
Jezelf zijn in contact

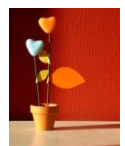
Inleiding

Men kan niet kiezen op wie men verliefd wordt, en soms is het tegen wil en dank (Rombouts, 1992). Dus waarom dan een document dat helpt bij contact maken, daten en verliefd worden?

Verliefd zijn kan men inderdaad niet leren, sommige aspecten van liefde, flirten en relaties wel (Kast, 2006).

“Er zit waanzin in de liefde; er zit echter ook een beetje rede in die waanzin” (Nietzschen in Kast, 2006)

Belangrijke elementen bij verliefd worden en flirten zijn zelfbewustzijn, uiterlijk en de omstandigheden waarin men elkaar ontmoet (Kast, 2006; Rombout, 1992; McGraw, 2007). Dit document concentreert zich op het zelfbewustzijn bij verliefd worden en dus vooral op ontmoetingen met anderen. Het bevat oefeningen en achtergrond informatie en wordt als naslagdocument gebruikt bij trainingen en individuele sessies. Het vervangt de begeleiding dus niet.



Leeswijzer

Proloog

In het proloog vind je informatie over flirten. Leuk om te weten. Maar het echte werk begint vanaf hoofdstuk 1.

Over hoofdstuk 1 – Spookontmoetingen

Openstaan voor contact. Er zijn vele manieren om niet open te staan voor de liefde. Deze zijn verankerd in je gedachten en beïnvloeden je gedrag en daardoor je ontmoetingen met anderen. Wat zou er gebeuren als je deze gedachten zou veranderen?

Tabel – Voorbeelden niet openstaan (McGraw, 2007)

Je hebt je beste tijd gehad	Je voelt je te oud om nog verliefd te worden. Je hebt al teveel meegemaakt. Het hoeft niet meer.
Behoefte uitlaatklep emoties	Je zoekt vooral naar wat jij nodig hebt, en verwerkt nog een andere liefde. Jouw emoties zijn nog zo aanwezig dat ze het beeld van de ander verhullen. Het gaat je niet om de ander, het gaat nog om jouw gevoelens.
Je biologische klok tikt	Je bent meer bezig met een kinderwens dan met de ander.
Je staat op eigen benen	Je bent bang om de goede relatie met jezelf op te geven. Je laat niemand tussen jou en jouw relatie komen.
Bang om gekwetst te worden	Je hebt je emoties doorleefd en dat wil je niet nog eens doen.
Je bent een relatie niet waard	Je voelt je lelijk, oninteressant, dom, een bedrieger, niet de moeite waard. Je staat niet voor anderen open omdat je niet voor jezelf openstaat.

Over hoofdstuk 2 – Jij

Jouw authentieke zelf. Zoals hierboven beschreven gaat verliefd worden om zelfbewust zijn. Daarvoor dien je te weten wie je bent, zodat je jezelf aan de ander kan laten zien.

Over hoofdstuk 3 – Imaginering en motoriek

Hoe verankeren openstaan en authenticiteit zich in je beleefwereld en non verbale gedrag. Daar gaat het derde hoofdstuk over.

Over bijlagen

In de bijlagen staat theorie beschreven uit de psychologie over flirten, gesprekken. Ook worden voorbeelden gegeven van helpende kerngedachten.



Inhoudsopgave

Inleiding	1
Leeswijzer	2
Proloog	2
Over hoofdstuk 1 – Spookontmoetingen.....	2
Tabel – Voorbeelden niet openstaan (McGraw, 2007)	2
Over hoofdstuk 2 – Jij.....	2
Over hoofdstuk 3 – Imaginering en motoriek	2
Over bijlagen.....	2
Proloog – Flirt theorie.....	5
Eerste ontmoetingen	5
Tabel – Flirt draaiboek (Kast, 2006).....	5
Tabel – Flirtgebaren	5
Tabel – ‘t Flirtmodel (Reinsma, 2006)	6
Gesprekken tijdens flirten	6
Tabel – Openingsstrategieën	6
Tabel – De eerste date (McGraw, 2007; Sanders, 2008)	7
Verliefd worden na meerdere ontmoetingen	7
Figuur – Verloop van liefde volgens Rombouts, 1992	7
Figuur – Verkoop van liefde volgens Stendhal (in Rombouts, 1992)	8
Hoofdstuk 1 – Spookontmoetingen.....	9
Er was eens.....	9
Rationeel Emotieve Therapie (RET) van A. Ellis	9
Afscheid van vervelende gedachten	10
Tabel – RET stappen	10
Tabel – Kenmerken gedachten	10
Jouw tweede gedachten.....	10
Tabel – Gedachten check	10
Je tweede gedachten worden je eerste gedachten	11



Oefening hoofdstuk 1	11
Tabel – Gedachten dagboek	11
Hoofdstuk 2 – Jij, zelfbewustzijn, jouw authentieke zelf.....	12
Tabel – Beschrijf je date identiteit (McGraw, 2007).....	13
Oefening hoofdstuk 2.....	14
Tabel – Een jij om verliefd op te worden	14
Hoofdstuk 3 – Imagineering en motoriek	15
Oefening 1 hoofdstuk 3.....	15
Oefening 2 hoofdstuk 3.....	15
Oefening 3 hoofdstuk 3.....	15
Bijlagen – Manieren om emotioneel contact te maken – Gottman, 2001	16
Bijlagen – Literatuur overzicht.....	17
Bijlagen – Citaten als helpende kerngedachten	18



Proloog – Flirt theorie

Hieronder verschillende theorieën die je kunnen helpen bij eerste ontmoetingen. Echter... ontmoetingen zijn geen wiskunde. Als er al een formule zou zijn is deze “Zit lekker in je vel en straal dat uit.”

