**Liefdestalen**

**Positieve woorden**

Geef complimenten en gebruik opbouwende woorden. Ieder mens houdt meer van positieve woorden dan van kritiek, maar mensen met de liefdestaal ‘positieve woorden’ zijn er extra gevoelig voor.

**Tijd en aandacht**

Samen zijn, leuke dingen doen en aandacht hebben voor elkaars verhaal. Oprecht in elkaar geïnteresseerd zijn. Het is het waardevolle wat je iemand kan geven die de liefdestaal ‘tijd en aandacht’ spreekt.

**Cadeaus**

Koop een bos bloemen of maak zelf een cadeautje. Waar het geven van een cadeau om gaat, is dat je aan de ander denkt. Je toont daarmee je liefde.

Een klein aardigheidje kan al genoeg zijn!

**Dienstbaarheid**

Doe iets voor de ander! Voor iemand met de liefdestaal ‘dienstbaarheid’ is het meehelpen met praktische dingen ontzettend waardevol.

**Lichamelijk aanraking**

Een knuffel, zoen of omhelzing zijn krachtige manieren om waardering te uiten en iemand met de liefdestaal ‘lichamelijke aanraking’ blij te maken.

**Vragen die elke dag kunnen/moeten**

Hoe was je dag vandaag?

Hoe zit je er vandaag bij?

Wat heb je nu van me nodig?

Wat kan ik doen om je dag iets beter te maken?

Is er iets waar ik vandaag extra rekening mee moet houden?

Wat was het beste gedeelte van deze dag?

Heeft de dag jou leeggetrokken qua energie of is er nog energie voor mij?

**Spiritueel leven**

Welke rol zou spiritualiteit of religie moeten spelen in onze relatie, indien van toepassing?

Wat is volgens jou het doel van je leven en hoe werk je daaraan?

Wat zijn je kernwaarden en hoe beïnvloeden ze je levenskeuzes?

Zijn er religieuze of spirituele overtuigingen die belangrijk voor je zijn?

Wat betekent vergeving voor jou en hoe breng je het in de praktijk in je leven?

Wat is de meest betekenisvolle daad van vriendelijkheid of vrijgevigheid die je hebt meegemaakt of gezien?

Wat is je favoriete citaat of mantra dat bij je past?

Wat is het ene ding waar je gepassioneerd over bent, maar waar je nog niet naar hebt gestreefd?

Wat vind je van het behouden van tradities en rituelen binnen onze relatie?

Als je wist dat je over een jaar plotseling zou sterven, zou je dan iets veranderen aan de manier waarop je nu leeft? Waarom?

Omschrijf mijn levensfilosofie.

Wat voor rol speelt spiritualiteit/geloof een rol bij het maken van beslissingen?

**Couple goals**

Wat is een goed doel dat je samen als koppel zou willen stellen?

Wat is iets wat je graag meer zou willen doen als koppel?

Wat is iets waar we volgens jou aan moeten werken in onze relatie?

Hoe kunnen we een gevoel van avontuur en nieuwigheid in onze relatie behouden in de loop van de tijd?

Hoe zie je je ideale toekomst voor je, zowel persoonlijk als als koppel?

Welke ervaring of avontuur zou je samen als koppel willen beleven?

Hoe vaak moeten we tijd vrijmaken en hoeveel, om verbonden te voelen?

Hoe kijk je tegen ‘terugkerende vergaderingen voor de relatie’ aan?

**Communicatie**

Hoe kunnen we onze communicatie verbeteren als we het niet met elkaar eens zijn of ruziemaken?

Wat zou je willen veranderen aan de manier waarop we communiceren?

Hoe belangrijk zijn eerlijkheid en communicatie in een relatie voor jou?

Welke (rand)zaken zijn voor jou belangrijk om tot goede communicatie te komen?

Wanneer blokkeer jij in de communicatie?

Wat moet ik doen om jou te helpen als je vastloopt in jouw communicatie?

Heb je bij een conflict liever een time-out of wil je dat ik bij je blijf?

