



Connected Hearts – Relatietest

Weten jullie momenteel niet waar jullie staan in de relatie en of het tijd is om extra te investeren in jullie verbinding? Want iedereen maakt toch drukke periodes mee, dat is normaal. Maar misschien verschuift het gevoel van af en toe uit verbinding te zijn naar een chronischere vorm hiervan.

‘BEWUSTWORDING IS HET BEGIN VAN VERBINDING.’

Via deze test kun je met een zachte zelfreflectie onderzoeken waar jullie staan en op welke vlakken jullie als koppel (weer) dieper kunnen verbinden: deze test helpt jullie ontdekken waar jullie relatie stroomt en waar ze misschien om meer aandacht, zachtheid of speelsheid vraagt.

👉 Beantwoord elk afzonderlijk of samen de onderstaande vragen & geef elk antwoord een score van 1 (helemaal niet) tot 5 (volledig).



Communicatie & Verbondenheid

We kunnen open praten over wat ons bezighoudt, zonder angst voor oordeel.

We luisteren écht naar elkaar, met aandacht en empathie.

Als er spanning is, vinden we meestal onze weg terug naar verbinding.

Ik voel me emotioneel gesteund door mijn partner.

Score: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 per item

Reflectie:



Intimiteit & Verbinding

We nemen bewust tijd voor fysiek en emotioneel contact.

Er is voldoende zachtheid, affectie en speelsheid in onze relatie.

We kunnen verlangens, grenzen en fantasieën delen.

Ik voel me gezien én begeerd door mijn partner.

Score: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 per item

Reflectie:

Samen Tijd & Energie

We maken bewust ruimte voor ons als koppel, los van dagelijkse verplichtingen.
We genieten samen van kleine dingen, gewoon om te zijn.
Kleine attenties, complimenten of verrassingen houden de verbinding levend.

Score: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 per item

Reflectie:

Passie & Avontuur

Er is nog steeds speelsheid en nieuwsgierigheid in onze relatie.
We durven samen nieuwe dingen proberen, ook buiten onze comfortzone.
Er is ruimte voor avontuur, maar ook voor rust en ontspanning.

Score: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 per item

Reflectie:

Verbinding & Teamgevoel

Ik voel dat we aan dezelfde kant staan – als een team.
We delen waarden en dromen over hoe we willen leven en liefhebben.
Ik ben nog steeds nieuwsgierig naar wie mijn partner vandaag is.

Score: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 per item

Reflectie:

Groei & Bewustzijn

We kijken samen naar wat niet werkt, zonder schuld of verwijt.
We investeren bewust in onze relatie (tijd, gesprekken, workshops, boeken).
We zijn bereid te groeien – individueel én als koppel.

Score: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 per item

Reflectie:



Totale score

Tel alle scores op (max. 100):

Betekenis:

- 76–100 🌟 Sterke verbinding – jullie houden het vuur levend.
- 51–75 🌱 Mooie basis, maar er is ruimte voor groei.
- 30–50 ☁️ Er is wat afstand ontstaan — tijd om te herverbinden.
- <30 💔 Jullie zijn elkaar mogelijk wat kwijtgeraakt — dit is een uitnodiging tot heling.



Score & Betekenis

Tel je totaal op per thema en vergelijk met de richtlijn hieronder:

Totaalscore	Betekenis
20–25	🌟 <i>Sterke verbinding – jullie houden het vuur levend.</i>
15–19	🌱 <i>Mooie basis, maar ruimte voor groei.</i>
10–14	☁️ <i>Er is wat afstand ontstaan — tijd om te herverbinden.</i>
<10	💔 <i>Jullie zijn elkaar mogelijk wat kwijtgeraakt — dit kan een uitnodiging zijn om samen te helen.</i>



Verdere verdieping

Willen jullie samen groeien in communicatie, intimiteit en avontuur? Trajecten zoals *Sacred Intimacy of Tantra Massage* bieden een veilige ruimte om dit te verkennen. Dit kan zowel in groep als in privésetting.

Willen jullie verder groeien in jullie verbinding?

Ontdek hoe wij jullie kunnen begeleiden via **Connected Hearts**:

meer info en boek jullie Traject...

👉 ...in groep: <https://www.connectedhearts.be/trajecten-retreats>

👉 ...in privésetting: <https://www.connectedhearts.be/privetrajecten>

Hebben jullie nog vragen?

👉 Kom gerust langs op een Verbindingsavond (do 13 nov of 11 dec) aan vrijblijvende bijdrage. Check www.connectedhearts.be/agenda-trajecten voor het overzicht van deze avonden en voor inschrijving.

👉 Boek een gratis gesprek via Zoom: <https://calendly.com/connected-hearts/zoom-meeting>

👉 Bellen of whatsappen kan altijd via +32496616553

👉 Of stuur gerust een mailtje.

Warme groet van Gert & Elise