Treed jij jezelf op een fijne wijze tegemoet, dan treed je de ander ook op een fijne wijze tegemoet.

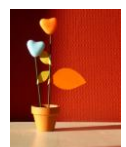
Eerste ontmoetingen

Tabel – Flirt draaiboek (Kast, 2006)

1	Belangstelling door oogcontact en andere flirtsignalen
2	Begin gesprek
3	Verdieping gesprek & non-verbaal openstellen
4	Lichaamsbewegingen nemen zelfde ritme aan
5	Verlaat samen de bar

Tabel – Flirtgebaren

	Flirtgebaar	Vertaling
1	Optrekken wenkbrauwen	Men vindt degene in het blikveld aantrekkelijk
2	Luisteraar raakt oor aan	Genoeg gehoord of wil zelf het woord
3	Kijkt naar mond	Flirtsignaal
4	Hoofd scheef	Kwetsbaarheid
5	Blik volgt heel lichaam	Flirtsignaal
6	Handen wrijven	Positieve verwachting
7	Plukkerige beweging	Onrust
8	Lange strelende beweging	Vestigen van aandacht op dat lichaamsdeel
9	Opgetrokken schouders	Spanning of kou
10	Hoofd recht, gesloten hand ertegen, vinger rechtop	Men beoordeelt/evalueert de ander
11	Vinger langs kin	Nadenken, beslissen
12	Tonen handpalm	Eerlijkheid
13	Haar uit gezicht houden & glimlachen	Flirtgebaar
14	Grote armgebaren	Slagvaardigheid
15	Rechtop zitten	Geboeid
16	Oogcontact	Maar...bij begin verhaal en aan het einde. Bij tussenstuk/moeilijk stuk kijken mensen weg
17	Stevige handdruk mannen	Extraversie, emotionele zeggingskracht (vaste hand, sterkte, kracht, tijdsduur, oogcontact, grip)
18	Stevige handdruk vrouwen	Openheid voor ervaringen, effectieve manier van promotie
19	Richt lichaam naar de ander toe	Flirtsignaal
20	Aan nagels zitten	Vrouw raakt verliest interesse



Tabel – 't Flirtmodel (Reinsma, 2006)

Basis	Firtable zijn Aandacht richten Contact maken	} Miniflirten	} Luchtig flirten	} Versieren
Opening	Ijs breken			
Verdieping	Spel spelen Zaken doen Balans opmaken	Vertrouw op gevoel		
Einde	Klaar is klaar (pauze) Afwijzen	Bedanken en verder gaan als het moment (voor nu) voorbij is. Helderheid in wat je afwijst, wat je eventueel wel wilt (weet dat al bij zaken doen). Geen argumenten, herhaal, kort, geen grappen, geen tegenstrijdige signalen of lichaamstaal, non-verbaal vertrouwen blijven uitrusten.		

Hoe verder men in het spel zit, hoe moeilijker af te wijzen; afwijzing wordt herkend maar niet serieus genomen (Tramitz in Kast, 2006).

Gesprekken tijdens flirten

Wanneer het gesprek begint blijken er 3 strategieën te zijn

Tabel – Openingsstrategieën

Directe strategie	Succes reactie bij vrouwen	Succes reactie bij mannen	
Ongevaarlijke strategie	Succes reactie bij vrouwen	Succes reactie bij mannen	Meest succesvol
Brutale strategie	Geen succes reactie bij vrouwen	Succes reactie bij mannen	

De openingszin is gewoon een manier om contact te maken en te kijken hoe iemand daarop reageert. Meer betekenis betekent meer forceren en minder werking. De grootste fout van flirten is dat men wil flirten. Gewoon een gesprek beginnen werkt vaak beter (Fox in Kast, 2006).

Bij de eerste 'toevallige' aanrakingen verprutsen mannen het meestal omdat ze te ver gaan (Kast, 2006).

Zelf interessant zijn is niet belangrijk; interesse tonen is belangrijk (Reinsma, 2006; Kast, 2006). Emoties lezen we vooral af aan gelaatsuitdrukkingen, stem, gebaren en lichaamshouding. Het verplaatsen in andermans gedachten doet men door naar de vertellingen van de ander te luisteren (Van Beemen, 2006). Mensen zijn geneigd te denken dat anderen waarderen wat zijzelf ook waarderen aan zichzelf en wat zij te geven hebben (Sternberg, 1998). Is dat misschien waarom we zo slecht flirten? Bij flirten en het aangaan van een relatie moet de (emotionele) zelfonthulling niet alleen toenemen in de loop van het gesprek, maar ook wederzijds zijn.