Als je een time-out nodig hebt tijdens een conflict, hoe lang moet die voor jou duren?

**Familie leven**

Welke rol zie je voor onze families in onze relatie en hoe vind je het om hen erbij te betrekken?

Wat is jouw visie op ouderschap en het opvoeden van kinderen, indien van toepassing?

Hoe belangrijk is familie voor jou?

Bespreek de waarden die je hoopt door te geven aan kinderen.

Gaat het gezinsleven vóór jouw eigen geluk?

**Grenzen**

Hoe lastig vind je het om grenzen te stellen stellen?

Wat is jouw visie op persoonlijke ruimte en tijd voor jezelf binnen onze relatie?

Hoe ga je om met jaloezie en welke grenzen moeten we stellen om dit aan te pakken?

Zijn er grenzen of deal-breakers die je in onze relatie wilt vaststellen?

Hoe probeer jij aan te voelen waar de grenzen van een ander liggen?

Wat zijn je verwachtingen met betrekking tot grenzen en persoonlijke ruimte binnen ons huis?

**Praktisch leven**

Hoe zou je omgaan met meningsverschillen over geld en financiële beslissingen?

Hoe ga je om met grote veranderingen in je leven, zoals carrièreswitches of verhuizingen?

Zijn er verslavingen of slechte gewoonten die we moeten aanpakken of waarbij we elkaar moeten helpen om ze te overwinnen?

Hoe kunnen we vertrouwen en transparantie behouden als het gaat om onze individuele financiën?

Geloof je in het hebben van aparte belangen in een relatie?

Hoe zou je het liefst omgaan met besluitvorming en compromissen in onze relatie?

Wat zijn je verwachtingen met betrekking tot huishoudelijke verantwoordelijkheden en klusjes?

Heb je financiële doelen of zorgen die we samen moeten aanpakken?

Hoe belangrijk is financiële stabiliteit voor jou in een relatie?

Wat vind je van de balans tussen werk en privéleven en hoe wil je die bereiken?

Is het belangrijk dat je dezelfde politieke opvattingen hebt als je partner?

Beschrijf de perfecte dag voor jou. Wat houdt het in?

Wat zouden je laatste wensen zijn als je wilsonbekwaam zou zijn en geen beslissingen over je gezondheidszorg zou kunnen nemen?

Zet alle zaken van het leven op volgorde van prioriteit.

Beschrijf je favoriete manier om iets terug te doen of bij te dragen aan je gemeenschap.

Wat zou je doen in het leven als geld geen probleem was?

Als je drie wensen mocht doen, wat zou je dan wensen?

Beschrijf de perfecte dag voor jou (of als je een dag lang alles zou kunnen doen wat je maar wilt, wat zou dat dan zijn?)

Waar zouden we samen voor kunnen sparen?

Wat zijn drie dingen die ik doe waar je niet zonder zou kunnen?

Als je onbeperkte middelen had, aan welk humanitair of liefdadig doel zou je je leven wijden?

Hoe geef je prioriteit aan zelfzorg en mentale gezondheid in je leven?

Wat is een creatieve passie die je hebt die je meer wilt nastreven?

Deel een droom of aspiratie die je niet durft na te streven en wat je tegenhoudt.

Wat zijn je voorkeuren als het gaat om het hebben van huisdieren en verantwoordelijkheden?

Wat is een nieuwe hobby of interesse die je zou willen proberen?

Hoe ga je om met nieuwe informatie?

**Sociale leven**

Wat is jouw standpunt over het onderhouden van individuele vriendschappen en sociale levens buiten onze relatie?

Wat vind je van het onderhouden van relaties met ex-partners of ex-scharrels?

Wat vind je van het onderhouden van vriendschappen met mensen van het andere geslacht?

Hoe belangrijk vind jij het dat we ieder een eigen sociaal leven hebben?

**Privacy**

Hoe ga je om met geheimen of privézaken binnen onze relatie?

