen leven, of met de geest van een dertigjarige. Wat zou je dan kiezen?
7. Heb je stiekem een idee over hoe je dood zal gaan?
8. Noem drie dingen die jij en je gesprekspartner gemeen lijken te hebben.
9. Waarvoor ben je het meest dankbaar in je leven?
10. Als je iets kon veranderen aan de manier waarop je bent opgevoed, wat zou dat zijn?

11. Vertel je gesprekspartner je levensverhaal zo gedetailleerd mogelijk in vier minuten.
12. Als je morgen wakker zou worden en je was een goede eigenschap of talent rijker, wat zou dat dan zijn?

Tweede reeks

13. Als een kristallen bol je de waarheid zou kunnen vertellen over jezelf, je leven, de toekomst of iets anders, wat zou je dan willen weten?
14. Is er iets waarvan je al heel lang droomt? Waarom heb je dat nog niet gedaan?
15. Wat is de grootste prestatie in je leven?
16. Wat waardeer je het meest in een vriendschap?
17. Welke herinnering koester je het meest?
18. Wat is je ergste herinnering?
19. Als je weet dat je over een jaar zou sterven, zou je dan iets veranderen aan de manier waarop je nu leeft? Waarom?
20. Wat betekent vriendschap voor je?
21. Welke rollen spelen liefde en genegenheid in je leven?
22. Noem om beurten een positieve eigenschap van je gesprekspartner. Ga door tot ieder vijf.
23. Hoe hecht en warm is je familie? Denk je dat jouw jeugd gelukkiger was dan die van de meeste mensen?
24. Hoe was de relatie met je moeder?

Derde reeks

25. Doe allebei drie 'we'-beweringen. Bijvoorbeeld: 'We zitten in deze kamer en we voelen ons...'
26. Maak deze zin af: 'Ik zou willen dat ik iemand had met wie ik ... kon delen.'
27. Als je een goede vriend van je gesprekspartner zou worden, vertel hem of haar wat dan belangrijk voor hem of haar zou zijn om te weten.
28. Vertel je gesprekspartner wat je leuk aan hem of haar vindt; wees heel eerlijk en zeg dingen die je normaal gesproken niet zou snel zou zeggen tegen iemand die je net hebt ontmoet.
29. Deel een gênant moment uit je leven.
30. Wanneer heb je voor het laatst gehuild met iemand erbij? En alleen?
31. Vertel je gesprekspartner iets dat je nu al leuk aan hem of haar vindt.
32. Wat, als er zoiets bestaat, is te serieus om grappen over te maken?
33. Als je vanavond zou sterven zonder kans om met wie dan ook te communiceren, waarvan zou je dan het meest spijt hebben dat je het iemand niet verteld hebt? Waarom heb je het diegene nog niet verteld?
34. Je huis, met alles erin, vliegt in brand. Nadat je je geliefden en huisdieren gered hebt, kun je nog één keer terug om iets in veiligheid te stellen. Wat zou dat zijn? Waarom?
35. Wiens dood, van alle mensen in je familie, zou jou het meest ontregelen? Waarom?

36. Deel een persoonlijk probleem en vraag de ander om advies hoe hij of zij het zou aanpakken. De ander mag zeggen hoe jij je lijkt te voelen over dit probleem.