Tabel – De eerste date (McGraw, 2007; Sanders, 2008)

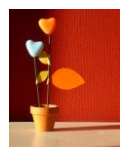
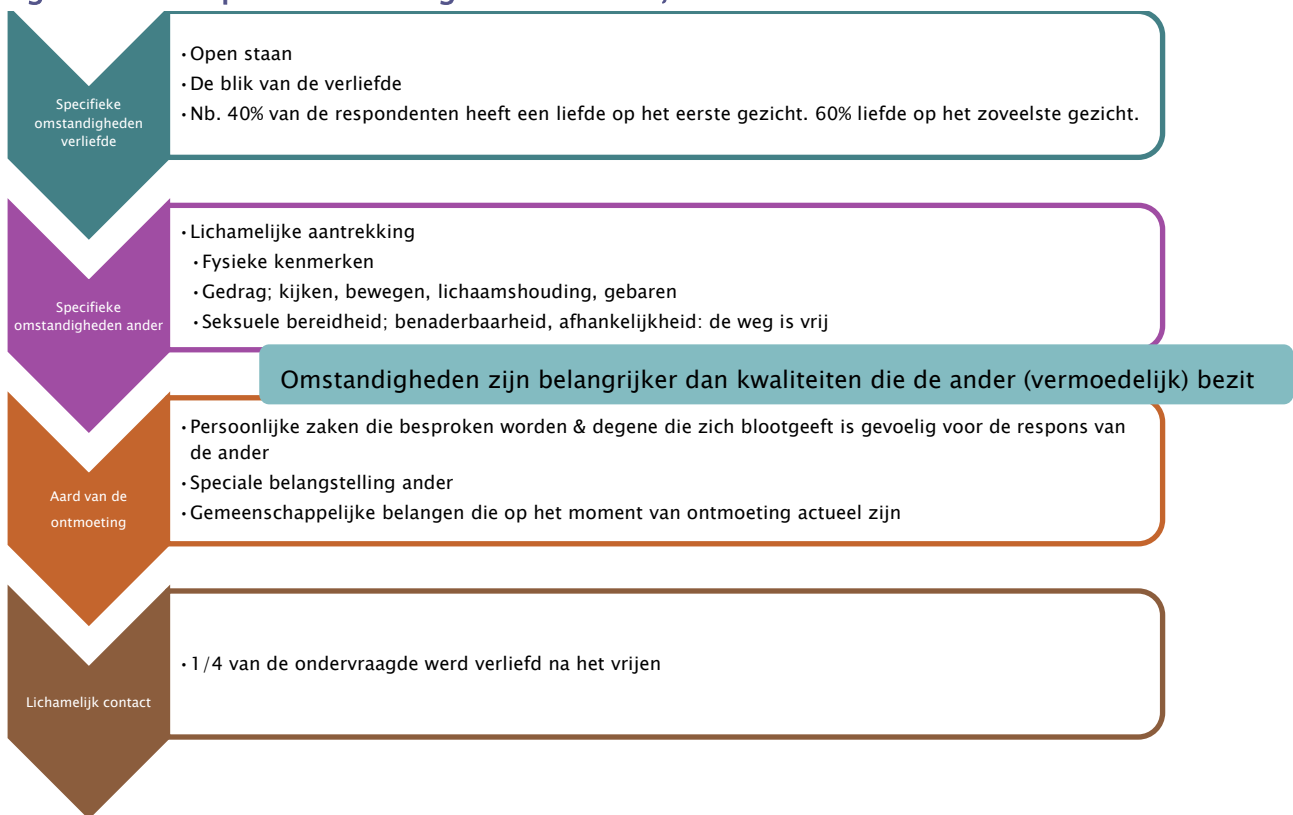
Doen	Niet doen
Evenredige deelname gesprek 50/50	Mobiel aan
Glimlachen en grapjes	Grof tegen personeel
Oogcontact	Andere mensen uitchecken
Veilig	Dronken worden (drink niet meer dan 2 glazen)
Zoenen is elkaar ook leren kennen	Vrijen is te intiem na een eerste date
Houd luchtig en positief	Te snel te veel (emotionele) zelf onthulling
Zie er op je best uit	Te laat komen
Vrouwen; maak gebruik van je vrouwelijk energie en laat de man een man zijn.	De vrouw plant de date, of betaalt de gehele rekening.
Mannen; maak gebruik van je mannelijke energie en laat de vrouw een vrouw zijn.	De man gedraagt zich besluiteloos over de voortgang van date (doe je dat wel, dan neemt binnen 3 seconden de vrouw alles over), de man verliest het welzijn en de veiligheid van de vrouw uit het oog.

Vraag je af waarom hij/zij bepaald gedrag laat zien of waarom hij/zij dingen vertelt. En vraag je af wat hij/zij niet laat zien of zegt.

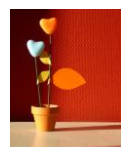
Verliefd worden na meerdere ontmoetingen

Verliefdheid treedt meestal kort na de eerste ontmoeting (minder dan de helft ervaart liefde op het eerste gezicht) en binnen 6 maanden op (Vingerhoets & Van Tilburg, 2005).