Wat vind je van privacy binnen onze relatie, inclusief persoonlijke apparaten en sociale media?

Zijn er zaken die we moeten afspreken met elkaar over hoe we omgaan met onze privacy?

Wat vind je van het delen van onze relatie-uitdagingen met vrienden of familieleden?

Wat vind jij absoluut privé wat niet altijd voor iedereen duidelijk of vanzelfsprekend is?

**Relationele leven**

Wat zijn je kernwaarden en hoe komen die overeen met de mijne?

Wat zijn jouw verwachtingen van deze relatie?

Vertel me over jouw intenties met deze relatie?

Hoe denk je dat onze relatie bijdraagt ​​aan je persoonlijke groei en geluk?

Ben ik een goede partner voor je?

Wat waardeer je aan onze relatie waar je me nog nooit eerder over hebt verteld?

Wat is jouw visie op huwelijk en toewijding?

Denk je dat we echt goed matchen met elkaar?

Wat is volgens jou de sleutel tot een duurzame en vervullende relatie?

Wat zijn jouw gedachten over verrassingen en het geven van cadeaus in onze relatie?

Zijn er specifieke manieren waarop je wilt dat ik me bewust ben van je eerdere ervaringen in onze relatie?

Hoe kunnen we onze individuele identiteit behouden terwijl we onze relatie koesteren?

Hoe ga je om met onenigheid?

Hoe kunnen we elkaar steunen bij het nastreven van onze individuele passies en interesses?

Heb je ooit het gevoel gehad dat je niet goed genoeg voor me was of dat ik iemand beter verdiende?

Als we voor een dag van lichaam konden ruilen, wat zou je die dag dan doen als mij?

Als ik één ding aan mezelf zou kunnen veranderen, dan zou jij \_\_\_\_\_ veranderen.

Hoe kunnen we prioriteit geven aan het doorbrengen van quality time samen, ondanks onze drukke schema's?

Is er iets dat je nodig hebt van mij, wat je nu niet ontvangt?

Als we nu uit elkaar gaan, waar zou je dan het meeste spijt van hebben?

Heb je ooit het gevoel gehad dat ik je niet genoeg steunde?

Vertel eens wat je graag aan eigenschappen in een partner ziet.

Wat is de stomste ruzie die we ooit hebben gehad?

Wat was de meest leerzame ruzie die we hebben gehad?

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat aan beide behoeften en verlangens wordt voldaan in onze relatie?

Wat gaat bij mij heel erg gemakkelijk?

Wat vind je super leuk aan mij, wat je nooit publiekelijk zou uiten?

Heb je je ooit ondergewaardeerd gevoeld in onze relatie?

Welke onzekerheid van jou, zou onze relatie kunnen aantasten?

Als ik je heel hard kwets, durf je me dat dan te vertellen?

Wat is de hardste waarheid die je hebt moeten accepteren over onze relatie?

Laat ik je emotioneel veilig voelen?

Welke waarde heb je die je belangrijk vindt voor onze relatie?

Hoe zie je onze rollen als het gaat om het ondersteunen van elkaars mentale en emotionele welzijn?

Heb je je wel eens emotioneel alleen gevoeld in onze relatie?

Welke traditie of ritueel zullen we samen starten?

Is er iets dat ik volgens jou, niet volledig goed begrijp van jou?

Wat frustreert jou enorm maar durf je mij eigenlijk niet zo goed te vertellen?

Hoe ga je om met ‘gelijk willen krijgen’?

Wat is je ideale balans tussen socializen als koppel en tijd alleen doorbrengen?

Heb je wel eens getwijfeld aan onze relatie?

Hoe zie je vergeving en tweede kansen in een relatie?

Als je één gekke gedachte in mijn hoofd kon plaatsen, wat zou dat zijn?

Stel, we zouden alles kwijtraken (baan, huis, bezittingen), zouden we dan nog bij elkaar zijn?

Welke rol denk je dat humor en lachen in onze relatie zouden moeten spelen?

Hoe kunnen we omgaan met externe druk en invloeden op onze relatie?

