

TRUUS DRUYTS

1000

REDENEN

WAAROM IK VAN JE HOU

Voor jou
Omdat ik altijd al wist wie je was
en nu ook je naam ken

“100 REDENEN WAAROM IK VAN JE HOU”

Copyright © 2016 O2 BVBA/TRUUS DRUYTS (concept, merk , methode)

Auteur: Truus Druyts : SABAM AC/II/23695

Depot nr 1604-00001-94331-6016

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

DISCLAIMER:

Alle producten , methodes, inzichten en diensten van dit bedrijf zijn enkel bedoel voor opleiding en informatie. Niets in deze cursus, op de websites, workshops of op welk platform dan ook, zij het live of virtueel, mag vermenigvuldigd en verspreid worden zonder uitdrukkelijke toestemming van de auteur, noch is het een belofte of garantie.

Ik geloof niet in “snel resultaat zonder wat te moeten doen- methoden”, wel in actie ondernemen, waarde bieden en de best mogelijk service bieden op de meest constant mogelijke manier. De methoden en materialen zijn bedoeld om je je potentieel te helpen bereiken en om resultaat te bereiken door gebruik te maken van de aangeboden methoden, ideeën, inzichten, gereedschappen en strategieën. Ik ken je niet en de resultaten in jouw leven zijn jouw verantwoordelijkheid. Akkoord? Ik wil je enkel helpen om het verschil te kunnen maken in de wereld.

Zoals wettelijk gestipuleerd geef ik geen garanties over jouw vermogen om resultaat te genereren , zelfs al geef ik het beste van wat ik op dit moment te bieden heb om specifieke doelen te behalen. Mijn bedrijf en ikzelf geven geen financieel, boekhoudkundig, gerechtelijk, wettelijk en/of medisch advies. Ik ben een coach en deel met jou de methoden die voor mezelf gewerkt hebben en voor vele anderen. Ik ben geen arts, psychiater, psycholoog,... ik ben coach.

Resultaten die vermeld worden in deze cursus of op welke platformen dan ook , illustreren de concepten en mogen niet geïnterpreteerd worden als gemiddelde resultaten, exacte inkomens, of belofte of garantie voor feitelijke of toekomstige resultaten. Beslissingen die jij neemt gebaseerd om welke info dan ook , verstrekt door ons bedrijf in onze producten, events, services, website, neem ze enkel met de wetenschap dat er ook wat horden op je pad kunnen komen daarmee, want je gaat misschien iets volstrekt nieuws doen in je leven. Wees voorzichtig en win steeds het advies in van gekwalificeerde professionals als je een verandering beoogt in je levensstijl of in een business of financieel nieuw plan. Bespreek het met je arts, boekhouder, advocaat of professioneel adviseur, voor je met deze of andere info aan de slag gaat. Jij bent de enige die verantwoordelijkheid heeft over de beslissingen in jouw leven, je acties en je resultaten. Door je registratie, aanschaf of engagement met deze materialen en methoden verklaar je je akkoord om geen pogingen te ondernemen ons/mij verantwoordelijk te maken voor jouw beslissingen, acties of resultaten, op geen enkel moment onder geen enkele voorwaarde. Ik geef het toe, een hoop legaal verhaal , maar het is belangrijk om open en transparant te zijn. Integriteit is voor mij erg belangrijk , daar ligt de lat hoog voor mij. En voor jou ook, dat weet ik zeker. Dank je . Het is fijn om je te leren kennen en voor jouw succes, Jouw Liefde, Jouw Grootste Geluk te mogen supporteren.
Hou van jezelf!

Voor Christine

Dit boek is onlosmakelijk aan jou verbonden.
Geboren uit liefde voor jou.
Voor ik je naam kende.

Je gaf weer woorden aan mijn hart.

Dank je
Zo oneindig veel

Ik hou van je.



In 100 stappen naar de liefde van je leven.
Wat The Secret is voor je financiën, is dit boek voor de Liefde.

Alle mensen die tot hiertoe ernstig met de methode ervan aan de slag gingen,
hebben inmiddels hun Liefde gevonden.

Truus Druyts ontving tijdens haar radioprogramma jarenlang duizenden mails en
smsjes van hongerige luisteraars, op zoek naar hun soulmate.

Zelf werd ze ongewild weer single.

En op die zaterdagmiddag, met de kat op schoot, stelde ze zichzelf de vraag:
" Als ik een koppel was, was ik dan nog samen?".

Het werd het begin van een zoektocht. De zoektocht werd een experiment.

En het werkte! Truus vond haar Liefde....

Het experiment werd een methode. Een dupliceerbare methode.

Dit boek geeft je 100 vragen om je eigen antwoorden te formuleren
over belangrijke gebieden in je leven.

Bij elke vraag hoort een verhaal, een duiding. Je krijgt er een affirmatie bij
en de ruimte om je eigen antwoorden op te schrijven.

Op deze manier wordt het helder wie jij bent, hoe jij over belangrijke dingen denkt,
zodat je ook zo veel meer helder hebt wie er bij je past.

Je krijgt ook 20 lijstjes van vijf: de vijf leukste plekken om te gaan eten,
vijf dingen die je echt van me moet weten, vijf dingen die ik je liever niet vertel,...

En het fijne is dat de liefde van je leven ook ruimte krijgt om zijn/haar antwoord te
formuleren. Er is ook plaats om te vertellen over jullie 100 eerste dates.

Heerlijk voor singles op weg naar hun liefde. Want hoe magisch zal het zijn,
als jouw liefde zich herkent in wat je schreef,
als je dit boek straks aan hem/haar toont?

Warm voor koppels die hun liefde nog willen versterken.

Een cadeau voor het nageslacht:
het verhaal over hoe jullie elkaar hebben ontmoet.

Dit is geen boek.
Het is de weerslag van je eigen liefdes epos.
En het begint bij vraag 1

Jij gelooft in Liefde...

Of je staat er toch (meer dan) een beetje voor open.

Wil je meteen aan de slag?

Prima, dat kan. Deze pagina is de shortcut.

Hoe werk je met dit boek?

Door het in te vullen.
(met een positieve mindset en een blij hart)

Waarom?

Om de Liefde Van Je Leven te vinden.

Hoe?

Zo krijg je helder wat jou echt gelukkig maakt in de Liefde
En leer je jezelf echt kennen. Dat scheelt een hoop giswerk.
Voor jou en voor De Liefde die jij straks op je pad vindt.

En het is een fijne manier om via kwantumfysica- de wet van aantrekking dus- de Ziel op je pad te vinden die past bij jouw gevoel over liefde. Je beste gevoel over liefde.

Kort gezegd:

De snelste manier om de datingservice van het Universum in te schakelen.

En ook nog dit:

Dit boek is er voor jou als je single bent, gescheiden, drie keer gescheiden, gelukkig gehuwd. Het is altijd fijn om te weten wat jou gelukkig maakt en om uit te leggen waarom je zo gelukkig bent met de Liefde van je Leven. Of die nu al in je leven is of niet.

Werkt het echt?

Ja.

En het is op zijn minst de moeite om het te proberen, niet?

Start!

Kortste weg:

Sla open op pagina 21 en begin enthousiast in te vullen.

Of ontdek meer over de magie van dit boek op de volgende bladzijden.

En /of via de online cursus op www.100redenen.com

Voorblad -----	3
Dedicatie -----	5
Quickstart -----	7
iets in jou weet het -----	11
Soulmate -----	12
Aan de slag -----	15
hoe -----	15
het moment -----	16
emotioneel -----	17
omgeving -----	18
fysiek -----	19
100 Redenen	
1. De ontmoeting -----	21
2. Easy... -----	22
3. Lachen -----	24
4. Humor -----	25
5. Gesprek -----	27
6. Luisteren -----	28
7. Samen werken -----	30
8. Jouw creativiteit -----	31
9. De creativiteit van Jouw Grootste Liefde -----	33
10. Dit is het -----	34
11. Denken -----	36
12. Thuiskomen -----	37
13. Past perfect -----	38
14. De hele mij -----	39
15. De hele jij -----	40
16. Huisdieren -----	42
17. Tactiel -----	43
18. Verleden -----	45
19. Wij maken verschil -----	46
20. Dit gevoel... wérkelijk -----	47
21. Eindelijk mezelf -----	48
22. Je bent mijn mooiste spiegel. -----	50
23. Hoe ik me voel bij jou. -----	51
24. Dat jij daar ook van houdt -----	52
25. Reizen. -----	54
26. Gensters -----	56

27. Romantiek -----	57
28. Wij natuurlijk! -----	58
29. Energie -----	61
30. Etiquette. -----	62
31. Slaap -----	64
32. manieren -----	65
33. Voeding -----	67
34. X! -----	69
35. Fris. -----	71
36. De barst in jouw porselein. -----	72
37. Storm -----	74
38. Smaak -----	76
39. Burgerlijke stand -----	78
40. Nationaliteit -----	80
41. Kinderen -----	82
42. Opvoeding -----	83
43. Ouder -----	85
44. Plusouder -----	86
45. Namelijk (koosnaampjes) -----	88
46. Geld -----	89
47. Familie -----	92
48. Vrije tijd -----	94
49. Plannen -----	96
50. Vrijetijdsmenu -----	98
51. Religie -----	99
52. a & b overvloed (oefening + uitwerking) -----	100
53. wereld -----	102
54. Jouw vrienden -----	104
55. Zijn/haar vrienden -----	106
56. Samen -----	108
57. Vrijheid -----	111
58. Privacy -----	113
59. Afknappers -----	115
60. Snelheid -----	116
61. Ambitie -----	119
62. Werk -----	122
63. Omgeving -----	123
64. Geluid -----	125
65. Principes -----	127
66. Boos -----	128
67. Tijd -----	130
68. Tijd hebben -----	132

69. Tijd maken -----	134
70. Gezondheid -----	135
71. Lijf -----	138
72. Kleding -----	140
73. Uiterlijk -----	141
74. Afstand -----	143
75. Rariteitenkabinet -----	145
76. Talenten -----	147
77. Beste vrienden -----	149
78. Social Media -----	151
79. Smartphone -----	153
80. Geheimen -----	154
81. Kwetsbaarheid -----	156
82. Spiritualiteit en bewustzijn -----	158
83. Zelfleiderschap -----	160
84. Structuur -----	162
85. Klusjes -----	164
86. Interieur -----	166
87. Relaties -----	168
88. Huishouden -----	170
89. Me-time (niet storen) -----	171
90. Politiek en maatschappij -----	172
91. Work-life balance. -----	174
92. Halfvol. Halfleeg. -----	176
93. Aantrekking -----	178
94. Sex -----	180
95. Erotiek -----	182
96. Intimiteit -----	185
97. Trouw -----	186
98. Exclusiviteit -----	188
99. Vertrouwen -----	190
100. Trouwen -----	193
Meer redenen om zelf te bedenken of te herschrijven -----	196
Het antwoord van jouw Soulmate -----	197

lets in jou weet het. De Liefde bestaat.

Er is geen enkele reden om aan te nemen dat het waar is misschien. Als je terugkijkt in je verleden is daar ook geen overweldigend bewijs van te vinden. Een korte inventaris van het liefdesgeluk van de mensen om je heen is ook niet direct het materiaal om blakend van zelfvertrouwen in de warme diepte te springen.

Maar je staat hier wel: geblinddoekt, met je armen wijd open, op het marktplein van het Universum. Jouw soulmate vind je. Jullie herkennen mekaar. Die armen om je heen voelen. Jouw verlangende armen om die ander heen gevouwen. Het zoeken definitief en onherroepelijk gestopt. Elk moment vertrouwd en nieuw als nooit te voren.

Een hand die in de jouwe past, als geen andere.

Jouw "nog lang en gelukkig" waar eindelijk een naam op plakt.

lets in jou weet het.

Anders had je dit boek nu niet in je handen...

Ik wens je blinkoogjes bij elke letter die jij aan het papier toevertrouwt.

Laat het me weten, als je wil, wanneer jullie verhaal begonnen is en je het wil delen met de wereld, het van de daken wil schreeuwen.

Ik kijk er nu al naar uit om te supporteren voor jullie Grote Geluk.

Dit boek is ook voor koppels. Wil je aan Jouw Liefde laten weten hoe blij je nog steeds bent met "wij", met alles wat je "ons" noemt? Wil je op een nieuwe manier vertellen hoe diep en intens je van je partner houdt? Dat kan ook met dit boek.

Ergens houdt er iemand even diep en volledig van jou.

SOULMATE

... zo wat het meest misbruikte woord van het laatste decennium. Iedereen heeft er een, iedereen is er naar op zoek. Je kan geen damesblad, webpagina of roman openslagen, of het woord zit daar je komst af te wachten. De scherpe prikoogjes recht in de jouwe. Een woord dat als geen ander zijn vinger op het meest gehavende stukje van je hart weet te leggen. En instant is er een innerlijk gevoel van schaamte, hulpeloosheid, ongeduld en frustratie.

Een gevoel dat ikzelf cadeau kreeg in de lagere school. Ik was een jaar of negen en mijn turngerief nog maar eens thuis vergeten. De juf die haar rood aangelopen gezicht naar me toe boog, grijsgroene ogen op mij gefixeerd, fijne druppels spuug die op mijn gezicht landden 'Wààààààr is uwen turrrnzak??!' in niet mis te verstaan Kempinees.

Ik met mijn voeten aan de grond genageld en ik wist dat het geen goed idee was om uitgerekend dan de druppels van mijn gezicht te vegen of een gesprek op te zetten over 'ha-li-to-se', een nieuw woord dat ik geleerd had die week en dat verrassend accuraat bleek. Ik probeerde de geur van haar adem uit mijn zintuigen te blokkeren. Mijn mond werd droog. De antwoorden: 'thuis', 'ergens' en 'ik zou het niet weten', zouden onze toch al precaire diplomatieke banden wellicht niet verstevigen. Dus ik sloeg mijn ogen neer, weg van de priemende blik en keek naar de blinkende neuzen van haar schoenen, terwijl schaamte, hulpeloosheid, ongeduld en frustratie over me heen denderden als een vrachttrein op volle snelheid.

Wààààààr is jouw SOULMATE ??!

Eh... ergens. Dus.

Hetzelfde ongemak –maar dan nog groter- als bij de kassa van een drukke supermarkt op zaterdag en de kassierster die vraagt of je jouw klantenkaart wel bijhebt. Ooit had ze geduldig en liefdevol je gegevens ingevuld, onverstoorde door de hele sliert strak kijkende wachtenden na jou die hun beurtbalkje al in de hand hielden. Ze had je het plastic pasje overhandigd als een toegangsticket naar haar eeuwigdurende glimlach, een heilig verbond van acties en bonuspunten. Vruchteloos spitten in je portefeuille. Haar opgetrokken wenkbrauwen alleen beantwoorden met een verontschuldigende glimlach en haar homeopatisch 'je houdt niet meer van mij, vreemdloper' incasseren. Geen punten scoren.

Wààààààr is jouw SOULMATE ??!

Tja.

Hoe vaak worden we niet geconfronteerd met die vraag. Als ze niet uit ons eigen wezen omhoog komt geborrelt, dan komt ze wel met de subtiliteit van een kanonschot uit de mond geknald van de mensen van wie je het liefst niet hebt. Even prettig als afgestudeerd zijn en ongevraagd job-advertenties onder je neus geschoven krijgen waar je hart instant van verlept, terwijl jij probeert uit te vlooien hoe de wereld werkt en wat je wil, voor welke job jij de uren van je leven wil geven. Even fijngevoelig als de nadrukkelijke blikken naar de buik van het meisje, met een knipoog naar de bink naast haar die 'het broodje maar niet in de oven gelegd krijgt'. Even hartelijk als de verenigde oogbollendans als je heel voorzichtig vertelt dat je iemand ontmoette. Dat je hoopt dat het deze keer wel mag lukken. En de monkelende opmerkingen in het gezelschap over ezels en stenen, over scheepsrecht, Liz Taylor, bindingsangst, kloosters en sterilisatie.

Het is de schreeuw die ik het vaakst heb gehoord in al die jaren radio maken en coachen. Het is een van de allerdiepste verlangens.

Het drijft mensen met twee linkervoeten naar de salsaklas. Het rukt muurbloempjes los van hun veiligheid de stampende beats in, waar gekleurd licht hen genadeloos betast en ze gesprekken proberen te liplezen in de decibels van liedjes die als straaljagers door de geluidsmuur van hun hart knallen. Het laat mensen foto's van vijftien kilo geleden plakken in hun profiel van wie ze willen zijn, om aangeklikt te worden door illustere onbekenden van wie ze later vrezen dat ze uit zijn op hun geld of hun organen. Het drijft mensen naar plaatsen waar ze niet wil komen om dingen te doen die niks met hen te maken hebben in de hoop daar aan te botsen tegen het dekseltje dat op hun potje past.

En er zijn zo veel leuke dekseltjes in de wereld!

Ronde glazen deksels met een rubberen dichtingsring.

Vierkante plastic deksels waar je een foto in kan schuiven.

Doorschijnende rechthoekige deksels met kliksluiting.

Kleurrijk, doorschijnend, kurk, plastic, glas, steen, karton, rubber, hout, met of zonder motiefjes, luchtdicht, waterdicht, rond, langwerpige, rechthoekig, deksels met brede randen, ondiepe deksels, met en zonder slotje.

Hoe vind je het juiste deksel!?

Wacht.

Hoe doe je dat in de keuken?

Juist.

Door naar het potje te kijken.

Ronde deksels zijn doorgaans niet leuk bij een vierkant potje. En vice versa.
Het is de logica zelf.

Dat was dan ook het uitgangspunt van dit boek.