Figuur – Verloop van liefde volgens Rombouts, 1992

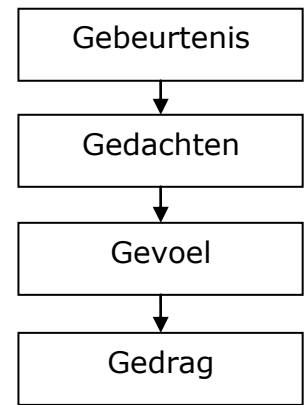


Figuur – Verkoop van liefde volgens Stendhal (in Rombouts, 1992)



Hoofdstuk 1 – Spookontmoetingen

In je contact met anderen gaat het er niet om dat je laat zien dat je het waard bent te daten en het waard bent om verliefd op te worden. Het gaat er niet om dat je de ander overtuigd dat je het waard bent. Jij wéét dat je het waard bent, en de ander gaat dat vanzelf zien of niet. Het is echter zo'n vaststaand feit dat jij het waard bent. Daar hoeft je niemand, en zeker niet jezelf van te overtuigen. Ben dus vooral jezelf.



Je gedachten beïnvloeden je gevoelens beïnvloeden je gedrag. Stel je voor dat je gedachten de verkeerde gedachten zijn. Dan leidt dat tot verkeerde gevoelens en verkeerd gedrag met problemen en moeilijkheden.

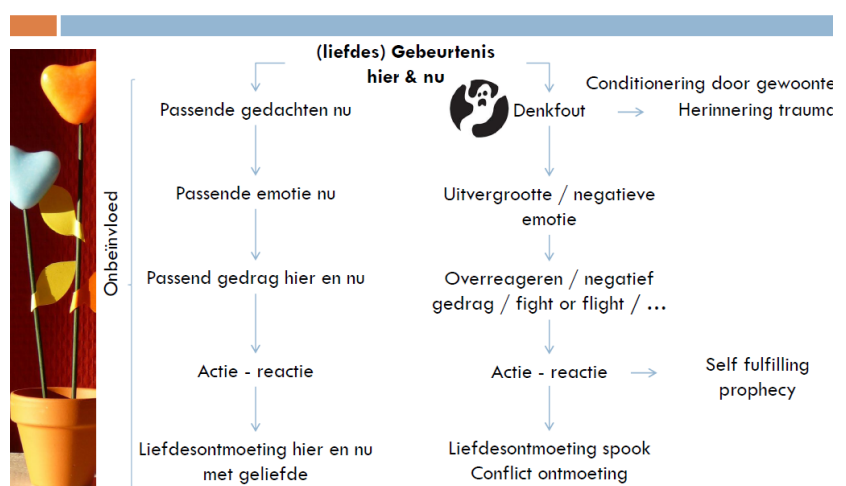
Er was eens...

Je bent alleen thuis en ligt in bed. Plots hoor je een onbekend geluid. Je gaat rechtop zitten. Het blijft even stil, en dan hoor je weer een geluid. Je denkt...er wordt ingebroken! Wat voel je bij die gebeurtenis?

Je bent alleen thuis en ligt in bed. Plots hoor je een onbekend geluid. Je gaat rechtop zitten. Het blijft even stil, en dan hoor je weer een geluid. Je denkt...dat is de kat van de burens. Wat voel je bij die gebeurtenis?

Spook schema

Bedenk nu voor jezelf eens een situatie waarin je contact maakte met iemand die je leuk vond. Hoe kan dat contact uitlopen op een liefdes ontmoeting? En hoe kan dat contact uitlopen op een spookontmoeting?



Rationeel Emotieve Therapie (RET) van A. Ellis

Door bovenstaande verhalen denk je 2 keer na over 1 gebeurtenis. 2 verschillende gedachten die 2 verschillende gevoelens oproepen. RET gaat er vanuit dat de manier waarop je denkt (gedachten, overtuigingen en interpretaties) je gevoel bepalen. Je maakt je geen zorgen om de situatie, maar om je gedachten over die situatie. Die gedachten roepen een gevoel op, dat gevoel roept een gedrag op. Dus eigenlijk moet de vraag na de verhaaltjes boven zijn; wat voel je bij die gedachte?



Afscheid van vervelende gedachten

Ellis bedacht een stappenplan om af te komen van gedachten die je ongewenste gevoelens geven. Deze stappen doorloop je nadat je jezelf onzeker voelde.

Tabel – RET stappen

De feiten	Beschrijf de gebeurtenis aan de hand van feiten. Wie, wat, waar, wanneer, hoe, waardoor?
Jouw eerste gedachten	Beschrijf wat je in de eerste instantie denkt.
Emotionele gevolgen	Beschrijf welke emoties je voelt naar aanleiding van die gedachten. En beschrijf hoe je lichaam aanvoelt.
Toetsen van je gedachten	Bekijk je allereerste gedachte nog eens en beantwoordt de volgende vragen. Is deze gedachte gebaseerd op de waarheid? Geldt de gedachte ook voor andere mensen? Is de gedachte overdreven? Is de gedachte generaliserend? Bevat de gedachte de woorden “moeten”, “mogen”, “nooit” of “altijd”? Is je antwoord “nee” op de eerste 2 vragen of “ja” op de laatste 3, dan is je eerste gedachte irrationeel. Irrationele gedachten zorgen vaak voor negatieve emoties.