Welke rol spelen persoonlijke groei en zelfverbetering in onze relatie?

Heb je ooit iets niet besproken met me vanwege angst voor mijn reactie?

Is er iets wat ik doe waardoor je je niet geliefd/gezien/gehoord voelt?

Hoe zie je het behoud van een gevoel van avontuur en verkenning in onze relatie?

Wat is iets nieuws dat je zou willen proberen in onze relatie?

Denk je dat we een vergelijkbaar niveau van betrokkenheid hebben bij deze relatie?

Wat is een betekenisvolle manier om belangrijke mijlpalen in onze relatie te vieren?

Hoe wil je belangrijke mijlpalen en jubilea in onze relatie vieren?

Hoe definieer je vertrouwen in een relatie en heb je vertrouwensproblemen uit het verleden?

Als je aan een buitenstaander één gek ding van onze relatie zou moeten beschrijven, wat is dat dan?

Als we een reality-show samen hadden over onze relatie, hoe zou de show heten?

Heb je je ooit geschaamd voor mij?

Hoe belangrijk is het om samen quality time door te brengen en hoe kunnen we daar prioriteit aan geven?

Wat zijn rode vlaggen voor jou in een relatie?

Wat moet er gebeuren voordat jij deze relatie verbreekt?

Hoe zou je beslissingen willen nemen over waar en hoe we leven?

Wat is jouw aanpak om een ​​gezonde balans tussen werk en privéleven te behouden in onze relatie?

Wat is een gewoonte van mij die jou irriteert maar wat je wel tolereert?

Wat is het gekste ding dat je ooit hebt gedaan om indruk op me te maken?

**Lichamelijke leven**

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we samen prioriteit blijven geven aan onze fysieke gezondheid en conditie?

Hoe zie jij de verdeling van tijd voor sport voor je?

Mag ik ingrijpen als ik zie dat je slecht voor jezelf gaat zorgen?

Stel dat je plots mantelzorg moet verlenen aan je partner, wat doet dat met je?

Wat zijn jouw opvattingen over verslavingen?

Wanneer voel jij je het meest fit en actief over de dag?

**Toekomst**

Hoe zie je onze relatie zich de komende vijf jaar ontwikkelen?

Hoe ga je om met momenten van twijfel of onzekerheid over onze gezamenlijke toekomst?

Hoe kunnen we elkaar steunen bij het nastreven van onze carrièredoelen en -aspiraties?

Hoe zie je ons omgaan met beslissingen over gezamenlijke aankopen en investeringen?

Hoe denk je dat we samen omgaan met ouder worden en mogelijke gezondheidsproblemen?

Is er iets waar je je zorgen over maakt als het gaat om onze toekomst samen?

Wat zijn je doelen op de lange termijn en hoe denk je dat ik daarin pas?

Hoe kunnen we elkaar beter ondersteunen in onze individuele doelen?

Wat is iets dat je altijd al wilde bereiken, maar waar je te bang voor was om na te streven?

Waar zie je onze relatie over vijf jaar?

Vertel eens over als we later als 90 jarigen samen op de bank zitten…Hoe ziet dat eruit?

Wat is een droom van je die je nog met niemand anders hebt gedeeld?

Wat is een doel dat je hebt voor onze relatie?

Wat is een droomvakantie die je altijd al hebt willen nemen?

Wat is een carrièredoel dat je voor jezelf hebt?

Hoe zie je jezelf de komende jaren persoonlijk groeien?

Hoe definieer je succes, en heb je het gevoel dat je het in een aspect van je leven hebt bereikt?

Wat zijn je lange termijn doelen voor zelfverbetering en persoonlijke groei?

Deel een doel dat je voor jezelf hebt gesteld voor het komende jaar en je plan om dat te bereiken.

Waar kijk je vandaag, deze week en deze maand naar uit?

Maak je je ooit zorgen dat onze verschillen in de toekomst een probleem kunnen worden?