Hoe weet ik wie er bij me past?

Door te weten wie jij bent en wat je gelukkig maakt.

Door te weten hoe jij in elkaar zit en wat je graag wil.

Door de dingen te doen die jij graag doet, op de plaatsen waar jij graag bent met
het soort mensen waarbij jij je lekker voelt.

Daar ben je op je best.

Daar ben je magnetisch voor De Liefde.

Jouw Soulmate bevindt zich ergens op jouw pad.

Het is jouw taak om te zorgen dat je daar ook op bent.

Helder krijgen wie je bent en wat je graag wil.

En dan verder blij aan de slag met de beste versie van jezelf op de kaart zetten.

Het wonder is besteld.

Hoe moet alleen nog van de Intergalactische band rollen

AAN DE SLAG.

In dit boek heb jij straks zelf 100 redenen geschreven waarom je zo'n ongelofelijke, diepe en volledige, alomvattende en onvoorwaardelijke Liefde voelt voor die ene over wie je schrijft.

Die misschien straks ook dit boek cadeau krijgt.

Die zich vol ontroering en verwondering zal herkennen in wat jij schreef.

Die zal weten, als nooit tevoren: je hebt op me gewacht, je hebt van mij gedroomd, je hebt naar mij verlangd.

Ik mag het zijn voor jou, zoals jij het bent voor mij.

Die ene, die zal thuiskomen in jouw letters van Liefde.

De Liefde Van Je Leven.

Hoe vul je in? Laat je inspireren door elk van de 100 titels. Gebieden van je leven om over na te denken. Of vòòr te denken, liever. Gebruik de woorden die je in een apart doosje bewaard hebt, met een satijnen doekje er om heen. En bij elk onderdeel is het belangrijk om niet alleen in te vullen wat je ziet, maar vooral om te beschrijven hoe waanzinnig heerlijk het voelt, met jouw Grootste Liefde! Geluk is een ervaring, een emotie. Voel jezelf een weg naar jouw allerheerlijkste toekomst. Inspiratie kan je ook vinden op de website: www.100redenen.com

Neem je tijd en geniet .

Dit is de creatie van jouw "Nog Lang & Gelukkig"

Naast de 100 redenen is er ruimte gemaakt voor meer...

Meer redenen. Plaats voor woorden en verhalen die voor jou belangrijk zijn en die ook in dit boek horen. Of waar je een van de redenen wilde herschrijven of aanvullen.

Het verhaal loopt natuurlijk ook verder:

Jouw Liefde heeft straks misschien ook zin om je een antwoord te schrijven.

Dat kan. Pagina's speciaal voor je Soulmate!

En witte pagina's. Waar jij straks een datum in mag zetten en jullie eerste 100 eerste momenten in kan beschrijven. Zodat jullie verhaal vanaf dag 1 onvergetelijk is.

Of als je jouw Grootste Liefde al gevonden hebt, kan het de plaats zijn van dagen die jullie deelden en die je onuitwisbaar gelukkig gemaakt hebben.

Er is ruimte voor foto's .

Quotes als inspiratie.

En er zijn "lijstjes van 5" . Van je favoriete eten, over je kleine geluksmomenten, je heerlijkste herinneringen, tot je diepste persoonlijke ambities. Zo veel dingen om te delen en om mekaar te ontdekken.

HET MOMENT

Er zijn dagen die zo vlot lopen als droge beschuiten eten tijdens een hoestbui. In de nacht is je hele garderobe schijnbaar verwisseld met die van de buurvrouw: niks matcht, niks past. Je zit achterstevoren in je eigen vel, onder je ogen hangt dingesneden kipfilet. Je scheurt een nagel terwijl het koffiedrab met een smakelijke plets de grond op spat, grandioos naast de vuilbak. Gelukkig had de kat ook een haarbal geproduceerd. Dat merkte je door de natte koude plek onder je voet. Je laatste paar schone sokken. De postbode knipoogt vrolijk terwijl hij in de druilerige regen een stapeltje verse rekeningen in je handen duwt, alvorens er van door te snorren op zijn scooter. In de file constateer je een ster in de voorruit, terwijl je verontschuldiging gebaart naar de opgestoken middelvinger in de wagen voor je omdat je woest over het wegdek slingerde toen je telefoon tussen je stoel en de middenconsole terecht kwam. Oproep gemist. Collega's met een collectief pesthumeur dat perfect past bij het jouwe. De computer loopt vast. De lift ook. De laatste opwarmmaaltijd in de koelkast is over datum. Op de radio zingt Eric Carmen, luider dan ooit tevoren: " All By Myyyy-sellffff..."

Dit soort dagen is niet erg geschikt voor het invullen van dit boek.

Maak een wandeling, neem een douche en spoel de dag van je af, kruip vroeg in bed. Misschien gaat het morgen beter? Of gebruik je irritatie, je boosheid, je gekwetstheid om heel helder te hebben wat je niet wil, zodat je ook haarscherp kan beschrijven wat het is dat je wel graag zou willen.

Het ideale moment om in dit boek te duiken is het moment waarop je je voelt zoals je je altijd wel zou willen voelen. Verliefd op jezelf, je huis, de kat – zelfs na die haarbal- , verliefd op je collega's, je job, je leven.

Druyts, dat is er compleet over!

Nope. Dat is het niet. Daar kom ik op terug in een ander verhaal. Je kan er al van proeven achteraan in dit boek. Daar deel ik met je hoe ik zelf de Liefde van mijn Leven heb ontmoet, wat er aan vooraf ging en hoe dit boek is gegroeid. Meer info kan je ook vinden op mijn site (www.truus.solutions) en in alle powertools die ik met je deel op mijn publieke Facebookpagina.

Het beste moment om met dit boek aan de slag te gaan is als je er zin in hebt. Dat is niet hetzelfde als: momenten waar je graag wil wegvlugten van eenzaamheid. Of waar je innerlijk behang van de muren bladdert uit pure verveling. Ik bedoel heel specifiek dagen en/of momenten waar je zin hebt in de dag, in het leven. Waar alles grosso modo vlot loopt en je een fijn gevoel hebt over jezelf. Zin om dingen aan te pakken, aan de slag te gaan, te bouwen.

EMOTIONEEL:

Alsof het Kerst is en de Kerstman een extra rendier heeft moeten inschakelen om al jouw lekkers te komen brengen.

Ja: ik weet het, er zijn mensen die NIKS met kerst hebben. Het gaat om het idee dat de elementen meewerken in je leven, dat iedereen het je gunt, dat de wereld een gezellige plek is waar er ergens toch de mogelijkheid bestaat van op maat gemaakte wonderen, ook voor jou. Hoe kan Jouw Grootste Liefde anders je leven binnenwandelen als jij exact die deur dichthoudt?

Zie het zo: als jij echt overtuigd was dat je geen brievenbus had, zou je er dan in gaan kijken? Zou je dan geloven dat er brieven naar je onderweg zijn?

Want als het allemaal kletsboek is... waarom heb je dan dit boek nog in handen?

Het is niet de bedoeling om te gaan herhalen wat we eerder al deden in ons leven. Het gevoel van enthousiaste anticipatie werkt magnetisch op mensen, kansen en situaties. Dat gevoel waar iemand blij naar je kijkt en alleen maar goeie dingen verwacht van je. (dat kan een leerkracht geweest zijn, een kind waar je een trucje voor deed, een klant, je hond voor mijn part...).

Het ideale moment dus is waar je je voelt alsof elk moment de Sint jouw pakje komt brengen en dat je aan je theewater kan voelen dat het deze keer zelfs je stoutste dromen zal overtreffen.

Alsof je een puppy bent die net de koekjestrommel hoorde opengaan.

Alsof je meedoet in de show van Willem Ruys vroeger: Jij bent de kandidaat, je staat onder een baldakijn met tientallen wiebelende stokjes in het plafond ervan. Elk van de stokjes staat voor een mega super prijs. Zodra het signaal klinkt valt precies het stokje dat je het liefste wil. Al wat jij moet doen is het stokje vangen. Het signaal is gegaan en het stokje heeft beloofd om traag te vallen. Dat soort gevoel.

Nieuwjaarsgevoel op steroïden: iedereen wenst je feestelijk het allerbeste en jijzelf geeft je ook de ruimte om nieuw te zijn.

OMGEVING

Maak er een bijzonder moment van, wanneer je dit boek vult met je diepste hartenwensen.

De Liefde Van Je Leven verdient alleen het allerbeste.
Net als jij.

Zorg dat jouw schrijfplek helemaal klaar is voor die liefde. Mocht op dit precieze moment jouw soulmate aanbellen bij je wegens motorpech vlak voor je deur, dan is je huis klaar voor de liefde.

Je Soulmate zou perfect in het prentje passen.

Wie weet kijk je op dit ogenblik naar je omgeving en denk je: " Oh... HELP ... als Mijn Grootste Liefde nu voor de deur zou staan!" Zie je jezelf nog snel een dekentje over zonnebank van de jaren 80 zwieren, sokken en ondergoed onder het bed schoppen met een voet, het haar uit je wasbak vegen met een doekje, een waterval aan onbetaalde rekeningen in een schoendoos harken en denk je met een overdonderend gevoel van schaamte aan een waslijst to do's en uitgestelde wax- en kappersbeurten. En dat er een paar gaatjes te veel in je ondergoed zitten op dit moment. En dat het haar op je tanden naar andere plaatsen is verhuisd waar het nefast is voor de feestvreugde.

Als het idee dat je soulmate NU zou aanbellen je spontaan zweetplekken onder je oksels geeft, is er nog een beetje werk aan de winkel. Maar dan is nu meteen ook het ideale moment om er aan te beginnen!

Dat is net zo fijn aan dit boek. Terwijl je het invult en nadenkt over je ultieme liefdesverhaal, leer je wellicht ook nog een en ander over jezelf. Waar loop je nog tegenaan? Waar pas je zèlf nog niet in jouw meest heerlijke liefdesverhaal? Wie kies jij te zijn om bij die wonderlijke heerlijke ziel te passen, die straks naast jou in de zetel zit?

Als je omgeving, je denken, je hart, je fysiek, je leven nog niet klaar is voor de Liefde, vertelt dat ook iets over hoe jij met jezelf bent omgegaan.

Als het niet goed genoeg is voor de Liefde Van Je Leven,
Is het ook niet goed genoeg voor jou.

Een mooi moment om afscheid te nemen van oude liefdesbrieven van mensen die er voor kiezen om niet meer in je leven te zijn, foto's met je ex, de ring van je vorige relatie. De Liefde Van Je Leven is een krachtige drijfveer om alle verlepte cactussen, kapotte spiegels en stofnesten te verwijderen uit je bestaan.

Leve het containerpark en de kringloopwinkel. Het uitgelezen moment om nieuwe gewoontes aan te kweken en te beginnen trainen voor geluk.

Creëer een warme, enthousiaste, heerlijke en sexy atmosfeer.

De ene zal verse bloemen op tafel zetten, een lekker hapje, kaarsen, muziek, alles opgeruimd. Een ander gaat eerst wat sporten, neemt een frisse douche. Misschien zet jij je van top tot teen in je meest lekkere outfit.

FYSIEK

De komst van Jouw Soulmate zal beslist wat stof doen opwaaien in je leven. Voor verandering zorgen. Verandering kost energie. Dit is waar je al kan trainen om die energie op te brengen. Voor die ander, maar in eerste plaats voor jezelf.

Als jij geen energie kan opbrengen voor jouw grote droom, waarom zou een ander het dan doen?

Vraag je ook af met wie jij je leven zou willen delen, zelf. Met een ingezakt puddinkje met zweetvoeten, pellekes, plakhandjes en een stinkbek? Met iemand die Levenslust en Genieten uitstraalt van A tot bijna B? Met iemand die voor elke oplossing een nieuw probleem kan bedenken?

Of met iemand die zichzelf kent en graag ziet, die honger heeft naar het leven met jou en grote goesting om er in te duiken. Iemand die 100% verantwoordelijkheid neemt over zijn eigen aandeel en daar trots over wil zijn. Iemand die zegt: 'Ik wil er niet meer alleen over dromen, ik wil het ook doen, maken, beleven. Ik kies er voor om mijn standaard van geluk een pak hoger te leggen'.

Eventjes die energie door je hele lijf laten stromen...

Ga staan met je ogen dicht.

Zie de best mogelijk versie van jezelf voor ogen.

Maak het beeld zo helder mogelijk.

Trek het beeld zo dicht mogelijk bij je en voel of je in dat beeld kan stappen, in de huid van jouw allerbeste zelf.

Zet je twee voeten stevig op de grond, op heupbreedte.

Voel je voeten contact maken met de grond en als het waren in de grond groeien, èèn worden met de vloerbedekking.

Je knieën zijn niet op slot, maar losjes gestrekt.

Je billen zijn ontspannen, je bekken soepel.

Je buikspieren zijn lichtjes gespannen, je staat fier rechtop, klaar om de dingen aan te pakken.

Stel je voor dat je hart zonne-energie nodig heeft. Zet je zo dat je hart maximaal licht kan vangen.

Je schouders zijn breed en recht. Niet opgetrokken, niet naar voor of naar achter, geen "zweren onder de armen", mooi recht.

Je maakt je zo lang mogelijk.

Je hoofd staat fier op je romp. Je voelt dat de spieren bovenaan je rug, tussen je schouderbladen, ook meewerken.

Glimlach

Trek je wenkbrauwen iets op. (als je dat moeilijk vindt, zeg dan met verbaasd blij stem een kort: "Oh?" en hou je gezicht zo. Je wenkbrauwen zijn nu in de juiste positie)

Adem een paar keer krachtig in en uit aan een rustig tempo.

Voel de adem in en uit je lijf stromen.

Voel de warmte van je lichaam

Voel hoe je staat

Formuleer wat intenties en affirmaties:

Ik kies er voor om me krachtig te voelen. Gecenterd. In volle focus.

Ik hou er van om me helder te voelen. Rustig in mijn denken, optimistisch, enthousiast.

Het is heerlijk als ik me gepassioneerd voel, gezond, vitaal, uitgerust.

Ik geniet er van om me aantrekkelijk te voelen, sexy, mooi, fris, energiek.

Het is zo machtig om duidelijk te zijn, precies te weten wie ik ben, waar ik voor sta, wat ik kies.

Ik bouw aan mijn meest heerlijke leven ooit...

Nu ben je klaar om te beginnen schrijven:

Zet jezelf energiek aan jouw schrijftafel. Op het puntje van je stoel, je schouders fier rechtop, je wenkbrauwen opgetrokken.

Je moet dit boek zeker niet in een ruk helemaal invullen. Voel je dat je energie of motivatie zakt, dat de inspiratie op is? Neem een pauze. Ga even een glaasje water drinken, spring wat, dans,... Of leg het gewoon even weg en maak met jezelf een volgende schrijfafspraak.

Neem je tijd voor dit wonderlijke avontuur.

Dat verdient je.

En je Soulmate ook.

100 REDENEN

En als 100 te veel is, dan maak je er gewoon 150 van.

1. DE ONTMOETING

Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?

Was er instant herkenning? Was het een blik die insloeg als een bom? Was het een rustig en onwrikbaar weten, vanaf het eerste oogcontact? Of is het een liefde die zacht openvouwt, die zich blaadje per blaadje ontvouwt? Voelde je dit moment aankomen? Als lente die plots in de lucht hangt terwijl iedereen nog spreekt over sneeuw? Of deed je net een "typisch-jij" dingetje en begon jullie verhaal met het meest hartveroverende gestuntel, een verbale uitschuiver van jewelste en een lachsalvo dat uitdijde in een ontroerde glimlach? Hoe voelde het?

Beschrijf het ideale scenario van jullie ontmoeting.

Voor koppels: herbeleef hoe dat magische moment was, als je soulmate al in je leven is. Hoe ging dat? Wat gebeurde er? Wat voelde je? Wat was het eerste wat je dacht? Wat zijn de details die je nooit zal vergeten?

Ik hou van hoe we elkaar hebben ontmoet



2. EASY

Hoe is het gemakkelijk tussen jullie?

Wellicht hebben jullie beiden jullie verhaal, jullie eigen kilometers op de emotionele teller staan en ontelbaar vaak een onzichtbaar gevecht geleverd. Genoeg. Nu mag het eens makkelijk gaan. Soepel, vloeiend. Maar jouw 'gemakkelijk' is het mijne niet. Wat zou er nu echt bij jou passen? Wat zijn de momenten in je leven waarbij je dacht: 'Jaaa, dit is het! Hoe vlot dit loopt... wat heerlijk'. Is het een zekere opwinding die er is, een bepaalde energie? Gaat het net om urenlang stil naast mekaar kunnen zitten in heerlijke ontspanning? Is het een constant gevoel van verbondenheid en een niet aflatende stroom van synchroniciteiten? Het gevoel dat ineens alle zand tussen de radertjes uit was en de motor zoemde als nooit tevoren.

Wat vind je belangrijk in de afdeling 'vlot lopen'. Gebruik je beste woorden om de geoliede machine van je leven te beschrijven.

Voor koppels : Als jij je Grote Liefde al gevonden hebt, kan je de momenten beschrijven, de routines, de rituelen waar je zo blij van wordt, die zo perfect passen , waar alles moeiteloos gaat, haast zonder een woord uitleg of sturing.