Tabel – Kenmerken gedachten

Kenmerken irrationele gedachten	Kenmerken rationele gedachten
<ul style="list-style-type: none">♥ Vaak overdreven♥ Gestoeld op onjuistheden♥ Generaliserend♥ Meestal komen de woorden ‘moeten’- ‘mogen’- nooit- ‘altijd’ in de gedachten voor.	<ul style="list-style-type: none">♥ Helpen om je beter te voelen♥ Helpen om het doel te bereiken♥ Zijn gebaseerd op de werkelijkheid♥ Ongewenste conflicten met de omgeving worden vermeden of voorkomen met deze gedachten.

Jouw tweede gedachten

Om je onzekerheid los te laten, en minder negatieve emoties te voelen, kun je de irrationele gedachten vervangen met rationele gedachten. Beschrijf welke gedachten je in deze situatie ook zou kunnen hebben. Vraag jezelf af; helpen deze gedachten om ongewenste gevoelens te voorkomen? Helpen deze gedachten om jouw doel te bereiken? Zijn deze gedachten gebaseerd op bekende feiten? Voorkomen deze gedachten ongewenste conflicten met de omgeving? Kun je deze vragen beantwoorden met “ja”, dan zijn dit rationele gedachten.

Tabel – Gedachten check

Kenmerken irrationele gedachten
<ul style="list-style-type: none">♥ Zijn de gedachten gebaseerd op bekende feiten♥ Helpen de gedachten om het gekozen doel te bereiken♥ Helpen de gedachten om ongewenste gevoelens te voorkomen♥ Helpen de gedachten om conflicten met omgeving te voorkomen of vermijden♥ Nee: dan zijn ze irrationeel♥ Eventueel m.b.v. Automatisch dagboek formulier



Je tweede gedachten worden je eerste gedachten

Uiteindelijk, na veel oefenen, worden je zelfbedachte tweede gedachten, je automatische eerste gedachten. Zoals met alles wat je leert, gaat dit niet in een keer. Het duurt jaren voordat je ergens echt goed in bent. In het begin voelt het waarschijnlijk nog raar en ongemakkelijk. Kijk eens naar een kind dat leert lopen en hoe jij dat nu doet. Of kijk eens naar je hanenpoten toen je leerde schrijven, en vergelijk dat met je handschrift van nu. Niemand kan spontaan lopen en schrijven. En ik denk dat niemand spontaan zelfverzekerd wordt en geweldig contact kan maken. Maar stel je voor; Hoe zou je jezelf voelen en gedragen als je bovenstaande kan? Zou je gemakkelijker contact maken? Zou je zelfvertrouwen hebben?

Oefening hoofdstuk 1

Houdt onderstaand gedachten dagboek bij. Schrijf iedere dag een situatie uit waarin je jezelf emotioneler voelde dan passend bij de situatie.

Tabel – Gedachten dagboek

A. De objectieve situatie Ontmoetingen met vreemden	F. Gedachten check Is je gedachte waar? Hoe zeker ben je daarvan? Als je gedachte waar is, hoe erg is dat dan? Wat is het ergste dat kan gebeuren? Bevat je gedachte een denkfout? Helpt de gedachte je?
B. Gedachten 1 ... 2 ... 3 ... C. Kerngedachte	G. Gewenste gedachten 1 ... 2 ... 3 ... H. Gewenste kerngedachte
D. Gevoel	I. Gewenst gevoel
E. Gedrag	J. Gewenst gedrag

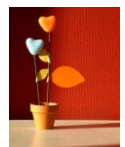


Hoofdstuk 2 – Jij, zelfbewustzijn, jouw authentieke zelf

In het vorige hoofdstuk stond geschreven: “het is een vaststaand feit dat jij het waard bent om verliefd op te worden: en dus vooral jezelf.” Voordat je jezelf aan een ander kunt laten zien tijdens een eerste ontmoeting of date, en voordat je jezelf aan een ander kunt geven in een relatie, dien je zelf te weten wie je bent; daarvoor is zelfbewustzijn nodig. Je bewust zijn van – de ontwikkelingsgeschiedenis van – eigen gevoelens, motivatie, resultaatgerichtheid, vertrouwen in zichzelf, toekomstige gevoelsleven en anderen mensen. Om zo gemakkelijker contact te maken, begrijpen wat anderen voelen, willen, nodig hebben en daarover communiceren. Bij flirten gaat het vooral om de ander (Reinsma, 2006), maar je dient ook jezelf te laten zien en evenredig deel te nemen aan het gesprek (McGraw, 2007).

