

Bijlage 2

Werkvorm voor de deelnemers: Een Tabor voor jou

1. Schrijf eens enkele 'Tabors' voor jouw partner.
 - Wanneer zie/zag je hem of haar het liefst?
 - Wanneer zag je (bijna) iets 'goddelijks' in hem of haar?
 - Welk gevoel maakte dit bij jou wakker? (Vind je geen woorden? Kijk eens in de bijgevoegde lijst!)
2. Vouw je 'Tabor' dicht, en geef hem aan jouw partner.
3. Misschien kan jouw partner er schriftelijk op antwoorden. Of jullie kunnen een gesprekje voeren over wat deze 'Tabor' voor jullie betekent.

Hieronder vind je enkele voorbeelden van Tabors.

- Ik hoor jou zo graag zingen. Vorige week nog, je zong terwijl je de groenten stond schoon te maken. Jij was je er helemaal niet van bewust, maar ik voelde me toen echt ontroerd.
- We hadden een rottag gehad: een verregende uitstap, museum gesloten, slecht eten voor veel geld. Toen we thuiskwamen, wilde ik liefst meteen gaan slapen. Maar jij zei met twinkelende ogen : 'En wat als we nu nog eens naar die grappige film kijken? Ik heb zin om te lachen!' Ik voelde me heel warm worden vanbinnen. En op een of andere manier sloeg jouw vrolijkheid over op mij.
- Onlangs zag ik je de rozen snoeien. Het was een mooie lenteavond. Je zag er zo ontspannen uit, en tegelijk was je een en al aandacht voor de rozen. Je deed het zo zorgzaam. Ik voelde me ontroerd, en wist dat ik veilig en geborgen was bij jou.
- Vanmorgen lag je nog te slapen terwijl ik al wakker was. Ik lag naar jou te kijken, en je was zo mooi. Ik wist opeens dat ik mijn hele leven met jou wil delen en voelde me zo vol liefde, dat ik er helemaal warm van werd.

Ter info: In hoofdstuk 2 – Niet doden en geweldloosheid in intieme relaties – staat een lijst met negatieve gevoelens: werkvorm 'Gevoelens ter sprake brengen met de methode van Rosenberg' (bijlage 4, p. 39-41)

Een waaier aan positieve gevoelens

Je maakte me ...

Door jou zo te zien (horen, voelen,...) voelde ik me...

blij	innig verbonden met jou
vrolijk	verliefd
hoopvol	bevredigd
veilig	harmonieus
uitgelaten	levenslustig
rustig	enthousiast
kalm	verwonderd
vertederd	geliefd
helemaal man, helemaal vrouw	waardevol
gelukkig	extatisch, buiten mezelf
blij verrast	vruchtbaar
vreugdevol	rijk
vredig	vol vertrouwen
ontroerd	