Ik hou er van hoe gemakkelijk het tussen ons is



MIJN 5 FAVORIETE BOEKEN



3. LACHEN

Wat heerlijk als De Liefde Van Je Leven en jij oneindig veel lol beleven. Samen kunnen lachen is zo'n wonderlijk cadeau. Niet iedereen krijg je aan het lachen wellicht, maar die ene wel. Op de meest gekke momenten. Midden in de nacht, in het hart van die gespannen stilte, tijdens het vrijen, in het center van je groot verdriet zodat je hele depressie instant om zeep is en ook toen je eigenlijk zo graag boos wilde zijn, en terecht!, maar het niet lukte omdat je in een onbedaarlijke lachbui gelokt werd. Vlak voor het moment dat jullie –even onbedaarlijk- begonnen te zoenen en je nog vaagweg dacht 'waar heb ik me eigenlijk druk om gemaakt'. Onweerstaanbare lach-hinderlagen op de meest heerlijke en onmogelijke momenten. Totaal ontwapenend. Maximaal vertederend.

Hoe zou het zijn? Jij en je Grootste liefde, lachend en gelukkig? Wat voort soort lachen vind jij leuk?

En voor koppels: wat vind je zo leuk aan zijn/haar lach? Beschrijf die heerlijke momenten en wat het met je doet...

Ik hou er van hoe we samen lachen



4. HUMOR

De ene humor is de andere niet. Wat maakt jou aan het lachen? Billenkletsers? Lachen om een scheet in een fles? Of krijg je blinkende ogen van razendsnelle verbale spitsgevechten met een grondtoon van liefde? Zijn het filmpjes van onfortuinlijke medemensen op het internet? Zijn het uitbundige ietwat beschonken uitlatingen? Zijn het moppen, of net niet? Woordspelletjes, versprekingen, onschuldige valpartijen, onnozeliteiten? Val je op een kamerbrede stille glimlach, op lichtjes gekrulde mondhoeken in combinatie met een opgetrokken wenkbrauw. Val je op proesten en bulderen? Of hoop je gewoon dat iemand jouw luid hinnikend gepiep even aanstekelijk vindt als buikgriep in een klaslokaal aanhankelijke peuters (maar dan leuker).

Ik zal het maar opbiechten: zelf heb ik een niet te onderdrukken neiging om omgevingsgeluiden te imiteren, cartoongeluiden voort te brengen, tekenfilmfiguurimpressies (wat een woord) op de wereld los te laten. En een voorliefde om ongebruikelijke antwoorden te geven op standaardvragen. God, laat ze daar alstublieft smakelijk om kunnen lachen, want ik krijg het mezelf niet afgeleerd. Laat ze van me houden net omwille van die rare dingetjes en vreemde doch ongevaarlijke trekjes.

Neem even de tijd om te beschrijven welke humor je onweerstaanbaar vindt. Schrijf het neer in de woorden waar je nu al bij moet glimlachen. Maak het sappig en beeldrijk, zodat je later nog precies weet wat je bedoelt. (al zet je er je favoriet mopje bij, of de link naar dat ene filmpje waar je nu nog om moet lachen, terwijl je het al zeker 27 keer hebt zien voorbij komen.

Voor koppels: Is er iets heerlijkers dan hem/haar onbedaarlijk aan het lachen te krijgen? Wat zijn die dingetjes die het em altijd doen?

Ik hou van onze humor



5 films waar ik van hou



5. GESPREK

Ben je zelf iemand van weinig woorden, ben je op je ongemak als het gesprek emotioneler wordt?

Of hou je net van die diepe conversaties, waarin je ook uitspreekt hoe jij je verbonden voelt. Was je al zo lang op zoek naar iemand die de perfecte sparringpartner is in communicatie? Die taal gebruikt zoals jij. Bij wie je zelf authentiek, puur en kwetsbaar je kan uiten, bij wie de woorden toch vloeien. Die jouw moeite herkent om met woorden een brug te bouwen naar mekaar en die meebouwt. Met hetzelfde diepe verlangen te vinden, te bereiken. En die jouw vragen op dezelfde manier beantwoordt, met dezelfde precisie. Het zijn niet alleen woorden, er wordt ook echt iets gezegd. Echt gezocht naar antwoord.

Geniet je er van om onderwerpen diep uit te spitten, je standpunt fel te verdedigen, pittige discussies te voeren? Wil je zacht filosoferen en verbaal ontward worden? En wat zegt je Soulmate? Haal jij je hartje op aan diepte, wijsheid, kennis, ...of word je net blij van die woorden van alledag, die vertrouwd en warm voelen als je favoriete trui.

Een madeliefje zal nooit een pompoen worden. En dat is goed. Dus als je nu al weet hoe jouw ideale gesprekken er uit zien, hoe ze zijn, kan jij jezelf van meet af aan zo op de kaart zetten. Klinkt het niet, dan botst het. Wedden dat de juiste ziel er perfect aangesloten op zal zijn? Wat voor gesprekken heb je graag?

Voor koppels: Als je jouw Liefde al gevonden hebt, vertel hem/haar dan, wat het is, waardoor jullie gesprekken voelen als nergens anders. Over het even kwijt zijn en terugvinden. Over lang niks zeggen en dan toch dezelfde slotsom maken. Beschrijf wat jullie gesprekken zo magisch maakt voor je.

Ik hou zo van onze gesprekken



6. LUISTEREN

Ben je zelf een taterwater, een flapuit? Wil je het er soms eens uit kunnen slingeren en zijn je woorden af en toe als een stel pingpongballetjes in een draaiende droogkast? En zou je zo machtig blij worden van die ene die je helemaal laat uitvertellen, je laat afgaan als een wekker en dan precies de juiste conclusie trekt, jouw verhaal samenvat, ordent, de handleiding bij jezelf schrijft. Of wil je dat zelf doen?

Hoe fijn is het als iemand je niet alleen hoort, maar echt ontvangt wat je zegt. Luistert met het hart.

Wil je iemand die hardop meedenkt, oplossing biedt, of net niet. Wil je iemand die af en toe de woordenkraan dichtdraait? Of verlang je naar helemaal verbaal leeglopen met Jouw Liefde als bevoorrechte getuige?

Onderbreekt Je Lief je en stelt dan extra vragen? Wil je iemand die kritisch meekijkt? Wil je in de armen genomen worden, of net niet. Hou je van geruststellende aanmoedelingen? En wordt er een luistermoment in het agenda gezet? Komt het er uit gedonderd op de meest mogelijk en onmogelijk momenten?

Hoe luistert je Liefde? Word je verrast door hoe de essentie echt is binnengekomen? Is het iemand die even alles opzij legt en je hand neemt, je ogen niet loslaat.

Wie weet komt jouw praatapparaat pas in gang net als het nachtluchtje uitgaat.

Schuift Jouw Liefde dan tegen je aan? Gaat het nachtluchtje weer aan of net niet?

Mag jij ook eens in die arm liggen met je hoofd op de liefste borst van de wereld?

Krijg je kusjes op je haar dan en een zakdoekje als het nodig is? Of staan jullie samen weer op voor een gesprek in de keuken, bij het zachte licht van de dampkap, met een glas wijn, een warme melk of een flinke beker roomijs?

Als de Liefde van je Leven dit straks leest, formuleer dan hoe het ideale luisteren is in jouw wereld.

Voor koppels: Hij/zij hoort je, ontvangt je, luistert echt– soms zelfs als je denkt dat het niet zo is. Hoe doet hij/zij dat? Wat doet het met jou? Wat is luisteren voor je? En wanneer voel jij je echt gehoord?

Niemand luistert fijner dan jij.



5 nummers waarop ik
huid aan huid
met jou wil dansen



7. SAMEN WERKEN

Hoe belangrijk is het voor jou om "jouw ding" te doen? Of is jouw ding net zorgen voor de die ander? Wil je belangstelling bij "jouw ding"? Hulp? Is het iets wat jullie samen doen? Of is het net belangrijk dat er echt wat tijd en ruimte is om dat alleen te doen? Heb je nood aan iemand die fungeert als jouw rechterhand? Die je dingen uit handen neemt, omdat het toevallig de grootste wens en talent blijkt te zijn van Jouw Grootste Liefde?

...

Werken jullie ook als een team, of hou je daar helemaal niet van?

En vind je het fijn als je ieder in huis of op het werk bezig bent, ieder op zijn plaats, wetende dat de ander ook strak bezig is?

En hoe gaat dat dan? Brengen jullie elkaar een kopje koffie met een hartvormig koekje? Of is het voor jou net belangrijk om volstrekt ongestoord bezig te kunnen zijn?

En wat als je zou gaan voor een combinatie van de drie: waanzinnig smooth samenwerken als team, tijd en ruimte genoeg om je eigen ding te doen (en daar maximaal support bij krijgen) én ook zo heerlijk tegelijk werken, ieder aan het eigen project en af en toe veelbetekenende blikken naar mekaar werpen door het deurgat in het langskomen

Zou je het zien zitten om samen te werken met je Grootste Liefde? Denk er even over na en beschrijf je ideale scenario.

Voor koppels: wat maakt dat het zo heerlijk werkt tussen jullie, als het over job/klussen/ambities/... gaat?

Ach, zo heerlijk werken met jou.



8. JOUW CREATIVITEIT

Creativiteit?! Gaat je nekhaar overeind staan bij het lezen alleen al? Goed om dat dan ook even bij de bestelling te voegen.

Wie weet ben je op zoek naar exacte wetenschap, concrete plannen, voorspelbare principes, heldere stappen.

Of ben jij net een creatieve ziel? Droom jij van hoe Jouw Soulmate je muze is? Nu al... Hoe je meer productief en succesvol wordt dan ooit. Hoe de aanwezigheid alleen al je inspiratie aanzwengelt en het heilig vuur in je hoog laat opblaaien. Hoe wordt je creativiteit ontvangen? Je liedjes, schilderijen, je woorden, teksten, gedichten, boeken, je workshops, presentaties, ...

Als je creativiteit ademt zijn het wellicht grote dikke bonuspunten als Jouw Grootste Liefde ook je grootste fan is, weke knieën krijgt van je werk en vol bewondering en aanmoediging met je omgaat.

Hoe je Soulmate de muze voeding geeft en het resultaat van je creativiteit omarmt, tot tranen geroerd, en je begrijpt als niemand ooit eerder deed. Hoe jouw Soulmate blinkt van trots dan...

Helemaal onaards mooi als niet alleen het eindproduct maar ook het creatieve proces daar naartoe blij en vol liefde wordt gekoesterd en gekust.

Hoe ben jij creatief en op welke manier hoop je, wens je, dat Jouw Soulmate daar op reageert? Wat komt er dan voor jou achter de woorden: ik vind het heerlijk als... Vul maar in, dit is jouw moment.

Voor koppels is dit een fijn moment om te delen wat je apprecieert aan hoe jouw creativiteit gezien, gewaardeerd en onthaald wordt.

Zot gelukkig met hoe jij mijn creativiteit beleeft



Mijn 5 beste vrienden



9. DE CREATIVITEIT VAN JOUW GROOTSTE LIEFDE

Laat ons wel wezen: als je Soulmate creatieve uitspattingen heeft waar je teennagels spontaan van ingroeien, is dat toch een beetje sneu.

Artistieke uitspattingen waar je met veel moeite een zuinig 'Heel speciaal!' kan opbrengen zijn een spijtige zaak. En vervolgens het onderhuids gevecht of dat bizarre ding nu op de schouwmantel mag of niet. En dat dan blijkt dat je het ondersteboven zette. Jammere dingen zijn dat...

Is het belangrijk dat Je Liefde creatief is of het toch echt fijn kan aanvoelen? Het support?

En wat voor creativiteit? Woorden, voedsel, verf, muziek, beelden, meubels, ...?

Of heb je iets van: 'Rommel maar aan, maar laat mij er mee met rust'.

Als jullie beiden creatief zijn kan je even nadenken over een paar mogelijkheden: Is een van jullie beiden, of beiden, er professioneel mee bezig? Hoe trots zijn jullie op elkaar? Is het ok als de ene wat meer succes heeft dan de ander? Is het ok om het roer om te gooien? Kan en mag een creatief beroep, of kies je voor creativiteit als hobby. Mogen de werken in huis staan, liggen of te horen zijn? Zou je in een omgeving kunnen leven waar er ook een atelier is aangepast aan de muze?

Over smaak valt niet te twisten, dus is het wel een dikke plus als je de aanwezige creativiteit, het proces er van en de producten die er uit voortvloeien echt wederzijds kan smaken.

Zou je het heerlijk vinden als jouw Mr of Mrs Wonderful creatief is? Ja of nee? En hoe dan? Wat doet hij of zij en hoe voel je je er bij?

Voor koppels: Wat is die wonderlijke mengeling van verbazing, trots, vertedering en wat nog meer als jij hem of haar zich creatief ziet uitleven?

Heerlijk, jouw creativiteit!



10. DIT IS HET !

Gruwelijk trots ben ik om te vertellen: dit is ze, De Liefde Van Mijn Leven! Mijn Vrouw, mijn partner, mijn Mrs Awesome, mijn Allerste...

Hand in hand over straat, een lieve zoen op een vol terras. Mijn hand om haar middel op de receptie.

Een gsm vol foto's, kaders vol "wij" met absurd veel geluk per vierkante centimeter. Schaamteloos liefhebben, uit pure ongebreidelde fierheid.

En prompt minstens 10 cm groeien als zij me voorstelt aan haar posse op dezelfde manier, met glanzende blik en een oorverdovend stralende glimlach.

Dat maakt me zo waanzinnig gelukkig!

En als jij net denkt: oh laat het me in alle stilte beleven, ik ben zo op mijn ongemak om mijn partner mee te nemen en voor te stellen. Of meegaan en voorgesteld worden... Daar ben ik te verlegen voor. Het is voor mij net waardevol om het met een blik te zeggen, dat is wie ik ben.

Of wie weet is er een factor in het spel die betrekking heeft op je werk: discretie, veiligheid, diplomatie, politiek, ... Dan is het fijn dat Jouw Lief dat excellent kan navigeren!

Hoe toon jij straks het liefst jouw Soulmate aan de wereld? Wat vind jij daarin fijn om te geven en te ontvangen?

Voor koppels: Wat is het dat je zo bijzonder vindt daarin? Haar hand op je buik, zijn hand in je rug? Hoe je voorgesteld wordt? Hand in hand? Zijn het de blikken?

Wij in de wereld... Het is perfect!



5 heerlijke dansnummers



11. DENKEN

Als je studie belangrijk vindt, graag leest, nieuwe ideeën wil uitdenken, graag uitwisselt over inzichten, dan is het fijn dat De Liefde Van Je Leven daar niet knettergek van wordt. En omgekeerd.

Niemand blijft graag op zijn honger zitten
Of wordt graag overvoerd.

Dat is een kwestie van daarin ook eerlijk te zijn met jezelf. Een stadionlamp en een kerstlichtje gaan een moeilijke conversatie hebben samen, hoe wezenlijk onmisbaar ze beiden ook zijn.

Intellectueel gestimuleerd worden kan ontzettend opwindend zijn. De kick van een nieuw idee, om verrast te worden, je te kunnen meten, uitgedaagd te worden.

Ach de heerlijk snelle geest van Mijn Lief: briljant, flitsend, wijs, slim, complex, grappig, spits, veelzijdig... En ontvangen dat er op dezelfde manier naar mij gekeken wordt is een buitengewoon waardevol cadeau. Elkaar doorhebben, vatten, snappen, door en door begrijpen, het is een zaligheid.

Elkaars ideeën tegen het licht kunnen houden, ze volledig omhelzen en onvoorwaardelijk support geven bij het in de wereld zetten er van.

Of is het een lach, een bloem, de geur van het gras. Word je moe en onverschillig van al te veel geknetter in de bovenkamer. Vraag je vooral om goed gezelschap en laat je geknetter over aan het haardvuur en de passie tussen jullie?

Vertel even aan jezelf hoe dat is voor jou en wat je graag wil van je Liefdesgeluk. Hoe dat op elkaar is afgestemd.

Voor koppels: Als het over denken gaat, wat is het, dat zo perfect op zijn plaats valt in jullie verhaal?

Jij, Lief...Hoe je denkt.



12. THUISKOMEN

Voelt het zo?

Of is het landen? Wortelen? Ankeren?

Is dit jouw wandelend moederland, jouw oninneembare vaderland? De stevige burcht? Je waargeworden luchtkasteel? Vleugels krijgen? Het warme nest? De veilige haven? Je Thuisland? Jouw morgenster? De poolster van Jouw Geluk?

Hoe voelt het?

Wat wil jij straks voelen? Hoe zou je dat gevoel beschrijven?

Voor koppels: misschien is er zo veel meer dan een woord om dit te beschrijven. En misschien vertel je ook graag wat het dan is, dat je dit gevoel geeft.

Toen ik wist dat ik nergens anders meer wilde zijn, dan bij jou...



Om samen uitgebreid te gaan dineren



13. PAST PERFECT!

Toen ik zelf aan de slag was met mijn eigen lijst van 100 redenen waarom ik van je hou, kreeg ik een aanval van paniek. "Wat als ik nu iets over het hoofd zie, iets belangrijks, en dat dan die 100 dingen allemaal kloppen en dat ene niet...En wat als dat dan uitgerekend de dealbreaker is????"

Alle vapeurs nog aan toe...

Dus bedacht ik dat ik er zelf een algemeen overkoepelende verklaring bij zou willen.

Bovendien zijn er ook situaties waar je omgeving de bui net iets eerder had zien hangen dan jijzelf. Note to self: betrek er ook je familie en vrienden bij!

Een statement van Grote Liefde, van het perfecte passen, koek en ei, rozengeur en maneschijn, nog lang en gelukkig, ...

En dat onze vrienden, onze familie en iedereen die we tegenkomen het daar mee eens is dat we het perfecte plaatje zijn, de belichaming van geluk, en dat ze kunnen zien dat het zo voelt.

Oh ja, en dat ze ook allemaal onze relatie steunen met een echt warm hart.