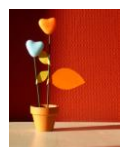
Zorg ervoor dat je op jezelf verliefd wordt zoals je op een ander verliefd wordt. Dat begint met positieve punten van jezelf te zien en te bewonderen; leer jezelf kennen en kijk terug op je verleden en creëer je eigen rijke geschiedenis aan verhalen, anekdotes die leuk zijn om te delen; leer je eigen vrienden en familie kennen door een actieve rol in te nemen in je sociale omgeving; toon meer betrokkenheid bij je werk; wees je eigen beste vriend en beschrijf wat je over jezelf zou zeggen als je jouw eigen beste vriend was; en heb oog voor jezelf, zoals verliefde mensen ook niet meer naar anderen kijken om te vergelijken wie nog leuker zou kunnen zijn – jij bent leuk! Maak een persoonlijkheidsprofiel van jezelf dat je aan de buitenwereld kunt tonen. Heet het profiel hartelijk welkom en houd ervan. Nadat je de lange versie van het persoonlijkheidsprofiel hebt, kort het in tot je soundbite. Een korte versie dat de kern raakt en nieuwsgierig maakt. Waarnaar je jezelf kunt gedragen en dat je kunt vertellen. (McGraw, 2007).

Voor het ontdekken van het autonome zelf, dient men soms afscheid te nemen van status waaraan men eerder identiteit ontleende; Ik heb (een) baan – salaris – lichaam – mooi gezicht – geld – grote auto – gevoelens – gedachten – ervaringen – verlangens, maar ik ben deze niet (Dowrick, 2001). Je bent niet datgene dat je kunt kwijtraken, zonder tegelijkertijd op te houden met jezelf zijn; bv. Schoonheid, baan, geld, mooie kleren, redeneervermogen. Dus wat houd je over dat “zelf” is? (De Botton, 2009).



Tabel – Beschrijf je date identiteit (McGraw, 2007)

<p>Aanwezigheid en stijl; Verbind jezelf met anderen</p>	<p>Uitstraling maakt nieuwsgierig, aanwezigheid/energie/geestkracht zorgt voor reactie. Oogcontact – luistervaardigheden – deelname dialoog evenredig verdeeld gesprekspartners – sociale interactie – aanrakingen – bewegingen.</p>
<p>Persoonlijkheid; inbreng</p>	<p>Mogelijke stijlen van aanwezigheid/verbintenis met de ander: Intuïtie, empathie, luisteren, oplettendheid, medeleven, gevoeligheid, tact, begrip, kalmte, vrolijkheid, niet-oordelend, onderzoekend, nieuwsgierig, interesse, communicatief, voorkomend, stilte, oogcontact, vertrouwen, hartstocht, aandacht, afstemmen, aanpassingsvermogen, sociale gevoeligheid, contactstijl, autoriteit, warmte, ritme, energiepeil.</p> <p>Wat voor compagnon ben je en wat is je zorgstijl? Het soort gevoel dat je geeft aan de ander, bepaald de duur en kwaliteit van de relatie.</p> <p>Mogelijke persoonlijke inbreng Grappig, intelligent, welgemanierd, eerlijk, loyaal, agressief, hartelijk, waarderend, geduldig, energiek, defensie, assertief, passief, optimistisch, praktisch, positief, planner, kok, rots, onzelfzuchtig, ondersteunend, toegewijd.</p>
<p>Inhoud</p>	<p>Waar praat je over? Waar gaat je belangstelling naar uit? Authentiek.</p>
<p>Verschijsing & Sociale gevoeligheid voor uiterlijk</p>	<p>Mogelijke inhoud Popcultuur, kunst, muziek, doesport, lichaamsbeweging, astrologie, maatschappelijke kwesties, politiek, geschiedenis, wetenschap, zakenleven, winkelen, gezin, dieren, reizen, auto's, samenzweringstheorieën, werk, model, roddels, beroemdheden, actualiteiten, literatuur, kijksport, psychologie.</p> <p>Uiterlijk bepaalt niet wie je bent, maar in een eerste ontmoeting is uitstraling wel belangrijk. Zet je beste beentje voor binnen de speelruimte die je authentieke zelf daartoe biedt.</p> <p>Voorbeelden van uiterlijke kenmerken die je uistraling ondersteunen Mode, persoonlijke verzorging, lichaamsvorm, kapsel, make-up, schoenen, sieraden, brillen, stem, woordenschat, intonatie, accent, zinsopbouw, natuurlijke geur, parfum, lotion, glimlach, gebit, lengte, fitheid, huid, stijl.</p>

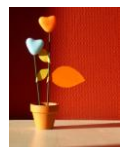


Oefening hoofdstuk 2

Beschrijf met behulp van bovenstaande theorie en onderstaande tabel wie je bent. Beschrijf zo veel mogelijk concrete situaties.

Tabel – Een jij om verliefd op te worden

Positieve eigenschap	
Concrete situatie met levendige voorbeelden waarin jouw eigenschap tot uiting kwam	
Kerngedachte	Wie (<i>vul jouw positieve eigenschap</i>) is, kan niet (<i>vul jouw irrationele kerngedachten of slechte eigenschap</i>)zijn.
Moment waarop jouw positieve eigenschap het duidelijkste was	



Hoofdstuk 3 – Imagineering en motoriek

In de eerdere hoofdstukken en tijdens je individuele sessies/training is gesproken over je gedachten, welke je gevoelens en gedrag beïnvloeden. Bij negatieve gedachten hoort negatief gedrag en bij positieve gedachten hoort positief gedrag. Het is dus van belang om de positieve gedachten naar de voorgrond te halen. Dat gaat het gemakkelijkste wanneer die gedachten worden herhaalt en gecombineerd worden met prettige gevoelens.

