

Relatietest 'Hoe verbinden voel jij je met je partner?'

Bij elke vraag keuze 1 t/m 5 omcirkelen

		Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
1.	Ik ervaar voldoende liefde tussen mij en mijn partner door aanraking en seks in onze relatie	1	2	3	4	5
2.	Als ik mijn partner nodig heb, dan weet ik dat hij/zij er voor me is	1	2	3	4	5
3.	Ik kan met mijn positieve en negatieve emoties bij mijn partner terecht	1	2	3	4	5
4.	Het lukt mij om ruzies met mijn partner op tijd te stoppen en het contact te herstellen	1	2	3	4	5
5.	Ik durf helemaal mezelf te zijn bij mijn partner	1	2	3	4	5

Tel je punten bij elkaar op:

.. + .. + .. + .. + .. = ..

- < 15: helaas voel je je niet altijd verbonden met je partner, is er veel ruzie of denk je erover uit elkaar te gaan. Veel stellen zijn hier uit gekomen door eerlijk behoeften en angsten uit te spreken. Hier kan je soms goed wat hulp bij gebruiken.
- 15-20: je hebt een fijne relatie; maar mist misschien soms de volledige aandacht en betrokkenheid van je partner. Wil je hierin groeien en je relatie versterken?
- 20-25: je hebt een gezonde relatie, waarin je je verbonden voelt met je partner. Wil je je relatie verdiepen en gezond houden; overweeg dan het Houd-me-vast programma!