Ga eens even zitten om jouw allesoverkoepelende Universele Verklaring van Liefde neer te pennen. Soms vind je de woorden door naar eerdere ervaringen te kijken, wat je toen miste, waardoor je nu zo veel beter weet wat je wel graag wil.

Voor koppels:

Wat is dat algemene perfecte plaatje, wat maakt dat het zo klopt voor jou?

De perfect match...



14. DE HELE MIJ

Laat ons eerlijk zijn: van tijd tot tijd zijn we een vat vol tegenstellingen. Enfin, ik toch. En veel valt daar niet aan te amputeren. Toch niet vrijwillig. En een lobotomie... ach, sterk overroepen en al lang uit de mode, toch?

Als je nu eens zou bestellen dat alles mee op de kaart mag staan?

Stralen en falen, yin en yang, stoer en kwetsbaar, luid en stil, uitbundig en teruggetrokken, de macho en het piske, de gever en de ontvanger, moe en energiek, de pinguin en de jaguar, de slak en de turbo, de streber en de luierik, de klungel en wonderwerker, glad en haperend, ...

Zet jouw tegenstellingen mee in het plan van je Grote liefde, zodat straks elk aspect van jou graag gezien en geapprecieerd wordt.

Beschrijf je tegenstellingen en hoe je Soulmate er mee omgaat, je doet voelen daarin...

Voor koppels: Wat zijn de dingen die hij/zij doet waardoor je weet dat alles van jou op de kaart mag staan in jullie relatie?

Jaaaa!!!! Je houdt van de hele 'mij'



15. DE HELE JIJ

De Allerste. Dat is wat ik vroeg aan het Universum. Degene die gemaakt is van alles wat ik lekker en leuk vind, alles wat mijn hart doet bonzen, mijn ogen doet glanzen, mijn glimlach laat oprullen voor ik het weet en mij een taal laat spreken waar van ik niet eens wist dat ik ze bestond.

...

Betrek al je zintuigen als je jouw Grootste Liefde beschrijft.

Liefste Soulmate,

Het geluid van je stem, de klank van je lach, je geur, je parfum, je gewoontes, je trekjes, je tics, je keuzes, de cadans van je passen, ...

Hoe je danst, schrijft, eet, praat, zingt, ...

Hoe je in de spiegel kijkt, met mensen praat, twijfelt en boos wordt.

Ik hou van je onredelijkheid, je storm, je waanzin

Ik hou van je ongekamde woorden, je zuchten, kreunen en grommen,

Ik hou van je ambities, je dromen, je plannen, je fluisteren

Ik hou van je kwetsbaarheid, je puurheid, je authenticiteit

Ik hou van je overweldigende tederheid, je hartveroverende machismo, je versprekingen, je slaapdrongen realiteit, je goddelijke humor, je rappe tong,

je zachter dan zacht, je aandacht, je intellect

ik hou van alles wat je bij mij bracht, iedereen op jouw pad

ik hou van je talenten, je passies, je interesses,

Ik hou van je handen, ooohhhh je handen, je lippen, je haar

Ik hou van je hemelse lichaam en de ziel die er in woont

Ik hou van de derde sproet van links

En van hoe je duim soms vervelt.

Ik hou van alles van je...

Wat zijn de tegenstellingen van de Liefde van je Leven? Wat is die spannende mix... Beschrijf wat je straks ziet-ruikt-proeft-hoort-voelt. Letterlijk en figuurlijk...

Voor koppels: verover hem of haar helemaal opnieuw, door exact die tegenstellingen en eigenheden te beschrijven die jouw hart sneller doen kloppen.

Jij. Bent. Het. Helemaal



Hier eet ik vaker



16. HUISDIEREN

Ik heb een opgezet gordeldier.

Het is een of ander erfstuk en is al sinds mensenheugenis in de familie. Een hapje uit het oor, een knikje in de staart.

Maar Gordeltje verhuist elke keer trouw mee en blijft behoren tot mijn standaard huisraad. Die stond dus ook mee op mijn lijst van 100 redenen waarom ik van je hou.

Verder was er een ouwe takkie om rekening mee te houden: Remi de kat. Ze mag niet mee in de slaapkamer maar wel mee in de zetel. Ze is al eens onbehouden in de kaasschotel gesprongen en roostert zichzelf af en toe aan de t lichtjes op de salonen andere tafels. Wat zou ik het hartverscheurend vinden mocht Mijn Lief die arme Remi met een lel van de tafel kegelen.

En mettertijd wil ik ook zo ontzettend graag weer een hond!

Belangrijk dat de Liefde Van Je Leven er hetzelfde in zit als jij: even gek op mekaars huisdieren. Of de afwezigheid van huisdieren.

Als je een spinnenfobie hebt of net een kelder vol Afrikaanse gifslangen, zijn het ook dingen om over na te denken en mee op het lijstje te zetten.

Wie weet is er een flinke allergie die je leven beheerst.

En als de huisdieren er al zijn is het ook fijn om nu alvast te bestellen dat jullie ook opvoedkundig congruent zijn. Heeft Fikkie een roze tutu en slaapt ie mee in bed, of heeft ie een stoere lederen halsband en ligt ie buiten in een hok?...

Heb jij een huisdier? Heeft je Soulmate dieren? Wat voor dieren? Waar leven ze? Welke plek nemen ze in? Waar zou jij nu helemaal gelukkig van worden? Hoe pakken jullie dat aan?

Voor koppels: beschrijf het feest van de vachtjes, poten, schildjes, vleugels, benen, bekjes... in jullie leven. Of het heerlijke ontbreken er van... (en hoe bijzonder het is hoe hij/zij daar mee omgaat)

Lekker dier!



17. TACTIEL

Een plakpot.
Een kleefbeestje
Een knuffelmonster

Of net niet?

Fijn om daar ook de violen gelijk te stemmen.

Vind je het heerlijk om straks handen te geven? Zitten er altijd een miljoen kleine zoentjes te wachten om geplukt of gegeven te worden? Vind je het zo zalig om die buik tegen je rug aan te voelen, de armen om je heen. Word je semi vloeibaar als Jouw Lief je in de ogen kijkt en door je haar woelt als je spreekt.

Ga je zelfs niet de kamer uit zonder even een kus te stelen? Is er niks heerlijkers dan in elkaar verstrengeld op de bank zitten. Over de schouder meekijken in de etalage en snel een zoen in de hals. In de auto met je hand op het been van je Lief, of die heerlijke vingers die speels door je haren kroelen. Is er altijd wel een of andere tentakel die de ander raakt? Is er nooit een zoen teveel?

Of heb je graag net iets meer persoonlijke ruimte, wordt je gek van gefrunnik aan je lijf, en krijg je zure oprispingen alleen al van het woord "massage". Hou je van kijken, een veelzeggende blik, passie achter gesloten deuren, ...

Hoe word jij graag aangeraakt door je Soulmate en hoe dicht ben jij graag bij hem/haar? Veel of weinig persoonlijke ruimte? Schets met je woorden wat jou op het lijf geschreven is.

Voor koppels: zijn het de kleine ergernissen die je stiekem het allerleukste vindt? Is het de hunkering door net te weinig? Of het baden in heerlijke veel aanraking wat je zo fijn vindt in jullie verhaal? Deel je ideeën met Jouw Liefde.

Heerlijk hoe mijn huidhonger is afgestemd op de jouwe



5 super deluxe gerechten



18. VERLEDEN

Er is vast een rugzak. Bij jou. Bij je Soulmate.

Zonder die rugzak, zonder al die schakels, die momenten, die relaties, die gebeurtenissen ... waren jullie nooit bij elkaar geraakt.

Hoe heerlijk is het als straks alles van jouw verleden precies dat mag betekenen. Dat er liefde is voor al wat Jouw Grootste Liefde bij jou bracht. En vice versa.

Dat het de perfecte implicaties en consequenties zijn, want het bracht jullie samen.

Wat zit er in je rugzak? Hoe ga je er zelf mee om en wat is het dat jouw Mr/Mrs Wonderful straks doet, wat voelt als zalf op je ziel? En hoe sta jij er in straks, als het gaat om de bagage van jouw Grootste Liefde?

Voor koppels: hij/zij kent jouw verhalen en kwetsuren. Leeft er mee, betaalt er soms mee de rekeningen van. Wat zijn de verhalen en hoe is het dat Jouw Liefde je heel maakt.

Ik hou van alles wat je bij mij bracht...



19. WIJ MAKEN VERSCHIL

Wie weet heb je grote dromen en ambities, die je in de wereld wil zetten en waar je graag de support bij hebt van Die Ene. Of heb je altijd gewacht op die ene die je net dat zetje kon geven, die dezelfde droom had, hetzelfde plan, die het mét jou wilde doen.

Is er iets dat jullie liefde in de wereld doet, in beweging zet?

Is er een gemeenschappelijke missie?

Of heb je ergens het verlangen dat jullie liefde iets goeds mag betekenen voor iedereen die er mee in aanraking komt.

En wat als Jouw Soulmate een Nobelprijswinnend verschil kan en wil maken? Hoe ben jij dan de wind onder de vleugels? Hoe sta jij sterk aan zijn/haar zijde?

Ben je een wereldverbeteraar? Een man/vrouw met een missie? Wat is de perfecte manier om dat te delen met je Soulmate? Beschrijf hoe heerlijk het is en beschrijf het alsof je het nu meemaakt, op dit moment al.

Voor koppels: hoe laat hij/zij aan je zien dat je een cadeau bent voor deze wereld? En hoe kijk jij naar de talenten, ambities en bijdrage van die van hem/haar? Hoe is hij/zij de wind onder je vleugels?

Hoe onze liefde verschil maakt



5 dingen waar je me altijd
voor mag wakker maken



20. DIT GEVOEL... WERKELIJK!

Toppezot. Oppergelukkig. Gruwelijk geweldig. Machtig blij. Onstuitbaar enthousiast, Overrompelend happy. Zot blij. Knetterverliefd.

12 gelukkig op een schaal van 1 tot 10, Altijd!

Whii

Sjonge!

Béng

B H O E M M M M M

Kom, zet de poort eens open voor al je superlatieven en pen het meest overgelukkige supergevoel neer dat je maar kan bedenken. Hoe jij je voelt met de Liefde van je Leven..

Voor koppels: Durf je? Kan je? Dat gevoel aan hem/haar beschrijven? Is het als het hart van een perfect gebakken moelleux of eerder het geknetter van nieuwjaarsvuurwerk?

Hoe ik me voel sinds jij



21. EINDELIJK MEZELF

Niks zo makkelijk en tegelijk zo moeilijk kwetsbaar als : jezelf zijn.

Want wat is dat dan?

Als ik alles van mezelf zou moeten uitschrijven, elke kronkel, elk gek trekje, elk principe en elke uitzondering er op, de hele mengelmoes van schijnbare tegenstellingen, mijn talenten en ook degene die ik gruwelijk misken, dan had ik evenveel pagina's nodig als dagen dat ik al heb geleefd. En hoe zou ik dan mijn blinde vlekken in kaart moeten brengen, de dingen die ik niet zie van mezelf? En al die dingen die ik volstrekt natuurlijk doe, maar die een ander met een glimlach, de handen in de lucht, zou omschrijven als 'typisch jij!'.

De 'ik' van vandaag is ook niet meer de 'ik' van pakweg tien jaar geleden. Naar sommige stukjes is er heimwee, groot verlangen dat die ooit terug welkom mogen zijn in het leven nu. En andere stukjes zijn gepolijst, blij naar het containerpark gebracht, of kregen een volstrekt nieuwe garderobe nadat ze een groeispurt deluxe hadden doorgemaakt en aan een nieuw seizoen zouden beginnen met broekspijpen tot aan de enkels, mouwen voorbij de polsen en te kleine schoenen.

Mezelf-met-doorgroeimogelijkheden. Dat .
Wat perfect past bij Jijzelf-met-doorgroeimogelijkheden.
Elk naadloos passend nieuw moment.

Helemaal mezelf, in de allerbeste en meest pure versie.
Helemaal jijzelf, omdat het exact is waarom ik zo gék op je ben.
Jij maakt mij een betere ik
En door mijn ogen zie je pas, hoe fenomenaal prachtig jij echt bent.

En onze beste versie leven met elkaar...

Als je een filmpje in je hoofd maakt van hoe het is om jezelf te zijn, bij je Soulmate, wat zie je dan? Fijne zinnen om mee te starten zijn: het is heerlijk om... , Ik geniet er enorm van als, ... het is zalig wanneer...

Voor koppels: Waaraan zie je dat hij/zij zo op het gemak is bij jou? En wat doet dat met je? En omgekeerd, wat zijn de dingen die jij jezelf toelaat, omdat hij/zij er met zo veel liefde naar kijkt?

Ik hou van hoe jij 'jij' bent,
en ik eindelijk 'ik' mag zijn



5 lekkerste hapjes



22. JE BENT MIJN MOOISTE SPIEGEL

Echt waar: als we naar onze partner de gezichten zouden trekken, die we soms aan onszelf cadeau doen in de spiegel...

Meedogenloze stille ondertiteling glijdt over ons gezicht terwijl we naar ons hoofd kijken, onze buik. Vlijmscherpe taal rolt vanonder wenkbrauwen die een volle centimeter lager hangen dan gezond is. En ik denk oprecht niet dat er heel veel billen zijn op deze planeet die overladen worden met containers vol innerlijke complimenten.

En dat is dan alleen nog maar het uiterlijk!
Er is zo iets als de 'wonderlijke chemie der mensen'.

Terwijl je geboekstaafd staat als een redelijk weldenkend mens met het hart op de juiste plaats, kan je met opperste verbazing vaststellen dat er mensen zijn waarbij je innerlijke Godzilla het radicaal overneemt, het bloed van onder je nagels drupt, de stoom uit je kraag spuit.

Met afgrijzen hoor en zie je jezelf dingen doen en zeggen waarvan je dan al weet 'Dit.komt.niet.goed.' De innerlijk handrem in geen velden of wegen te bespeuren.

Of die mensen die je nog maar aankijken en je krijgt geen drie woorden nog op een zinnige manier achter elkaar gezegd. Terwijl je moeite doet om niet te klinken als een amechtig blaffende bejaarde labrador voel je hoe je hele IQ schijnbaar in een plasje onder je stoel ligt.

Er zijn combinaties van mensen die gewoon ... niet opportuun zijn.

En niet elke Ex vertelt de meest lovende verhalen. Is het dan niet fijn om een tweede kans te krijgen? Om bij iemand te zijn die het beste in je bovenhaalt, of je dat nu wil of niet?

Heerlijk dat je jezelf graag kan zien bij je Soulmate .
En vice versa.

Vertrouw aan het papier toe dat jezelf graag mag zien bij je Liefde en hoe dat voelt. En dat het net zo is voor hem/haar. Al is het maar een zinnetje of een woord dat vertelt over jezelf graag mogen zien in jullie relatie.

Voor koppels: graag zien in het kwadraat is het als je ook jezelf graag mag zien. En straffer: daar zelfs nog beter in wordt, in het jezelf graag zien, door hem of haar. Wat is het, dat je dit gevoel geeft?

Ik hou van wie ik mag zijn , als ik bij jou ben.
En omgekeerd...



23. HOE IK ME VOEL BIJ JOU

En straffer!!! Dat jij je nét zo voelt bij mij:

Liefdevol, krachtig, erudiet, mooi, bijzonder, aardig, sexy, sterk, groots, gezond, duidelijk , vitaal, trots, aantrekkelijk, heerlijk, liefdevol, slim, geweldig, gefocust, helder, zacht, gul, machtig, intelligent, wijs, ondeugend, stout (op de lekkerste manier ooit), energiek, aaibaar, ruimdenkend, mega, puur, reuze, hartelijk, genereus, lekker, intellectueel , juist, enthousiast, universeel, fantastisch, eerlijk, rijk, vaardig, immens, koninklijk, daadkrachtig, volmaakt, Gods troetel, onoverwinnelijk, stoer, trouw, magistraal , zonnig, taalvaardig, zelfbewust, heldhaftig, teder, loyaal, redelijk, impulsief, bedachtzaam, gedisciplineerd, zalig , productief, uitzonderlijk, vrolijk, recht door zee, ferm, verantwoordelijk, prikkelend, echt, kundig, creatief, betoverend, wilskrachtig, meeslepend, verrukkelijk, inspirerend, wonderlijk, magisch, meesterlijk, prachtig, optimistisch, zuiver, charismatisch, gevaarlijk (een beetje toch) , veerkrachtig, leuk, getalenteerd, grappig, jong, warm, belezen, hot, cool, schoon, lollig, goddelijk, integer, vergevingsgezind, mooi, onaards , evenwichtig, flink, huislijk, succesvol, geslaagd, prachtig, perfect, geestig, fenomenaal , artistiek, belangrijk, lief, creatief, innemend, kordaat, nucleair, uitmuntend, ...

Welke opsomming past bij jou? Welke woorden springen er uit? Wat is jouw lijstje aan favoriete eigenschappen en gevoelens?

Voor koppels: Misschien werd de lijst langer, subtieler, en zijn er een aantal woorden die het meest wezenlijk voor je zijn. Hoe voel je je bij hem/haar?

En dat jij je ook zo voelt bij mij!! Hoe wonderlijk...



Dit maakt me boos



24. DAT JIJ DAAR OOK VAN HOUDT ?!

Heb je een bijzondere hobby of interesse? Iets wat je echt blij maakt en waar je ontzettend van kan opladen?

Of iets waar je altijd van droomde, wat je hoopt samen te gaan beleven?

Kruip ook even door je eigen catacomben, op zoek naar grote en kleine hongertjes die daar zijn blijven zitten.