Hoe zie je ons samen een erfenis en gedeelde herinneringen creëren?

Welke dromen of doelen heb je opgegeven?

**Emotionele leven**

Wat is jouw kijk op emoties en gevoelens?

Wat is je grootste angst?

Welke emotie(s) vind jij het moeilijkst?

Wat is jouw oud zeer?

Heb je iets meegemaakt dat traumatisch voor je was?

Bij welke emoties heb je wat hulp van mij nodig?

Wat raakt jou tegenwoordig emotioneel hard?

Wanneer is iets een ruzie voor jou?

Welke dingen vind jij lastig of genant om over te praten?

Ik heb het gevoel moeilijk bij jou terecht te kunnen met …..

Op welke manieren ervaar of voel je het meest liefde van mij of van wat ik doe?

Wat is je liefdestaal, en hoe kan ik het beste liefde en genegenheid voor jou uiten?

Beschrijf wat jij vindt van de verschillen tussen meningsverschil, ruzie en conflict?

Hoe zie je kwetsbaarheid en hoe comfortabel voel je je bij het delen van je diepste emoties?

Hoe zie je conflicten en meningsverschillen in onze relatie voor je?

Hoe kunnen we een veilige ruimte voor elkaar creëren om onze angsten en onzekerheden te uiten zonder oordeel?

Over welke onderwerpen praat je niet graag?

Over welke onderwerpen kun je eindeloos praten?

Wat vertrouw je meer, je gevoel of je verstand?

Hoe zie je aan mij dat ik niet zo lekker in mijn vel zit?

Vind jij jezelf emotioneel volwassen, zo niet, wat heb je nog nodig voor groei?

Ben je een confrontatiezoeker of slik je liever in voor de goede vrede?

Zijn er onzekerheden of kwetsbaarheden die je met me wilt delen?

Heb je je ooit getriggerd gevoeld door iets wat ik deed of zei? Kun je me erover vertellen?

Hoe denk je dat we conflicten oplossen als onze meningen of waarden botsen?

Wat zijn jouw ideeën over het delen van persoonlijke en emotionele worstelingen met elkaar?

Hoe ga je om met stress en hoe kunnen we elkaar steunen in moeilijke tijden?

Geloof je in vergeving in een relatie?

Heb je ooit het gevoel gehad dat je me niet volledig kon vertrouwen vanwege iets uit je verleden?

Wat motiveert je om door te blijven gaan in momenten van twijfel of onzekerheid?

Wat vind je het engst aan onze relatie?

Ik denk dat mijn partner snel geïrriteerd is door….

Wanneer voel je je het kwetsbaarst in onze relatie?

Wat durf je me niet te vertellen?

Maak je vooral beslissingen op basis van je gevoel of je verstand?

Heb je onzekerheden over je uiterlijk die je vertrouwen in onze relatie beïnvloeden?

Wat is je grootste angst en hoe ga je ermee om?

Wat is het beste dat je ooit is overkomen?

Hoe ga je om met tegenslagen en uitdagingen in je leven?

Hoe uit ik mijn boosheid en conflict?

Als ik een typische dag in jouw schoenen zou staan, beschrijf dan wat ik zou ervaren.

Welke rol speelt dankbaarheid in je dagelijkse leven?

Wat is je grootste angst over een vaste relatie?

Zijn er momenten in onze relatie waarop je je onzeker voelt over wat ik voor je voel?

Welke kwaliteiten bewonder je het meest in mij, en waarom?

Welke kwaliteiten die ik heb, zou jij eigenlijk willen hebben?

Welke valkuilen die ik heb, zou jij niet willen?

Welke valkuilen de ik heb, zou jij best zelf kunnen verdragen als jij ze had?

**Vroeger**

Zijn er onopgeloste problemen of zorgen uit het verleden die je nog steeds dwarszitten?

Als jij als kind emotionele pijn had, wat was dan de meest gewenste en fijne reactie geweest van je ouders?

Is er iets uit je verleden dat je vandaag de dag nog steeds beïnvloedt?

