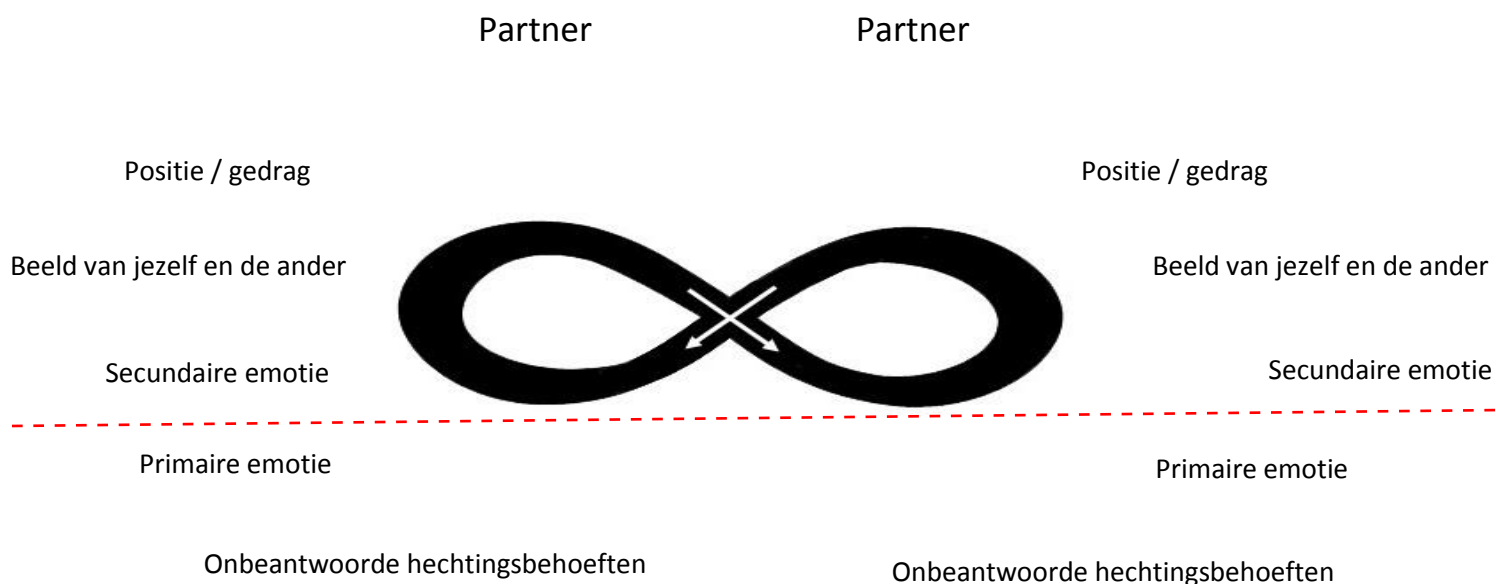


De Cirkel



cyclus = gemeenschappelijk vijand. Boven stippelij, geen de-escalatie

Boven de stippelij blij je gevangen in de cyclus en kan er geen de-escalatie ontstaan. Durf meer te praten over wat je dieper van binnen voelt en wat je nodig hebt, dat werkt vele male beter en brengt mensen dichter bij elkaar.

Aantal veel voorkomende hechtingsbehoefte zijn:

- Behoefte om geaccepteerd te worden.
- Behoefte aan nabijheid.
- Behoefte om begrepen te worden
- Behoefte om belangrijk gevonden te worden
- Behoefte om je geliefd te voelen
- Behoefte dat je partner jouw goede eigenschappen benoemt / waardeert
- Behoefte aan waardering

Aantal veel voorkomende hechtingsangsten zijn:

- Angst om genegeerd te worden.
- Angst om verlaten te worden.
- Angst om een mislukking te zijn.
- Angst om niet geaccepteerd of gewaardeerd te worden
- Angst om je niet geliefd te weten / te voelen.
- Angst om gecontroleerd te worden.