Vraag je even af of je dan graag wil dat De Liefde Van Je Leven meedoet, toekijkt, supportert (en hoe dan) of er enthousiaste interesse voor heeft en toont.

En je er aan herinnert op het moment dat je jezelf verloren hebt gelegd ergens in je eigen leven...

Wie weet droom je al jaren van op zondag naar een museum in Parijs te gaan.

Of wilde je stiekem wél die ene tempel bezoeken, terwijl je hele 'vorige leven' met de oogbollen draaide en je uiteindelijk dan maar met lichtjes bloedend hart aansloot bij de karavaan teenslippers , zonnebrandolie en kleurrijke handdoeken, op zoek naar een all inclusive plekje zon.

Of net andersom.

Kitesurfen, diepzeeduiken, kantklossen, wandelende takken kweken, volksdansen, schilderen, pottenbakken, vliegtuigen zien opstijgen, doggydancing, auto's pimpen, marathons lopen, (moes)tuinieren, beeldhouwen, waterballet, bier brouwen, ...

Heb jij een aparte hobby of interesse? Iets wat heel erg belangrijk voor je is? Hoe wil je het graag delen met je Soulmate?

Voor koppels: wat is de bijzondere tijdsbesteding die jullie delen? Of hoe kom je thuis en mag je jouw verhalen delen of net jouw stukje-leven-voor-jezelf hebben?

Hoe groot was de kans dat je daar ook net van zou houden?



25. REIZEN

Is het ok om ook alleen op reis te gaan, voor je werk of voor plezier?

Hoe reis jij het liefst? Helemaal voorbereid, mee met een groep, met vrienden. Kies je voor all inclusive formules, cruises, of om naakt gedropt te worden in het Amazonewoud? Rugzak of georganiseerde koffer. Of beiden?

Ga je een weekend, een week, een maand, een jaar?

De wereld rond of graag elk jaar naar je tweede thuis, waar je inmiddels de taal spreekt, de mensen kent en elk lekker plekje

Auto, vliegtuig, boot, fiets, te voet?

Exotisch of vlakbij?

Zon, sneeuw, bergen, water?

Is het iets waar je graag geld aan uitgeeft? En betaal je dat samen of is het ieder voor zich? Droom je er van om Je Lief te verrassen met een vliegtuigticket naar een geheime bestemming? Of doet het idee alleen al je hartkloppingen krijgen?

Is je meest exotische bestemming het einde van de tuin? Hou je het op de bank, de koelkast en de kelder?

Reis je voor je werk en haast je je dan om weer thuis te zijn? Of geniet je er van om in je eentje een nieuw stukje van de wereld te verkennen? Stuur je een ticket op om samen te reizen? Doe je onderzoek en vind je niks heerlijkers dan hand in hand met Jouw Grote Liefde grote geheimen te ontsluiten die schijnbaar alleen op jullie hebben gewacht om ontdekt te worden? Of wil je er alleen op uit, om daarna terug te komen als een hond na een boswandeling die een beetje fout liep, waarbij Fikkie met glansoogjes en tong uit de bek pas weer naar het baasje toekwam, toen die schorgeschreeuwd en moe-gefloten, terug naar de auto ging wandelen en er plots dat bekende drafje was en die natte neus in die handpalm omdat geen enkel mandje zo lekker is als thuis...

In mijn eigen lijst had ik geschreven dat we elkaar ook zouden komen ophalen op de luchthaven. Door mijn eigen werk reis ik nogal veel. Het leek me heerlijk om na trainingen en sprekersopdrachten in de USA op de luchthaven opgewacht te worden door De Liefde Van Mijn Leven. Door de schuifdeuren stappen en verwelkomd worden door de glimlach die mijn hart in lichterlaaie zet, de armen die voelen als thuis, de lippen die mijn bestaansrecht verankeren wanneer ze fluisteren tegen de mijne "Wat heb ik je gemist..." . Om meer verliefd te zijn dan ooit tevoren. Wat haast onmogelijk is omdat er al zoveel liefdes-startkapitaal was om mee te beginnen.

Het doet geen pijn als die wens uitkomt, kan ik je vertellen.

Wat is jouw favoriete manier van reizen en hoe deel je die met De Liefde van Je Leven?

Voor koppels: welke plaats neemt reizen in voor jullie gemeenschappelijk en hoe warm is het, de manier die jullie gevonden hebben om de verschillen te overbruggen?

Je bent mijn ultieme bestemming



Krachtig Leesvoer



26. GENSTERS

Op zoek naar wat je hart een tel doet overslaan. Wat je even je adem laat inhouden. Waarvan je voelt dat je ogen groot en donker worden.

Kleine handelingen die je ueber sexy vindt, waar je lichtjes knikkende knieën van krijgt en er een wenkbrauw de hoogte in gaat.

Dingetjes, tics, geuren, geluiden, gezichtsuitdrukkingen... waar je gevoelig aan bent. Waarvan je homeopathisch gaat grommen en er toch een Bengaalse tijger in je onderbuik blijkt te wonen.

Niet de wild uitslaande brand, hoewel het er van zou kunnen komen, maar zeker warm genoeg om een enthousiast legioen rupsen drastisch aan het ontpoppen te krijgen en je buik te vullen met verse vlinders.

Wat vind jij on-ge-lo-fe-lijk sexy en opwindend? Laat je inspiratie je in de steek, kan je misschien de komende dagen met extra aandacht naar de weekendfilm kijken, je favoriete serie volgen of om je heen kijken op de plaatsen waar jij komt. Wat vind jij lekker?

Voor koppels: soms is het iets al de manier waarop iemand zijn/haar t-shirt uittrekt, of op de onderlip bijt bij diepe concentratie. Soms is het die stoute blik die alleen voor jou bedoeld is. Wat vind je nog steeds yummie...

You make me tick...



27. ROMANTIEK

Oneindig veel vrouwen die zuchten over boeketten bloemen die ze nooit gekregen hebben. Ontelbaar veel mannen die wel te horen krijgen dat ze hun schoenen weer eens verkeerd in de gang hebben staan, maar niet hoe fijn het was dat ze het lievelingseten kookten en die ene rotlamp eindelijk hebben gemaakt.

Heb je de angst dat je mond gaat breken als je zegt: 'ik hou van jou'? Springt het glazuur van je tanden als je een teddybeer cadeau krijgt met een kaartje aan?

Wanneer voel jij je graag gezien? Zijn het woorden die het doen? Cadeautjes? Aandacht? Aanrakingen? Zorg? Wat geef je het liefste? Wat ontvang je het liefste?

Ben je van kaarsen, foto's, smsjes, lange geparfumeerde brieven?

Geschaakt worden op je werk voor een picknick tijdens je lunchpauze?

Een bloem onder je ruitenwissers?

Champagne op de badrand?

Is het dat lippenzalfje, het smeren van je boterhammen, een warmwaterkruik voor bij in bed?

Deuren openhouden, een zeldzaam stuk voor bij je collectie cadeau krijgen, op een druilerige dinsdagavond een uitgebreide massage?

Wat geef je?

Wat ontvang je?

Hoe is jouw relatie met romantiek? Woorden, cadeautjes, aandacht, aanraking, zorg?

Wat vind je het fijnst om te ontvangen en wat geef je gemakkelijk?

Voor koppels: Zit de romantiek bij jullie ingebed in de routines van elke dag? Is er het verlangen naar meer? Of zijn jullie de belichaming van romantiek in al zijn vormen? Woorden, cadeautjes, aandacht, aanraking, zorg? En welke dingen vind jij zo overrompend romantisch van hem /haar?

Wij spreken elkaars liefdes-taal



Gewoontes waar ik trots op ben



28. WIJ NATUURLIJK !

Met verwondering en bewondering volg ik Tania naar hun veranda. Tania is de helft van mijn aller- allerbeste maatjes van het hele Universum.

Met blinkende ogen legt ze voorzichtig een diepvrieszakje in mijn handen.

Seconden eerder lag het zakje nog op de vensterbank.

'Kijk... ', zegt ze, terwijl ze met haar pink wijst naar wat er in het zakje zit: 'Ze komen uit.'

In het gesloten zakje een vochtig stukje keukenrol met daarop onooglijk kleine donkerbruine spikkels. Sommige met een minuscuul geelgroen stipje er aan.

Zaadjes.

Die ontkiemen.

In de veranda krijg ik een rondleiding. Overal staan er bakjes, potjes met naambordjes. Alles even zorgzaam en keurig opgesteld. In elk kuipje steken friscgroene plantjes hun armpjes in de lucht. Honderden zijn het er.

Haar vrouw, Katleen, kijkt haar vol trotse liefde aan.

Geen seconde ook maar enige randbemerking dat de veranda een grote vegetale couveuse is geworden. Enkel warme blikken voor het groene gepassioneerde talent.

'Dit zaadje heb ik besteld via het internet. Komt uit China'

'Heb je dit al ooit gezien? Een regenboogboom! Mooi hé?'

'Weet je nog dat ik de pit van de dadel meenam, na de brunch bij jullie?'

'Deze ... kijk... Ik dacht eerst dat het een steen was. Het omhulsel was helemaal beschimmeld. Maar de zaadjes binnenin waren nog levensvatbaar. Die had je meegebracht uit Hawaï. '

Met een scheve grijns denk ik aan een verlept bruinig dingetje dat ik op reis in Hawaï van tussen mijn schoenzool had gepulkt. Ik had het in een plastic zakje gedraaid met het idee om het aan haar te geven. Bij thuiskomst van op reis netjes klaargelegd. En daarna grandioos vergeten. Tot ik een cadeautje voor ze wilde inpakken en mijn oog viel op een harig klein beschimmeld balletje dat in een plastic zakje naar me toe zwaaide. Rats vergeten mee te nemen en af te geven vorige keer.

Met schaamrood om de wangen had ik het zakje aan haar afgegeven. Hilariteit alom. Tot mijn verbazing smeed ze het niet weg.

Zakje open, ze liet het bolletje er uit rollen op een tissue.

Zorgzaam had ze het afgewreven, opengemaakt met een pincet en de kleine zaadjes op een vochtig stukje keukenpapier in een zakje gestopt. Op de verwarming.

Van zoveel zorgzaamheid kwamen ze prompt weer tot leven.

Met vertedering kijk ik naar al dat prille groen.

Met iets van schaamte ook.

Het verschil tussen hun tuin en de mijne is

Euh

Spectaculair.

Vergis je niet: ik hou van groen. Maar de meeste tuinkruiden onder mijn hoede moeten het doorgaans opgeven van ontbering. De keramieken potten en schalen buiten zijn het huis geworden van onkruid, stukjes beukenhaag, een verloren gelopen klimop, mieren, pissebedden en een kudde slakken die gezellig tegen elkaar aan plakken.

De beukenhaag snoei ik pas als de meikevers allemaal zijn uitgevlogen.

En geregeld zet ik mijn wagen aan de kant om een spin van de voorruit te plukken en in de graskant te zetten, als ik zie hoe het beestje zich met man en macht vastklampt om niet weggeblazen te worden door de snelheid. (Overigens spectaculair om te zien hoe krachtig die beestjes zich vasthouden)

Maar groene vingers?

Neen. Niet echt.

Heb je groene vingers? Of help je elke plant die je krijgt vakkundig om zeep door hem ofwel te verzuipen of te laten verschrompelen van droogte?

Wil je de natuur in? Of geeft een geranium op het terras je al een overdadig rimboe-gevoel?

Wil je een tuin? Een terras? Zelf ingemaakte groenten? Frambozenjam van eigen kweek? Kunstgras? Waar ligt voor jou de grens tussen woekeren, welig tieren en in volle bloei staan? Zit het groen bij jou op schoot of ben je vooral blij met het goed onderhouden groener aan de overkant?

Wat is voor jou precies de juiste hoeveelheid groen in je leven, al dan niet om zelf te onderhouden?

Voor koppels: wie weet is dit wel het gedroomde moment om moestuincomplimenten of –aspiraties op de kaart te zetten, je binnenhuis Jane Goodall of Capitein Cousteau aan te wakkeren of om je ultieme dankbaarheid te tonen omdat het enige groen in jullie leven de strakke olijfgroen geschilderde muur is in jullie keuken.

Wij, natuurlijk!



29. ENERGIE

Wakker voor de wekker en als een springveer knal je het bed uit. Meteen zet je het op een pompen, je jogt een rondje rond het huis en tegelijk zet je nog snel de vuilzakken buiten.

Eender welke to do lijst verpulver jij met een rotvaart. Aan het einde van de werkdag is er nog een groot stuk jij over. Je geniet van actie, productiviteit, aanpakken. Hup met de geit! Jij bruist, borrelt, knalt, sjeest, springt en stuitert je dag door...

Nachtje doordouwen?

Geen probleem, de volgende dag ga je evengoed fluitend aan de slag.

Of ben jij rustiger van aard. Kan je er immens van genieten om het gras te zien groeien. Zou je je kunnen ontpoppen tot een professionele lummelaar? Heb je de gave om de dingen op je af te laten komen en om zonder enig schuldgevoel lekker in de zetel te ploffen met een kopje thee, midden op de dag?

Jij vloeit, ademt rust en stilte, deint, glijdt doorheen het leven.

Heb je je eigen tempo waarbij je je optimaal gelukkig voelt en het meest fantastisch functioneert? Ben je een beetje van de twee? Kan je alleen maar stevig knallen als je ook voldoende lummeltijd hebt?

Hoe heerlijk is het als Jouw Soulmate daar ook immens compatibel mee is.

Hoe veel energie heb je? Vat in woorden hoe dat perfect aansluit bij de energie van je soulmate, om de juiste mix te maken van wie je bent, wat je wil en wat er bij elkaar past.

Voor koppels: Kruip in je woorden van liefde en beschrijf de unieke energie van de ander en hoe blij je er mee bent...

Jij en ik op dezelfde versnelling...



5 plaatsen waarvan ik diep onder de indruk ben



30. ETIQUETTE

Twee soorten omgevingen.

Soort 1

Je komt binnen en meteen heb je de neiging om je buik in te trekken en je billen dicht te knijpen. Het moment dat je een Princekoek in zijn geheel in je mond schuift, een zoutstokje dwars in je wangzakken parkeert of een stapeltje chips in je eetkamer wil temmen met een sloot bier... nope... dat moment is hier vakkundig vermeden. Iedereen heeft gepolijste nagels, de rugbekleding van de verenigde zitmeubels in het complete interieur zijn onaangeroerd gebleven en zelfs de huisdieren eten met mes en vork.

...

Soort 2

En er zijn plaatsen waar er -bij het gezelschap- dingen in en uit lichaamsopeningen vliegen zonder enige vorm van gene. Behalve dan de plaatsvervangende gene bij jou.

Hoe zit het met manieren en etiquette? Hoe elegant en gracieus wil je het graag? Dat kan een erg vage vraag lijken. Als je even nadenkt over onhebbelijkheden waar jij je gigantisch aan kan storen, of dingen waarvan je denkt: "Dat DOE je toch niet?!" Wel over die afdeling heb ik het. Kijk wat je vervelend vindt, en formuleer dan wat de positieve formulering er van is. Als je weet wat je niet wil, vind je ook wat je wel wil.

Een beetje als met een batterij: als je de min-pool ziet, moet je gewoon het stokje volgen tot je de plus-pool vasthebt.

Is etiquette iets waar je beroepshalve rekening mee houdt? Gaat het een pak losser onder jullie en met vrienden? Waar ligt je grens? Wat ben je gewoon? Even kijken op het schap van wat voor jou respectvol voelt.

En misschien is het dat jullie perfect op jullie gemak zijn op de rode loper, als een vis in het water bij officiële gelegenheden en thuis fijn de schoenen uit schoppen en in de zetel ploffen.

Wat vind jij belangrijk als het over etiquette gaat? Ben je een scenario 1 of een scenario 2 mens? Wat denk je?

Voor koppels: Of het nu om dat eenmalige moment gaat, dat onvergetelijk voor je was, of die dagelijkse kleine signalen die je vertellen hoe jullie hebbelikheden op elkaar afgestemd (geraakt) zijn, er zijn vast concrete woorden die jij daarover met je Grote Liefde wil delen...

Jouw etiquette plakt op mijn hart



31. SLAAP

Veel of weinig. Daar begint het al mee...

Zou jij met gemak de gouden medaille kunnen halen in een slaapmarathon? Heb je veel slaap nodig? Slaap je diep en gerust? Slaap jij zo licht dat een mug je wakker maakt, als ze in de slaapkamer van de burens zoemt?

Ben jij na een uurtje of 5 weer kiplekker en klaarwakker? Meteen klaar voor een topprestatie en een pittig gesprek? Of heb je je slaap nodig en heb je immens veel deugd van 8 uur solide recuperatietijd?

Ben je een woelige snurker, notoire slaapwandelaar? Droom je van tegen elkaar aangekruld te liggen? Gelukkiger dan lepeltjes, want met 2 armen om de ander in je slaap te omhelzen.

Kom je 's nachts stiekem mee in bed geschoven? Is het belangrijk dat de dag start en eindigt met iets van liefde tussen jullie, voor er ruimte is voor de rest van de wereld?

Ben je wakker zelfs bij het vermoeden van de eerste zonnestraal? Kan jij tegen 7 uur 's morgens al een pak werk verzet hebben? Of ben je het type: de ochtendstond heeft van alles in de mond, maar zéker geen goud! Ben je een nachtraaf? Kom je tot leven vanaf tien uur savonds en heb je een diepzee aan inspiratie na middernacht?

Wil je meteen het bed uit als je wakker wordt? Of moet je wat ontfrommelen en is de ultieme start van de dag een uitgebreide snoezel- en kroelsessie met Jouw Grootste Liefde?