Hoe heeft je verleden je verwachtingen van relaties in het algemeen beïnvloed?

Hoe heeft je opvoeding je overtuigingen over liefde en relaties beïnvloed?

Wat is een van de moeilijkste ervaringen die je hebt meegemaakt?

Hoe heeft je verleden de manier waarop je relaties benadert gevormd?

Waar kon jij als kind het hardst emotioneel mee geraakt worden?

Als je terug in de tijd zou kunnen gaan naar je tienertijd, welke twee woorden zou je dan zeggen?

Is er iets uit je verleden dat je nog niet volledig hebt verwerkt? Hoe kan ik je daarbij ondersteunen?

Kun je een cruciale levenservaring delen die je perspectief fundamenteel heeft veranderd?

Wat is je meest gekoesterde jeugdherinnering en wat maakt het zo speciaal voor je?

Beschrijf een moment waarop je je echt levend en in het moment voelde.

Welke rol zie je je verleden spelen in onze toekomst samen?

Hoe heeft je verleden de manier waarop je met me communiceert beïnvloed?

Kun je een cruciale levenservaring delen die je perspectief fundamenteel heeft veranderd?

Als je terug in de tijd zou kunnen reizen, welk advies zou je dan aan je jongere zelf geven?

Zijn er onopgeloste conflicten of wrok die we moeten aanpakken?

Zijn er spijtgevoelens of fouten uit het verleden die nog steeds van invloed zijn op je kijk op liefde en toewijding?

Als jij als klein kind emotionele pijn had, wat deed je dan? Hoe loste je dat op?

Hoe ga je om met spijt of gemiste kansen in het leven, en hoe kunnen we die samen overwinnen?

**Eerdere relaties**

Wat is de belangrijkste les die je hebt geleerd van een eerdere relatie?

Ben je ooit gekwetst in een vorige relatie? Hoe heeft dat je huidige relatie met mij beïnvloed?

Zijn er eerdere relaties of ervaringen die je diep hebben geraakt?

Wat vond je het meest vervelende in eerdere relaties?

Wat vond je het meest moeilijk in je eerdere relaties?

Waar werd je het meest blij van in vorige relaties?

Wat zou je nu anders doen, terwijl je dat in eerder relaties nog niet deed?

Wat heb je in een vorige relatie geleerd, wat nu ook bruikbaar is in deze relatie?

Als een relatie niet goed meer loopt, wat gebeurt er dan bij jou?

Heb je je wel eens weggecijferd in een relatie?

Heb je je wel eens overvraagd gevoeld in een relatie?

Heb je je wel eens niet gezien en gehoord gevoeld in een relatie?

**Romantisch leven**

Wat is een nieuwe manier om onze liefde en waardering voor elkaar te uiten?

Hoe kunnen we elkaar blijven verrassen in ons dagelijks leven?

Wat is je favoriete manier om genegenheid en intimiteit te tonen in onze relatie?

Hoe kunnen we de vonk levend houden en blijven groeien als koppel?

Wat zijn je liefdestalen en hoe kunnen we liefde en genegenheid uiten op manieren die bij elkaar passen?

Hoeveel romantiek heb jij nodig in een relatie en hoe ziet dat eruit?

Wat is het kleinste romantische ding wat ik elke dag zou kunnen doen?

**Seksuele leven**

Wat vind je van het behouden van fysieke en emotionele intimiteit naarmate we ouder worden?

Welke rol spelen romantiek en genegenheid in onze relatie, en hoe kunnen we die levend houden?

Hoe ga je om met verschillen in seksuele verlangens of voorkeuren, en hoe kunnen we die aanpakken?

Wat betekent intimiteit voor jou, zowel emotioneel als fysiek?

Hoe kunnen we onze intimiteit betekenisvoller en bevredigender maken?

Als ons seksuele leven indut, hoe zou jij dit weer nieuw leven proberen in te blazen?

Als je mijn kus-stijl zou moeten beschrijven, hoe beschrijf je die dan?