Met onderstaande oefeningen ben je een aantal weken bezig. Ga pas naar de volgende oefening wanneer je jezelf klaar voelt en/of in overleg met je psycholoog. Noteer de voortgang van onderstaande oefeningen in je agenda.

Oefening 1 hoofdstuk 3

Allereerst begin je dus om de positieve rationele gedachten die je hebt verkregen via de oefeningen uit hoofdstuk 1 en 2 meer tot je verbeelding te laten spreken.

Je hebt ze opgeschreven. Maar heb je ze ook voor je gezien? Heb je ze beleefd?

Ga de komende weken meerdere keren per dag staan, zitten of liggen en herbeleef jouw positieve rationele gedachten. Zodat je voelt, als vaststaand feit, dat je liefde waard bent. Spreek als je wilt positieve woorden over jezelf hardop uit.

Oefening 2 hoofdstuk 3

Doe alsof er een wonder is gebeurd (2008, Bannink) en gedraag je tijdelijk alsof jouw wens om gemakkelijker liefdevolle ontmoetingen te ervaren, is uitgekomen. Beschrijf wat er anders is aan je gedrag en aan je houding.

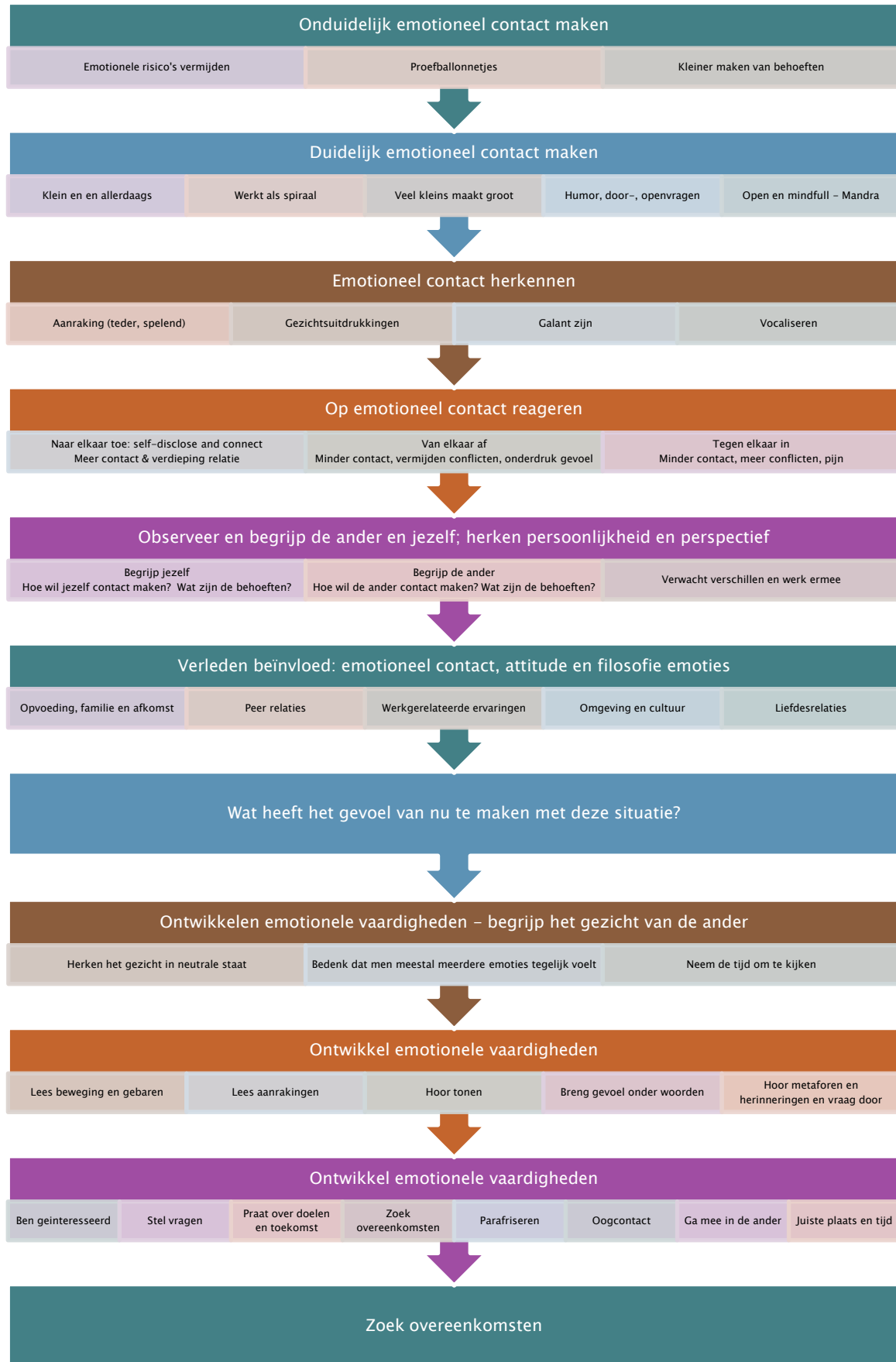
Oefening 3 hoofdstuk 3

Wanneer oefening 1 en 2 je goed afgaan en lekker voelen, ga dan eens na hoe je houding is tijdens deze oefeningen. Hoe sta je? Hoe is je gezichtsuitdrukking? Hoe hou je je hoofd? Hoe voelen je kaken? Hoe beweeg je je handen? Welke spieren zijn gespannen? Welke spieren zijn ontspannen. Hoe is je motoriek?