'Hoe heerlijk we samen slapen. Hoe uitgerust we wakker worden. Hoe dankbaar dat ik ben om de dag met jou te mogen beginnen. '

Ben je een marmot of heb je genoeg aan hazenslaapjes? Fijn om er over na te denken hoe jullie beiden straks, fris en fit, samen door het leven gaan. Beschrijf jouw meest heerlijke slaaprituelen...

Voor koppels: Wat maakt het samen slapen bij hem/haar zo veilig en knus? Hoe voelt het als je 's morgens de koffie al ruikt of als hij/zij 's nachts tegen je aan kruipt? Hoe bijzonder is het om de ruimte te krijgen voor jouw elementaire en specifieke behoefte aan slaap?

Bij jou kom ik volledig tot rust
Bij jou heb ik mijn mooiste dromen





32. MANIEREN

Hoe pak je het aan in je leven?

Er is een Engels gezegde waar wel iets in zit:

How you do anything
Is how you do everything.

Dus hoe doe jij het?

Smijt jij je er in? Impulsief, energiek, meteen in actie? Ga je meteen voor de oplossing? Is er een competitief kantje aan je? En zoek je ook echt naar de kans om er beter uit te komen? Wat er ook is, je flapt het er uit. Voor je het weet vliegt het putdeksel van je hart en komt de hete brei er uit gedonderd. Je kan stevig stormen, maar het is ook even snel weer vergeten.

Wil jij het graag begrijpen en ontleden? Wil je weten welke principes er aan het werk zijn, het onder de microscoop leggen? Is het een innerlijk proces dat jij in alle stilte wil volbrengen? Pak jij de dingen graag logisch en intelligent aan? Klap je dicht als een oester en kom jij pas weer open als je de wereld een perfecte parel kan geven?

Ben jij op zoek naar het plan, de orde? Heb je graag structuur en duidelijkheid? Hou je van routine en stabiliteit? En ben je van je woord zoals geen ander? Is respect voor

jou belangrijk? Misschien heb jij ook voor emotionele gesprekken je puntjes netjes opgeschreven en wil je het er graag beheerst en respectvol over hebben?

Of ben jij degene die pas weer in actie gaat als je weet dat de harmonie er is, als iedereen weer lekker in het vel zit? Ben je degene die je emoties kan navigeren en een bijzonder sterke intuïtie heeft over wat er bij de ander gebeurt? Wil jij graag bijdragen aan een groter geheel en ben je bereid daar voor te groeien als mens? Doe jij dingen liefst samen? Ben je degene die voorzichtig het juiste moment zoekt, je kwetsbaar kan tonen en makkelijk je tranen laat vloeien? Die graag heel je emotie er neerlegt? Niet omdat de andere het zou fiksen, maar wel om te weten dat er geluisterd wordt met het hart. Dat het belangrijk is wat je voelt. Zoals jij ook helemaal gek wordt als Jouw Grote Liefde zich met tranen en al zou opsluiten in de badkamer en jij niet mag troosten of omhelzen. Zelfs tijdens een fikse ruzie is het voor jou belangrijk dat er ook gezegd wordt: " ik hou van je..."

Wat lijkt het meest op je? Wat minder? Voel jij je het best met je tegenpool? Of ontspan je als er net die diepe herkenning is?

Ben je van het knuffelen en voelen, ben je van het plannen en structureren? Ben jij degene die al vertrokken is als iedereen nog twijfelt of ben je de denker en onderzoeker? En wat past er bij jou?

Voor koppels: introvert, extravert? Denken, doen, delen? Actie, geven, organiseren of doorgronden? Welke van bovenstaande manieren passen bij jou en ziet Jouw Liefde je ook zo? En wat is het grote cadeau dat daaruit ontstaat?

Jouw manier is ook de mijne.



33. VOEDING

Misschien is het voor jou minder belangrijk. Een noodzakelijk iets om zo weinig mogelijk energie aan te spenderen. Ping! Deurtje open, op een bord schudden en hoppetaa!

Of ben je een echte foodie? Geniet je er van om een paar keer per jaar een tafeltje te reserveren bij een sterrenzaak, waarbij de overige tafelgasten collectief niet anders kunnen dan die ene scene zien uit de film 'When Harry Met Sally'

' I'll have what she's having...'

Biologisch? Veganistisch? Vegetarisch? Alleen vlees? Groentenfobie? Fast Food? Slow cooking? Raw food? Macrobiotisch? Alleen Prana?

Is voedsel ooit een gevecht voor je geweest? Of is het dat nog?

Ik eet zelf graag, maar ik wil ook vol kunnen genieten van eens een ongezonde uitspatting. Mijn hartje brak in mijn vorige relatie toen ik maaltijd na maaltijd tegen de rug van een laptop zat aan te staren en het moest afleggen tegen een wereld die binnenstroomde via het mobieltje.

Zelf ben ik er van overtuigd dat wat je in de wonderlijke machine stopt, die ons lichaam is, een enorme impact heeft op je emoties, je energiepeil, je gezondheid en dus je ook geluk.

Op mijn eigen verlanglijst stonden de meest grandioze aperitiefmomenten. Een amuse en een drankje. De kaarsen aan. Samen in de keuken, dat nieuwe sausje proeven van je vinger, je een voorsmaakje geven van wat ik kook maar er eerst op blazen zodat het niet te heet is. Altijd ruimte voor een speelse blik, een hartveroverende zoen, een knuffel, een hand om je middel.

Eten als een platform voor co-creatie en verleiding. Kracht, liefde en connectie. Voedsel als wezenlijk bouwsteen van welzijn. Leven met de realiteit dat lichaam, denken en voelen een geheel vormen. Dat wat je eet wezenlijk impact heeft op hoe je functioneert.

Parttime vegetarisch, overwegend biologisch. Snacken, sushi, exotische keuken. Van frituur tot sterrenzaak. Samen aan een mooi gedekte tafel met de meest liefdevolle, heerlijke, diepe, inspirerende, prikkelende gesprekken. De lekkerste terrasjes, ontspannen barbecues op zwoele zomerdagen waarbij het hele gezelschap vrienden en familie onder grote hilariteit vierklauwens alles moet helpen binnendragen wegens onverwachte plensbui. Uitgebreid brunchen in pyjama. Mekaar een cappuccino brengen met een hartje van kaneel in het schuim (zelfs al ziet dat hartje er verdacht veel uit als een .. tja.. een... lachbui) In elkaar verstrengeld op de bank

een film kijken met kaarslicht, chips en een pintje. Chocolate. En de champagne die altijd koud staat.

Eten is tastbaar geworden liefde. Vertel Jouw Grote Liefde over voedsel...

Wat eet je graag? Hoe belangrijk is voedsel? Hoe veel zorg besteed je er aan? En heb je daarin verwachtingen voor je Soulmate? En wat wil jij daarin het allerliefste? Beschrijf dat eens..

Voor koppels: Kennen jullie elkaars favoriete gerecht en meest rare hapjes? Is het hij die je boterhammen smeerde? Jij die zijn sportdrankje klaarzet? Is het het tafeltje bij het raam van jullie favoriete restaurant, vlak voor die eerste kus ooit? Vertel je Liefde over voedsel.

Jij bent voeding voor mijn ziel





34. X!

Adem. Warmte. Lippen. Tong.

Voor dit onderdeel van mijn eigen lijst ben ik werkelijk naar binnen gespurt in mijn huis om het neer te pennen.

Dat kwam zo: na een van mijn lezingen werd ik aangesproken door een prachtig koppel. Ze waren al royaal twee decennia samen en dat kon je zien. Ze navigeerden door de ruimte als de perfect geoliede machine, kenden mekaars tempo en gewoonten. Zij wist dat hij toch nog een drankje zou bestellen aan de bar. Hij wist dat ze wellicht haar paraplu zou vergeten. Kleine aanrakingen. Warme blikken. Die twee hadden iets moois. Ze hoorden duidelijk samen.

Maar toen.

Op het moment dat hij haar een zoen wilde geven, zag ik in een flits een verstarring bij haar, een moment van adem inhouden, heel instinctief het hoofd willen wegdraaien en het ook bijna doen.

En toen dacht ik: 'Je zal toch maar Je Grote Liefde tegenkomen en je realiseren dat je nooit nog lekker gaat zoenen in je leven. Aaaarggghhhh! Neeeee!'

Dus toen ik 's nachts thuiskwam is het meteen op mijn lijst gekomen, bovenaan de pagina: Je bent een heerlijke zoener, je zet me in vuur en vlam, instant en volledig.

Héhé.

...

En ik jou! Ik jou ook!

...

Ja, verdekke, ook belangrijk: dat het wel wederzijds is.

'Ik laat je smelten als een klontje boter in een hete pan met een enkele zoen al.'

Veel, weinig, zuinig, intens, openlijk, zacht, hard, snel, teder, woest, diep, met volle aandacht en overgave, plagend, vragend, uitnodigend, verleidelijk, nét niet,...

Wat zijn de ingrediënten voor een hemelse zoen? En hoe, waar, hoelang en hoeveel zoen je graag? Vertel over de zoenen die jij bestelt om straks te beleven met je Soulmate.

Voor koppels: wat zijn je favoriete zoenen? Wanneer? Hoe? Wat zijn de zoenen die je nooit meer zal vergeten?

Je adem. Warmte. Lippen. Tong.



35. FRIS

“ Zorg dat je altijd een propere onderbroek aanhebt.”
Levensraad van mijn grootmoeder.

De onderliggende gedachte ging als volgt: stel dat je wat zou overkomen en je belandt in het ziekenhuis, dan knippen ze zo de kleding van je lijf. Je zal daar toch maar liggen met... enfin.

Ben je gevoelig voor glanzend gewassen haar, fris gepoetste tanden, schone geknipte nagels, propere ogen, oren en neus, een lichaam waar water en zeep overheen zijn geweest – in voldoende mate? Kleding die geen oudbakken feromonen meedraagt maar die vertelt hoe jij jezelf respecteert en graag ziet?

Gebrekkige persoonlijke hygiëne kan een afknapper van jewelste zijn.
Dat is het voor mij, in ieder geval! Ik kom de deur niet uit zonder gedoucht, gepoetst, gewassen en geschoren te zijn.

Maar niet iedereen vindt dat echt een prioriteit. Dat heb ik ook geleerd uit gesprekken met tandartsen, gynaecologen, fysiotherapeuten, make up artists, kleders en kleedsters, dokters, verpleegsters, apothekers, trambestuurders, winkelbedienden, kappers, sportinstructeurs, dansleraars, ...

Een ritje op een overvolle tram, trein of bus of een rondje door een kledingzaak in volle soldentijd zegt genoeg.

Maak even een virtuele geleide boswandeling doorheen je hygiënische routines van elke dag. Ben je zeepverslaafd of heb je eerder een schuimfobie? En hoe blij maak je jouw soulmate er mee?

Voor koppels: Wat aan de verzorging van Jouw Liefde vind je zo bijzonder? En wat doe jij speciaal voor hem/haar?

Hoe lekker jij jezelf verzorgt.



talenten



36. DE BARST IN JOUW PORSELEIN

Jij bent jij. En hoe hard je ook werkt en groeit, sommige dingen zijn wat ze zijn en zullen ook een impact hebben op je relatie en je partner.

Er is hoe je er zelf mee omgaat.
En hoe het ontvangen wordt.

Zelf geloof ik dat er een rechtstreeks verband ook is tussen die twee. En ik ga er vanuit dat een ander niet hoeft te doen waartoe ik zelf niet bereid ben.

ADHD, ASS, HSP, diabetes, een transplantatie orgaan, een prothese. Littekens, incontinentie, aambeien, vals gebit, geamputeerde tenen. Een rolstoel, rollator, ...
Fobie, neurose, ...

Elke van die uitdagingen heeft ook gemaakt dat je talenten hebt moeten ontwikkelen. Ik hoop heel erg dat je die zelf ook ziet . En graag ziet.

Hoe ga je er zelf mee om

Hoe kies je er mee om te gaan

Hoe voel jij je daarin graag gezien door De Liefde Van Je Leven?

Wat is jouw uitdaging in je leven? Hoe ga je er mee om en wat is jouw wens daarin wat je ideale relatie betreft? Wat is jouw ideale mix van zelfleiderschap, verantwoordelijkheid, zelfliefde en acceptatie als het gaat om jouw uitdagingen?

Voor koppels: Welke barst in zijn of haar porselein omarm je met alle liefde in de wereld. En vertel over jouw ontroering op de momenten dat jouw Liefde je vertelt – op welke manier dan ook- dat je graag gezien bent mét heel je verhaal.

Dank je. Om me ook daarin graag te zien.
De Opgave en de Gave.



37. STORM

Dit wil ik niet meer, dacht ik. Ik ben op.

Het was een loodgrijze ochtend eind november. Minutenlang staarde ik bewegingsloos naar de tuin vanop het terras, niks anders aan dan een T-shirt en een slipje. De koude beet in mijn blote voeten.

De tegenstelling van de hele situatie vertaald op mijn gezicht: tranen die bleven stromen en de emotie van mijn gelaat wegwisten. Mijn hart en ziel waren in een slagveld veranderd. Overall lagen dode dromen, bloedende bedoelingen, ruw vermoorde goede intenties, afgeknipte vleugels. De banieren van al waar ik voor stond, wapperden gerafeld en besmeurd. Eindeloze niet aflatende vlijmscherpe ruzies over futiliteiten, dag en nacht, onophoudelijk, flitsten aan me voorbij. Elke pas begonnen brug was steevast kapot gehakt met een meedogenloos botte bijl.

De veer was geknapt.

Ik laat geen vreemde vlag planten in de erecode van mijn hart.
Nooit meer.

Dat was mijn beslissing.

Die ochtend, in de volstrekte stilte, maakte ik helder voor mezelf wat het is dat ik wil, door verpletterend te ervaren wat ik niet wil. Door alles te voelen wat volstrekt niet strookt met wie ik ben.

Soms gebeurt het zo. Dan leer je wat je wil door contrast.
Weten wat warmte is, door koude te ervaren.

Natuurlijk kan het een keer stormen in huis. Uiteraard ben je het niet altijd eens met elkaar. Maar de manier waarop. Hoe het beter zou kunnen en wat er achteraf mee gebeurt. Wat ik daarin wil, werd me glashelder in de ijle ochtendlucht waarin mijn mond witte wolkjes tekende.

'Stop alsjeblieft' is ook Heilig voor de Liefde van mijn Leven, besloot ik. Ze zal even erg als ik haar best doen om het conflict en de boosheid te benoemen in plaats van ze ongebreideld uit te leven. Alles mag op tafel liggen. Ruimte voor elke emotie. Maar geen ruimte voor elk gedrag. Er blijft liefde, respect, veiligheid, vertrouwen. Eerlijke confrontaties, niet met het oog op beschadigen en domineren, maar met het diepe en duidelijke verlangen om te begrijpen, beter lief te hebben, te leren en te vinden.

Net als ik zal zij zoeken naar wat er onder het conflict ligt, welk gevoel. Ze zal de moed en de bereidheid hebben om het op tafel te leggen, het meest kwetsbare, als een klein bloot vogeltje dat te vroeg uit het nest is gevallen. Ik zal het vogeltje oprapen, verwarmen, bekijken. Veilig, vol liefde en respect. En zo zal zij ook met mijn meest kwetsbare kanten omgaan.

En als ik niet met liefde kan spreken en kijken heel even, dan hou ik mijn mond en adem ik. We gaan de kamer uit om tot onszelf te komen, om de ander te beschermen tegen woede die niet voor hen is bedoeld, om het gesprek te kunnen voortzetten op een betere manier. Elkaars emotie omhelzen en graag zien. Samen kijken wat er aan de basis ligt en daarmee aan de slag. Ook die dingen die we onszelf kwalijk nemen, die we van onszelf niet verteerd krijgen. Eigen aandeel erkennen en verantwoordelijkheid nemen. 'Sorry' niet langer als vrijgeleide om de volgende keer precies hetzelfde te doen. Volgende keren die niet elkaar steeds sneller opvolgen, maar net verder uit elkaar liggen, omdat we elkaars verschillen eren, erkennen en vieren. Excuses diepgemeend geven en ontvangen, erkennen dat wat we deden iets veroorzaakte bij de ander, empathie voor elkaars gevoel, samen uitzoeken hoe het beter kan en ook echt in die richting stappen maken.

Allebei de vraag stellen: 'Als ik dacht wat jij dacht, zou ik dan kunnen voelen wat jij nu voelt?'. Weten dat je het niet eens hoeft te zijn met de ander om toch mee te voelen.

Beiden als eerste de brug willen oversteken, niet de brug van gelijk, maar van geluk.

Voelen hoe het conflict een schat bij zich had. Iets liet ontdekken. Een oude pijn deed genezen. Verheldering bracht bij allebei. De band van goud aan kracht en diepte gewonnen. En zo oneindig veel meer graag zien

Hoe maak je ruzie? Hoe wil je dat jij en je Grootste Liefde straks van mening verschillen? Hoe uit het zich? Yep. Dat kan confronterend zijn. Maar hoe fijn om als eerste cadeau aan je Soulmate straks je pure eerlijkheid en je beste intenties te geven. Wat is de perfecte storm?

Voor koppels: hoe is het als het stormt? Wat maakt het draaglijk? Wat is jullie klettertaal? Vertel elkaar over zoeken en vinden, over razen en rustig worden, over vechten tegen, voor en mét.

Zelfs de storm is veilig en vol liefde.



