

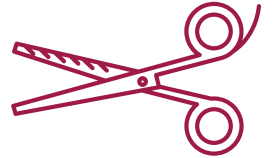
OPDRACHTJES MET JE LIEF

Print deze kaartjes uit en knip ze los. Stop ze in een mooie pot of vaas.

Als jullie een avondje of ochtendje samen zijn? Laat een van de twee dan een kaartje trekken en voer de opdracht uit.

Tijd voor jullie en laat je maar verrassen.

Veel plezier!



BEHOEFTE: WAARDERING

Kijk elkaar 1 minuut in de ogen en geef elkaar daarna een oprecht compliment.



BEHOEFTE: WAARDERING

Masseer elkaars voeten minimaal 10 minuten.



BEHOEFTE: WAARDERING

Ga naar de keuken en maak iets heel lekkers voor hem/haar en zorg dat het er ook mooi uit ziet.



BEHOEFTE: ONTSPANNING & PLEZIER

Ga wandelen in jullie buurt en probeer een straat te ontdekken die jullie nog niet kennen.



BEHOEFTE: VERBONDENDHEID

Zet jullie lievelingsnummer op en dans samen.



BEHOEFTE: VERBONDENDHEID

Bekijk samen foto's van jullie begintijd.



BEHOEFTE: WAARDERING

vraag elkaar: is er nog iets wat ik voor jou kan doen? Over iets meedenken? Een taak overnemen? Ergens voor zorgen?



BEHOEFTE: ONTSPANNING & PLEZIER

Plan nu iets leuks voor in de toekomst. Iets bijzonders of spannends.



BEHOEFTE: VERLANGEN

Weet jij wat jouw partner heel erg sexy en lekker met jou vindt? Vraag het hem/haar en voer het ook uit.



BEHOEFTE: VERLANGEN

Zet muziek op in de badkamer, kaarsjes aan en ga samen douchen.



BEHOEFTE: WAARDERING

Bedank je partner voor iets dat hij dagelijks voor je doet, en laat weten dat je het niet als vanzelfsprekend ziet.



BEHOEFTE: AFWISSELING & PLEZIER

Bekijk jullie dagelijkse avondritueel, en verander hier 1 onderdeel van. Wat zou er beter of anders kunnen? Eerder naar bed, samen? Samen lekker douchen? Op de bank samen de dag doornemen?



BEHOEFTE: AFWISSELING & PLEZIER

Doe vandaag eens iets anders. Ga eten op de grond. Wissel van slaappleats of luister naar muziek in plaats van de tv.



BEHOEFTE: AFWISSELING & PLEZIER

Verander iets in huis of ruim samen iets op. Geef aandacht aan jullie plek.



BEHOEFTE: AFWISSELING & PLEZIER

Plan nu een dag waarop jullie de hele dag in pyama binnen blijven samen.



BEHOEFTE: AFWISSELING & PLEZIER

Lees iets voor uit jouw favoriete boek.



BEHOEFTE: AFWISSELING & PLEZIER

Kijk een opwindende of romantische film samen.



BEHOEFTE: VERBONDENHEID

Stel elkaar vragen waarop je het antwoord denkt te weten. Je mag pas stoppen met vragen stellen als je een antwoord krijgt wat je niet wist. Zo leer je elkaar nog beter kennen.



BEHOEFTE: VERBONDENHEID

Vertel elkaar een geheim of iets verrassends over jezelf. Iets dat je je partner nooit hebt vertelt.



BEHOEFTE: VERBONDENHEID

Vertel elkaar 1 ding dat je fijn vindt als jullie intiem zijn (bv ik hou ervan dat je me kust in mijn nek)



BEHOEFTE: VERBONDENHEID

Schrijf een lijst met dingen waarvan je droomt om samen te doen in de toekomst.



BEHOEFTE: VERBONDENHEID

Hou samen met je partner een skypesessie met verre vrienden of familie van je partner.



BEHOEFTE: VEILIGHEID & SUPPORT

Benoem om de beurt een positieve gebeurtenis in jullie leven samen, waar de ander voor gezorgd heeft. Bv mijn promotie: want jij hebt me altijd gesteund en je was zo trots toen op me.



BEHOEFTE: VEILIGHEID & SUPPORT

Zeg om de beurt een zin die begint met : ik
vertrouw je want....



BEHOEFTE: VERLANGEN

Vertel om de beurt aan elkaar wat je sexy aan hem/ haar vind.
Kus die persoon op dat lichaamsdeel als het over een lichaamsdeel
gaat. Gaat het over een eigenschap bijvoorbeeld zijn zelfvertrouwen,
geef hem dan een kus op de lippen.



BEHOEFTE: VERLANGEN

Vandaag/vanavond mag HIJ alles bepalen....



BEHOEFTE: VERLANGEN

Vandaag/vanavond mag ZIJ alles bepalen....