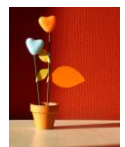
Kijk eens in het rond. Hoe bewegen zelfverzekerde mensen zich? Hoe staan zij? Hoe praten zij? Hoe kijken ze naar de wereld? Hoe treden zij de wereld tegemoet? Hoe maken zij contact? Hoe is de motoriek van een zelfverzekerde persoon?



Bijlagen – Manieren om emotioneel contact te maken – Gottman, 2001



: Bijlagen – Manieren om emotioneel contact te maken – Gottman, 2001



Bijlagen – Literatuur overzicht

- Bannink, F. (2008) *Gelukkig zijn en geluk hebben – Zelf oplossingsgericht werken*. Amsterdam: Harcourt Assessment BV
- Botton, A. de (2009) *De romantische school*. Amsterdam: Pandora Pockets
- Dowrick, S. (2001) *Single; Intimiteit & Alleen zijn*. Amsterdam/Antwerpen: Uitgeverij Contact.
- Johnson, S. (2009) *Houd me vast – Zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie*. Utrecht/Antwerpen: Kosmos Uitgevers B.V.
- Kast, B. (2006) *De liefde. En waar de hartstocht vandaan komt*. Amsterdam: Uitgeverij Wereldbibliotheek
- Kirshenbaum, M. (2009) *Verliefd op een ander*. Amsterdam: Uitgeverij Archipel
- McGraw, P. (2007) *Wees slim in de liefde – Vind en houd degene die écht bij je past*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum
- McGraw, P. (2005) *Red je relatie – In 7 stappen terug naar ‘houden van’*. Utrecht: Uitgeverij het Spectrum
- Paris, W. (2002) *En ze leefden nog lang en gelukkig – Hoe sprookjes kunnen helpen bij het vinden van de ware*. Houten: Unieboek bv
- Precht, R.D. (2010) *Liefde voor gevorderden*. Schiedam: Scriptum, Lannoo.
- Reinsma, J. (2006) *Flirten doe je zo – contact in liefde en vriendschap*. Utrecht: Forte Uitgevers bv
- Roberts, A., Padgett-Yawn, B. (1998) *Liefde en seksualiteit*. Keulen: Könnemann Verlagsgesellschaft mbH
- Rombouts, H. (1992) *Echt verliefd – Analyse van een emotie*. Amsterdam: Boom
- Sanders, M. (2008) *Samen 1 team – De kracht van mannelijke vrouwelijke energie*. Andromeda.
- Sternberg, R.J. (1998) *Cupid's Arrow – the course of love through time*. Cambridge: Cambridge university press.
- Vingerhoets, A., Tilburg, M. van (2005) *De ondragelijke lichtheid van de liefde*. Antwerpen: Standaard Uitgeverij NV



Bijlagen – Citaten als helpende kerngedachten

Wees je bewust van je innerlijke waarden en dat deze ook zichtbaar zijn terwijl je door de regen hebt gelopen (Paris, 2002).

Geniet van je eigen leven en vergelijk het niet met een geïdealiseerde versie van het leven van een ander (Paris, 2002).

Hoe meer zelfvertrouwen, hoe bewuster het selectieproces van een partner. Hierbij is een overeenkomst van stabiliteit belangrijk (Roberts & Padgett-Yawn, 1998).

Veel mensen bloeien op wanneer zij zich zeker voelen van hun relatie (Kirshenbaum, 2009).

Dus is het voor een relatie belangrijk om een zuivere en gezonde liefde voor jezelf te voelen om te kunnen schenken. En als je dit kunt schenken mag je ook verwachten dat het beantwoord wordt (McGraw, 2005).

“When a flower is ready, the bee comes uninvited” – Osho Bhagwan Shree Rajneesh.

“Als je je in jezelf op je gemak voelt, houd je niet van jezelf en haat je jezelf niet, maar leef je gewoon.” (Gestaltetherapeut Fritz Perl in Dowrick, 2001 – pag. 55).

“Goed, slecht of geen van beide, je bent wie je bent.” (McGraw, 2007 – pag. 111).

“Er is geen juiste manier; als je boft, is er jouw manier.” (Dowrick, 2001 – pag. 175).

“We veroveren harten door de eigenschappen die we laten zien; we winnen harten door de eigenschappen die we bezitten.” (Jean Suard in Paris, 2002 – pag. 105).

“Als je hart spreekt, maak dan zorgvuldig aantekeningen.” (Judith Campbell in Johnson, 2009 – pag 272).