Rare trekjes



38. SMAAK

Mijn Lief keek me aan, haar hoofd een beetje schuin, koperblonde lokken in golfjes om een gezicht dat gemaakt is om te glimlachen.

'Wat heerlijk dat we van hetzelfde houden...'

De pretlichtjes maakten haar ogen nog feller blauw. Haar vork met een hapje humus en rauwkost pauzeerde even in de lucht, zodat een adukiboon nog net kans zag om te ontsnappen.

Slaatjes, rauwkost, humus, beetje pittig, kleine hapjes, kaas en een stukje chocolade als dessert.

Voor de lunch hadden we tijdschriften doorgebladerd en waren we samen begonnen aan een gigantisch visionboard. Met twee hadden we een enorm pand papier met duimspijkers vastgepind over de hele lengte van de slaapkamermuur. Een witte vlakke boven ons bed met plaats om al onze dromen op te kleven.

We hadden elkaar aangekeken en vol verwondering geglimlacht hoe elke keer dezelfde interieurs onze aandacht trokken in het magazine. We hadden de neiging om dezelfde foto's, woorden en afbeeldingen uit te knippen voor op het visionboard.

Op onze iPhone dezelfde muziek.

En op onze eerste reis samen hadden we beiden minutenlang hand in hand in een winkelvitrine gestaard, betoverd door hetzelfde schilderij.

Waar en hoe wens je vurig dat jouw smaak overlapt met die van jouw Soulmate? Hoe voelt het om dat te delen met hem/haar? Als je favoriete momenten van de toekomst zou beschrijven, wat zou je dan zien allemaal?

Voor koppels: Vertel over die momenten waar hij/zij je verraste door precies te smaak te kennen. Beschrijf het gevoel als jullie beiden naar datzelfde grijpen, er dezelfde dingen uitpikken. Waar hij/zij jouw smaak ook herkent in het perfecte cadeau en de haarscherpe observatie van wat jij het liefste lust.

Alles smaakt naar 'Ons' en 'Nog'.



39. BURGERLIJKE STAND

Duizenden mails en smsjes heb ik ontvangen als coach/radiopresentator op JOE.fm. En heel vaak las ik daarin de volgende ziele-wens:

'Ik wil weten wie mijn Soulmate is.'

'Ik wil De Liefde van Mijn Leven tegenkomen.'

'Ik wil graag Die Ene ontmoeten.'

Prachtig; Wat een heerlijk plan...

En dan gebeurt het. Op een onbewaakt moment, totaal onverwacht. De wereld om jullie heen vervaagt, valt stil. Er is een eindeloze blik van herkenning. Die ogen. Die mond. Dit is het moment waarop je je hele leven hebt gewacht, waarvoor je elke horde hebt genomen die jouw pad je heeft gebracht, waarvoor je getraind hebt, waar je meer dan wat ook naar verlangd hebt!

Jij en Soulmate. Oog in oog.

"... en neem ook nog een kilo Jonagolds mee." zegt de verkeerde stem.

Huh?

Je knippert een paar keer met je ogen. Onwillekeurig zoomt je blik weer uit. De hele supermarkt om jullie heen komt weer tot leven.

De eigenaar van de Jonagold stem vangt ook je blik. Het blijkt het halve trouwboekje van je Soulmate. Van top tot teen word je gemonsterd terwijl je voelt hoe het bloed langzaam maar zeker een exodus begint uit je gezicht. Je moed doet hetzelfde en parkeert zich in je schoenen.

Hun kinderen worden geroepen en de vier gaan met een karretje vol gezinsgeluk aanschuiven aan kassa zeven.

Nuttig om even na te denken over de burgerlijke stand van Jouw Grootste Liefde.

Vrij? Getrouwd? (met het werk, God, ambitie, zichzelf, man/vrouw, ...) Gescheiden? drie keer gescheiden? Verstokte vrijgezel? Maagd?

Echt niet onbelangrijk om dit onderdeel van je bestelling even heel helder te beschrijven hieronder. Want misschien was er in je verleden een patroon van onbereikbare liefdes? Dan is het nu tijd om het Universum even haarfijn uit te leggen waar jij echt blij van wordt.

Voor koppels: hoe heerlijk het is dat jullie die relatievorm hebben gevonden die naadloos aansluit op jullie beiden. En wie weet ben je nog steeds geraakt door hoe die ander gekozen heeft voor jou of zich een weg naar je toe heeft geworsteld. Of hoe helder het doel was voor jou in je weg naar Jouw Grote liefde. Vertel hoe jullie 'wij' werden...

Dat ik de vrijheid heb om je graag te zien....



Wat ik het liefste drink



40. NATIONALITEIT

Een huid van kaneel of chocolade. Fonkelende ogen van obsediaan of van gletsjerwater. Gitzwart haar met een haast blauwe glans. Of een haardos als een wolk van miljoenen blijе kroezeltjes. Of haar als een witgouden kader om een heerlijk hoofd. Spreekt Zij/Hij met een accent als rode peper, kokosnoot, of als nummer 56 op de menukaart van het restaurant om de hoek. Een taal die je niet verstaat maar die heel je hart doet zingen. De taal van je lievelingsliedjes die je nu ook wil leren spreken. Of de woorden van je vader- en moederland, in alle kleuren van ver en dichtbij.

Heeft de Liefde van Je Leven altijd bij je om de hoek gewoond? Kom je elkaar nu eindelijk tegen en kiezen jullie samen voor een huis midden in de vertrouwde biotoop?

Of heeft de Liefde van Je Leven iets exotisch – zelfs al is het dan homeopatisch? Import of export?

Dat laatste klinkt misschien heel denigrerend, maar stel dat je gevoelig bent aan vreemde culturen en graag reist, dan is de kans niet ondenkbaar dat je iemand ontmoet die nu niet meteen naast je deur woont. Komt Jouw Grootste Liefde in jouw land of streek wonen of verhuis jij naar daar? En zijn beiden bereid van de oefening te doen? En zo ja, waarom niet?

Hoe kwam ik daar op?

Een paar jaar geleden had ik beslist dat ik mijn eerstvolgende verjaardag wilde vieren met een glas champagne aan de voet van de Rocky Mountains in Canada. Ik was single, vrij om te reizen en kreeg ook wat kansen op het Amerikaanse continent.

Toen ik het vertelde aan mijn ouders, keken ze me strak aan en zeiden ze met grote stelligheid 'Ons Truus gaat in Canada wonen'. Een vriendin begon te huilen en wist zeker dat ze me kwijt was aan dat verre land.

Die had ik niet zien komen...

Maar ik vond het wel een prikkelende gedachte.

'Truus in Canada', dat heeft wel iets!

'The Truus Is Out There.'

'The Truus, the whole Truus and nothing but the Truus'

In mijn hoofd maakte ik me levendige voorstellingen van hoe het zou zijn. Andere producten in de supermarkt, andere gewoonten, cultuur. Nooit mijn moedertaal op radio of TV. Mijn vrienden en familie maar 1 keer per jaar zien misschien, tenzij op

Skype. Opnieuw een sociaal en professioneel netwerk opbouwen en in eerste instantie voor een heel groot deel afhankelijk zijn van mijn partner. Het datingproces aan het begin van de relatie zou er ook anders uit zien: even snel samen een koffie drinken, dat zou niet gaan. De afstand heeft daarin voor- en nadelen: je leert echt communiceren met elkaar, maar lekker zoenen is er niet echt bij.

Ik heb het vrij grondig en enthousiast onderzocht, zonder blind te zijn voor de flinke hordes en uitdagingen die het met zich mee zou brengen. Gaandeweg kreeg ik de indruk dat ook mijn ouders en vrienden een zelfde mentale oefening aan het maken waren, tot mijn grote verbazing.

En toen gebeurde het.

Vrienden en familie reageerden heel erg ontspannen op het nieuws en konden ons van harte feliciteren.

Nederland is dan ook een pak dichtter dan Canada.

Welke nationaliteit heeft de Liefde van je leven? En woont hij/zij dicht bij je of net niet? Wat is het ultieme scenario voor je?

Voor koppels: hoe heb je dat beleefd? Dat hij/zij net een heel andere cultuur met zich meebracht en hoe bijzonder aantrekkelijk dat is? Of hoe fijn het is dat je al wat al vertrouwd was in je leven met hem/haar kon delen?

Je bent de wereld voor me.



41. KINDEREN

Barbie en ik, wij hebben geen nauwe band.

Als kind kon ik met volstrekte verbijstering kijken naar klasgenootjes die met hun babypoppen zeulden alsof hun leven er van af hing. Ik weet zelfs nog op welke plek ik stond op de speelplaats toen ik voor mezelf had beslist dat ikzelf geen kinderen zou baren. Toen was ik acht. Nooit in mijn leven heb ik enige zwangerdrang gehad.

Anderzijds kan ik compleet overrompeld worden door vertedering als ik een vrouw helemaal gelukkig zwanger zie. Vrouwen met een buik die iets weet wat mijn buik nooit zal weten. Of die ooit 'het huisje waren waar een wonder in groeide' zoals de partner van presentatrice Anke Bueckinx het noemt. Trotse papa's met hun kleintje tegen hun borst. Ouders van wie de zwaartekracht van hun denken en voelen gericht is op hun kind(eren). Zo ontzettend mooi...

En ik ben beslist een ongelofelijk trotse, blije en volledig geëngageerde plusouder. Daar kies ik voor. Daar smijt ik me in met hart en ziel. Een voorrecht om het kind van Je Geliefde graag te mogen zien.

Kinderen of niet? Denk er eens even bewust over na.

Als je kijkt naar het leven van jou en je Grootste Liefde, zie je dan een verhaal met kinderen? Zijn er al kinderen uit een vorige relatie? Wil je samen aan kinderen beginnen?

Zie je jezelf als een ouder of net niet? Als plusouder?

Zit er een kink in de biologische kabel wat dat betreft en hoe ga je daar mee om? Wil je pleegkinderen, pluskinderen, adoptiekinderen? Zijn er gesprekken over draagmoeders en donoren?

Ben je bereid om je leven er naar in te richten? Is dat je grote droom? Of ben je geboren om die dingen in de wereld te zetten waar de kinderen van andere mensen gelukkiger van worden?

Wil je graag kinderen in je leven? Hoe zie jij jezelf als ouder of zie jij geen kinderen in het ultieme plaatje van jouw Liefde?

Voor koppels: Wat betekenen kinderen op dit punt in jullie relatie? Wat heeft Jouw Liefde je daarin gebracht?

Hoe vruchtbaar, onze Liefde





42. OPVOEDING

Het is niet mijn bedoeling om een polemieek te starten over wat nu goed en verantwoord ouderschap is. Wel om je de kans te geven om er even ernstig over na te denken. En heel eerlijk te zijn over hoe jij daar over denkt.

Als het helder is voor jou, is het dat ook voor De Liefde Van Je Leven.

Als je samen besluit om in het ouderschap te stappen, dan heb je ook de gelegenheid om daar in te groeien als koppel. Om dat vorm te geven vanaf een witte pagina.

Als er al kinderen zijn uit eerdere relaties, zullen de verschillen in visie over opvoeden heel tastbaar de kamer doorhuppelen, taterend op de achterbank van je wagen zitten op weg naar de Franse zon en met heel hun hebben en houden de mazen van het net in kaart brengen. En zijn er ook ex partners die dan deel uit maken van jullie leven.

Eigenlijk is dit wel een heel uitgebreide vraag waarbij het antwoord vooral omhelst dat je jezelf gelukkig ziet. Dat je heel goed weet hoe jezelf ziet als ouder. Wat de waarden zijn die je je wil meegeven. Hoe je aanpak is. En wat je graag wil van Jouw Grootste Liefde daarin.

Het gaat niet over juist of fout, wel over bloedeerlijk zijn met jezelf en dus ook straks met De Liefde Van Je Leven.

Denk even na over structuur, regelmaat, waarden en normen, etiquette, liefde, respect, tijdsbesteding, omgangsvormen, taalgebruik, geld, omgeving, slaap, ...
Welke van jouw talenten wil je graag inzetten? Wat vind je moeilijker? Waar liggen je grenzen?

Als het goed is heb je al heel erg veel in kaart gebracht aan de hand van dit boek, maar het is een gezond idee om het allemaal even te herbekijken door de ouderschapsbril.

Uiteraard is het onmogelijk om het hele plaatje in te vullen tot in het allerkleinste detail. Maar grote lijnen en hoofdzaken zijn wel fijn om gekaderd te hebben.
Wat kreeg je zelf mee als kind, hoe was jouw opvoeding? Wat daarvan wil je graag meenemen en wat kies je anders te doen? Wat wil je graag doorgeven als mens?
Waar gaat ouderschap om voor jou?
En misschien nog wel de belangrijkste vraag:
Hoe voel jij je als opvoeder? Met wat is jouw Geluk ingekleurd?

Als je nadenkt over kinderen en opvoeden, wat zijn dan waarden die je erg belangrijk vindt? Wat is dan het belangrijkste voor je? En hoe voel je je, als ouder? Wat is het ideale gevoel dat jij graag wil hebben als het gaat om ouderschap?

Voor koppels: Wat in de opvoeding heeft jouw Liefde meegegeven aan jullie kinderen (of aan jouw innerlijke kind) wat je ontzettend waardevol vindt? Welke bijzondere trekken van je kinderen herken je van Jouw Soulmate in wat ze doen en wie ze zijn?

Ik word ook een beter mens met jou.



43. OUDER

Je kan verhuizen, ontslag nemen en krijgen, een carrièreswitch maken, van look veranderen, je leven compleet omgooien. Zowat alles in je leven kan een exit maken. Maar je bent nooit een ex-ouder.

De Liefde Van Je Leven ook niet.
En de ex-partners van Jouw Grootste Liefde ook niet.

Ouder bedoel ik hier in de meest brede zin van het woord. Over alle kinderen die er zijn in jullie Leven. De zichtbare en onzichtbare, kleintjes en grote, gewenste, gedroomde, verloren, gevonden, ... En als jullie beiden niet dromen van kinderen, kan je even nadenken over de 'virtuele kinderen': je creaties, producten, bedrijf, denkwijze, je erfenis, dat wat jij in de wereld komt brengen.

Ooit heb ik van een paar leerkrachten en mentoren op een cruciaal moment een 'goeie reputatie' cadeau gekregen. Dat heeft alle verschil van de wereld gemaakt. Mensen op je pad die naar jou kijken, je zien worstelen en oprecht geven om het gevecht dat je levert, maar die evengoed je potentieel zien en je een deel van hun rotsvast vertrouwen geven dat je dat potentieel aan het waarmaken bent. Gaan. Op geleend vertrouwen.

Misschien ook het moment om jezelf een nieuwe reputatie cadeau te geven! Hoe ziet het filmpje er uit dat jij maakt in je hoofd van Jouw Grootste Liefde als ouder? Is jouw Grootste Liefde warm aanwezig, enthousiast geëngageerd, zorgzaam en vertroetelend, consequent, duidelijk ... Wordt er initiatief genomen en support gegeven? Is er ruimte voor zotte speelsheid, hulp bij het huiswerk?

Hoe doet De Liefde Van Je Leven het als ouder van jullie kinderen? Wat zie je? Wat voel je daarbij?

Stel dat je in de toekomst kan reizen en je zou de perfecte familiekiekjes maken van jouw Soulmate met jullie kinderen. Wat zouden die momenten zijn? Beschrijf het ultieme oudergeluk, hoe trots je bent op het ouderschap van jouw Grootste Liefde

Voor koppels: Wat maakt Jouw Liefde tot zo'n bijzondere ouder? Wat is het ouderschap heb je van hem/haar geleerd? Wat zijn de momenten dat je smelt van vertedering en gloeit van trots? En waarom?

Samen ouder worden. Hoe heerlijk met jou.



5 cursussen die ik volgde



44. PLUSOUDER

De volgende vraag is de logische opvolger:

Hoe doet De Liefde Van Je Leven het als ouder van jouw kinderen? Wat zie je? Wat voel je daarbij?

De kans is echt niet onbestaande dat je iemand treft of iemand bent met kinderen uit een vorige relatie.

Voor welke toekomst kies jij als je nadenkt over de plusouders die mee in beeld komen, jezelf inclusief? Van welke toekomst krijg jij een blij en warm gevoel? Stel dat je al kinderen hebt, dan sta jij straks oog in oog met de Grootste Liefde van jouw verleden: je ex-partner is net als jij op weg naar het Allergrootste Geluk.

Kan je kijken met liefde en dankbaarheid naar de mens die kiest om jouw kinderen, jouw verleden te omhelzen en graag te zien? Kan je blij zijn dat hij of zij jou zal ontdekken in je kinderen en er voor kiest om indirect ook jou graag te leren zien? Kan je ruimte geven aan de nieuwe partner aan de andere kant om het goed te doen, om het samen te doen, om aan hetzelfde koord te trekken? Stel jij je zo op dat die nieuwe partner van ganser harte de band met jou kan, mag, wil en zal supporten? Maak jij mee de atmosfeer waarin alle ouders graag gezien mogen en kunnen worden, zonder dat een kind dat als conflict aanvoelt? Kan je voorbij je eigen

vanzelfsprekendheid als biologische ouder kijken en de inspanning zien die gebeurt om een heel Leven in te richten naar de best mogelijke toekomst voor je kind(eren)?

Denk even aan oudercontacten, wisselweekends, vakanties, kerst, nieuwjaar, verjaardagen. Denk aan troetelnamen, talenten, uitstapjes, gewoonten, ...

Maak een beeld waarbij iedereen in het prentje maximaal gelukkig is, waar je aan alle plaatsen van de tafel wil zitten, waar je beslissingen maakt die goed voelen om te geven en te ontvangen.

Dit is er echt eentje om eens voor te gaan zitten. In veel gevallen zijn de kinderen de enige zonder stem of keuze. Hoe zie jij je Soulmate als plusouder in het meest heerlijke geval? En hoe zie jij jezelf als plusouder van de kinderen van Jouw Grootste Liefde? Vertel even hoe jij daar in staat?

Voor koppels: de ander kan maar de perfecte plusouder zijn met jouw hulp. Welke bruggen heeft Jouw Liefde gebouwd tussen jou en je nieuwe kinderen, waar je zo dankbaar om bent? En wat raakt je op de meest mooie en diepe manier in hoe hij/zij met de kinderen omgaat?

Je bent een enorme plus in mijn leven....



45. NAMELIJK JIJ. (koosnaampjes)

Schatje, sweetie, schat, poepie, poezewoefke, beer, prinseske, sjoe, liefje, mopje, popje, angel, lekkere, die van ons, mijn kerel, mijn vrouw, love, mr of mrs wonderfull, soulmate, lieveling, scheetje, drolleke, zeemeermin, bink, schattebout, vent, lekker ding, ding, poes, engeltje, boontje, schatteke, dropje, teddybeer, konijntje, pluis, loetse, zoetse, bolleke, bol, alles, hartje, mijn madam, beest, prutje, hermelijntje, king kong, baby, knuffel, appelflap, tijger, mijn god, mijn godin, pop, poes, mokkel, wijveke, wijffie, snottebel, hey....

Of een variatie op je achternaam?

Een afkorting van je voornaam.

Is het noemen van de voornaam het signaal dat de barometer zojuist is omgeslagen naar stormweer? Ben je zo vertrouwd met je troetelnaam dat niets in je zich aangesproken voelt als hij keihard je bij je voornaam roept op die drukke plaats?

Of verlang je hevig naar een bijzonder diep en groot zwart gat in de grond om integraal door opgeslokt te worden als zij ongegeneerd 'Poekiebeer!' naar je roept in het bijzijn van al je vrienden/collega's/ ... (vul zelf maar in)

Hou je er van of heb je er een hekel aan? Hoe wil jij genoemd worden en wat is jouw ultieme knuffelwoord voor de Liefde van je Leven?

Voor koppels: welke troetelwoordjes zeg je het liefst? Welke hoor je het liefst? Wat doet het met je? Wat doet het met je als de troetelwoorden wegvallen?

Je kwam als geroepen..



5 cursussen die ik nog wil volgen



46. GELD

"Ik ben zo weer terug", verontschuldigde ze zich.

Haar slanke handen plukten het crèmekleurig serviet van haar schoot en terwijl ze het keurig gevouwen op tafel legde tegenover me, draaiden haar lange benen een kwartslag en gleeed ze van de bank af.

Onze eerste afspraak.

We zouden een koffie drinken om een uur of 4 ergens in Antwerpen.

Het gesprek buitelde moeiteloos tussen ons in als een school dolfijnen in een speelse bui, die hun glimmende snelle lijf eindeloos langs de boeg van de plezierboot sturen, terwijl ze van alle kanten de schuimende golven doorklieven.

Toeristen met blije open monden die vergeefs de schittering in het helblauwe water willen vastleggen op natgespatte camera's.

En plots moest ze hollen om de laatste trein te halen.

Ik schoot in actie en vroeg de ober om de rekening. Een code, een pieptoon en een bonnetje later liet ik mijn portefeuille terug in mijn handtas glijden.

'De rekening nog...' zei ze, met haar jas half dichtgeknoopt.

'Al geregeld,' glimlachte ik losjes, terwijl ik de brede lederen band van mijn handtas over mijn hoofd wierp.

Ze keek me indringend aan.

'Dat was niet de bedoeling'

Ik knipperde twee keer.

Strakke blik aan de overkant.

Mijn gezichtsuitdrukking veranderde in die van een gestresseerde eekhoorn.

De hele innerlijke afdeling 'Stoer, Galant en een tikje Macho' in vrije val richting mijn schoenen.

Wat. Een. Blik.

Ik had beslist ook wat dat betreft mijn gelijke gevonden. Al snel werden onze gezamenlijk uitstapjes naar de winkel of op restaurant giechelende gevechten met instant verzonnen spelregels en afleidingsmanoeuvres om de ander net te snel af te zijn bij het betalen.

Hoe denken jullie over geld? Hoe ga je er mee om?

Heb je zicht op mekaars zichtrekening, en zo ja, waarom niet?

Gemeenschappelijke rekeningen of net niet?

Wie betaalt wat, hoeveel draag je bij?

Staat het salon/ het huis/ de energiefactuur op jullie beider naam?

Wil je samen een huis kopen?

Samen een zaak?

Of is dat niet bespreekbaar?

Zijn er schulden, leningen, afbetalingen, alimentaties?

Waar geef je geld aan uit? En hoeveel is te veel?

Wat spendeer je aan verjaardagscadeaus, reizen, kleding, eten, huisraad, hobby's...

Hoe belangrijk is het om financieel onafhankelijk te zijn. Of net niet.

Heb je een hekel aan geld? Zou je de lotto willen winnen en wat zou je dan met het geld doen? Ben je een spaarder of een spender? Wil je investeren, beleggen, gokken, schenken, sponsoren, wegstoppen, opfeesten, ...

Geef je makkelijk geld uit? Lig je er van wakker?

Is het ok als de ander een verschillende financiële realiteit heeft?

Hoe ziet de meest blije toekomst er uit als het gaat om geld...

Misschien is geld en hoe je er mee omgaat heel erg vanzelfsprekend voor je. Ga er eens achteraan: hoe verdien je je geld? Hoe veel geef je uit en aan wat? Waar wil je geen geld aan uitgeven? Wat is genoeg en wat is te veel? En voor wat?

Voor koppels: Wat is de meest waardevolle les over geld of het meest heldere inzicht over financiën dat je kreeg van Jouw Grootste Liefde? En wat is de meest vitale waarde die jij graag wil delen en doorgeven in jullie relatie?

Je bent onbetaalbaar.



47. FAMILIE

Het mechanische tikken van de klok is het enige wat de loden stilte verbreekt die in de kamer hangt.

Perfect aanvaardbare sociale vraag 25 bis uit 'Het handboek der vrome huisvrouwen', die je luchtig had gesteld om het gesprek op gang te houden, was dood op de mat neergeknald met het zoveelste eenlettergrepige antwoord.

De schare nieuwe gezichten aan de overzijde in het salon kijken uitdrukkeloos.

De enige die wel interesse in je toont is de loensende chihuahua des huizes die al ruim 10 minuten grollend in je broekspijp hangt.

Een onmiskenbaar aroma stijgt op vanaf je schoenzolen, met als oorsprong een niet nader te noemen vormeloze bruine klodder die langzaam maar zeker verbreedert met het bleke hoogpolige tapijt onder je voeten.

'Dat is makkelijk', denk je nog met een ingehouden zucht, 'Als ik de uitgang weer wil vinden moet ik enkel de doffe vochtige plekken op de vloer volgen, om weer bij de voordeur te komen.' Aan het patroon te zien, heb je precies tien passen gezet in de woonkamer.

Het aperitief brengt geen soelaas.

De champagnestop wordt weliswaar later op de avond teruggevonden vlak naast de commodekast waar de inmiddels ingevulde verzekeringspapieren op liggen. De scherven van de Ming-vaas staan in een doosje in de berging. Ontkurken was nooit je ding.

Het voorgerecht.

Alle disgenoten bevriezen een seconde lang als na een droge knak een deel van je krabbepoot solo gaat over de opgeboende tafel. Ting! Klék! Ping! Klinkt het vrolijk, terwijl het zachtroze omhulsel vooruit stuitert tussen het zilverwerk, de bloemstukjes en de kristallen glazen, om tollend tot stilstand te komen ter hoogte van de gastvrouw. Haar handen bevriezen in hun beweging. Haar mond sluit zich in een proevend grimas met gespannen kaken. Haar ogen kijken strak naar de bovenste knoop van het hemd van haar echtgenoot aan de overzijde. Het avontuurlijke stukje poot weent een zilt plasje op de glimmende tafel.

Dat cantharellen beslist geen champignons zijn, leer je nog die avond.

Na het dessert glimlach je dankbaar en iets te uitbundig naar je gastheer.

De aangepaste wijnen doen hun werk.

'Er zit nog iets tussen je voorste twee tanden', is het antwoord.

Dit is het moment dat je hoopt badend in het zweet wakker te schieten na een droom over je eerste etentje bij je nieuwe schoonfamilie.

Het moment dat je hoopt dat de twee heerlijkste armen van de planeet je lachend vastnemen en je geruststellen met de perfecte woorden en beelden van hoe perfect het straks zal lopen.

Wat maakt je blij? Heb je altijd gehoopt op een enorme schoonfamilie waar de kleinkinderen over elkaar heen buitelen in de zetel? Waar je 5 gesprekken tegelijk voert terwijl links en rechts van je de goedkeurende knipoogjes door je trotse Liefde in ontvangst genomen worden? Waar de avond eindigt in een welgemeende omhelzing van je schoonouders en een van de nichtjes er op staat om door jullie geadopteerd te worden? Droom je van de familie die je nooit gehad hebt of niet meer hebt? Of wil je niks liever dan De Liefde van je Leven meeslepen naar de gezellige chaos van het eerstvolgende verjaardagsfeestje in je familie?

Hoop je dat Je Geliefde blij meegaat elke zondagnamiddag naar je ouders? Dat het dagelijkse telefoontje ok is? Dat je Soulmate niks liever doet dan die klusjes opknappen samen met je familie? Dat jullie in hetzelfde hotel verblijven op vakantie? Welke plaats heeft je familie in je leven? Welke plaats hoop je, droom je, wens je dat de familie van Jouw Geliefde neemt in jullie leven?

Hoe zou het er uit zien voor jou? De gedroomde momenten van Jouw Soulmate en jij, bij je familie? Hoe voelt het, wat gebeurt er en hoe vaak? Hoe is jouw relatie met je familie en hoe wil dat op de best mogelijke manier delen met de Liefde van je Leven? Waar word je blij van?

Voor koppels: Familie is niet altijd een evident verhaal, dus het is nooit vanzelfsprekend. Wat raakt je in de manier waarop hij/zij met je familie omgaat? Hoe fijn heeft je familie Jouw Grootste Liefde omhelsd? Wat zijn de mooiste momenten?

Bij jou hoor ik thuis.



Mijn hobby's



48. VRIJE TIJD

Als je het etymologisch bekijkt, dan betekent 'vakantie' leegheid. Leeg. Lege agenda. Een wit blad dat je helemaal in mag vullen zoals jij wil en wanneer en hoe je het wil.

Klinkt dit als een stukje instant hemel voor je?

Een dag die zachtjes verder kabbelt als een fluisterende rivier waarop je mag mee dobberen? Gewichtloos, zorgeloos, moeiteloos.

Wil je de dingen laten gebeuren of wil je ze doen gebeuren?

Ben je net op zoek naar een wild bruisende rivier van tijd, waar jij als een gespierde zalm tegenop zwemt? Heb je een lijst klaar van grenzen die je nog wilde verleggen waar je adrenalinemeter het spontaan van begeeft?

Is vrije tijd het fenomeen waarbij plots uit alle gaten en kieren van je bestaan overjarige 'to-do' lijstjes komen gekropen, die zich vervolgens als hongerige teken vastzuigen in je denken?

Hoe ziet vrije tijd er uit voor je?

Hoe zou je willen dat het er uit ziet?

Wil je niks liever dan elke vrije seconde samen delen?
Of snak je naar een momentje zonder communicatie? Enkel jij en je gedachten.
Eventjes

Stel je hebt een paar uur vrij in je dag? Of een paar dagen in je week? Of wat weken in je jaar? Wat is het waar je dan nu al naar uitkijkt? Wat doe jij het liefst tijdens jouw vrije tijd?

Voor koppels: Is het hoe jullie dan dingen gedaan krijgen? Hoe jullie wilde plannen samen uitwerken? Hoe jullie genieten op de kaart zetten? Hoe jullie eindeloos samen lummelen? Voor welk stukje samen en welk stukje apart ben je zo dankbaar?

Je bent mijn droomvakantie.



49. PLANNEN

De dag begint.

Correctie: iedereen ligt nog te slapen en jij staat al gewassen en gestreken in de keuken.

De tafel is gedekt voor het ontbijt en als alles goed gaat kunnen jullie over precies 2 uur vertrekken.

De route heb je uitgestippeld op het internet. Je weet precies wanneer je kan tanken, bandenspanning kan controleren, waar je kan eten en hoe lang je er over zal doen. Ondertussen heb je ook de nieuwe mappen gedownload zodat ook het navigatiesysteem van de wagen mee is. Wellicht is het er lichtjes over, maar voor alle zekerheid heb je toch ook de geprinte routebeschrijving al in het handschoenkastje opgeborgen.

De wagen is volgetankt, heeft een extra nazicht gehad, en de ruitensproeiervloeistof is tot het maximum bijgevuld. In de vakken van de autoportieren zitten nieuwe pakjes zakdoeken, kauwgom, natte doekjes, alcoholtesters, handgel, pleisters, wegenkaarten, wisselgeld, zonnebrillen, plastic tasjes, fluohesjes, een nieuw hamertje om de autoruit te breken en een mes om de veiligheidsgordel door te snijden.

De koffer van de wagen is een hypergestructureerde mini-supermarkt geworden, compleet met een afdeling dranken, droge voeding, doe het zelf, groenten & fruit en in de koeltassen in zit voldoende lekkers om de komende drie weken niet meer de auto uit te moeten. Netjes gestapeld, met een watervaste stift gemarkeerd, zodat je alles snel weer terug kan vinden. Een EHBO koffertje, compleet met zonnebrandolie, après soleil, tekentang, schaaftje, pleisters, verband, anti-griep-spuug-koorts-krampjeuk-blaar spul, genoeg om de lokale bevolking te doen geloven dat een delegatie van het B-fast rampenteam is neergestreken.

Alles staat gestapeld, geschikt, geordend.

Je hebt telefoonnummers, adressen en lijstjes van zo wat alles en iedereen bij en kent inmiddels de openingsuren en adressen vanbuiten van de slager, bakker en kruidenier ter plaatse.

Het toeval staat kansloos toe te kijken van op een afstand.

Je bent in je nopjes.

Of gris je nog snel een paar handdoeken van het rek, zwemspullen, een fles wijn, wat water en een zonnebril.

Portefeuille glijdt in je tas en denk je: 'Ontbijten doe ik zo wel onderweg en de rest zien we daar wel... Waar gingen we eigenlijk naartoe? Heeft er iemand het adres ongeveer?' en sjees je fluitend de autostrade op?

En welke van de twee scenario's gaf je zonet een droge mond en klamme handen?

Wat in de categorie 'plannen', vind je leuk als het meer wordt, langer duurt, op meer vlakken van toepassing is en er over 20 jaar nog is, maar dan harder? Hoe zie jij het leven het liefst gepland in de meest ideale omstandigheden?

Voor koppels: Misschien word je af en toe gek van de structuur van je Liefde of net het gebrek er aan... Maar zeker weten dat het ook een belangrijke rol speelt in jullie unieke genieten, op een paar cruciale ogenblikken in historisch belangrijke momenten van jullie verhaal. Vertel over het mooie er van aan hem/haar...

Je bent het beste plan dat ik ooit had.



Wat ik nog wil ontdekken



50. VRIJETIJDSMENU

Er zijn een aantal dingen waar ik al van ga glimlachen als ik er nog maar aan denk. Als ik me de ultieme vrije dag voorstel of het perfecte gestolen momentje... dan heb ik een lijstje met 'dingetjes' die me al een vakantiegevoel geven door er nog maar aan te denken.

Uitslapen. Wérkelijk een monsterlijk groot gat in de dag slapen. Vervolgens met piekhaar en wakke oogjes het bed uit frommelen en uitgebreid brunchen, met zo wat alles wat er nog in de koelkast staat. Dat hoeft niet noodzakelijk compatibel te zijn als het maar lekker is.

Met een tasje koffie op een overdekt terras zitten terwijl het regent. Liefst nog met een tuinhaard in de buurt.

Midden op de dag een film kijken

Op een dekentje in de zon liggen en een boek lezen.

Kaarsen, champagne, hapjes, warme massageolie, kraakverse lakens en eindeloos liefde maken.

Wafels, pannenkoeken en brood bakken.

Op een knoerhete zomerdag de auto wassen en het hele feestje laten ontaarden in een uitermate vriendelijk maar fel gevecht met schuimende sponzen, spetterende tuinslang en –ja ik geef het toe - waterpistolen.

Een hachelijke rit met de auto ondernemen omdat het flink gesneeuwd heeft en met je beste maatjes een sneeuwballengevecht organiseren. Na afloop met bevroren tenen, sneeuw tot in je ondergoed, een roze koude neus en een gigantisch glimlach van oor tot oor samen frietjes gaan halen en opeten. Uit het bakje, aan de salontafel. Toevallig op een advertentie botsen van een tentoonstelling, evenement, een museum, festival of optreden en alles uit de handen laten vallen en er in gestrekte draf naartoe trekken.

Wat staat er op jouw pretlijst? Wat word jij niet te stuiten blij van?

Heb je al een pretlijst gemaakt? Heb jij dat vol in beeld? Wat zijn je guilty pleasures? Wat geeft jou een instant vakantiegevoel? Zelfs al is het maar voor een paar minuten? Waar laad je van op ?

Voor koppels: Wat heerlijk als je je pretlijst deelt met Jouw Grootste Liefde en vice versa. En wat een fijn moment om er samen een te maken...

Jij bent mijn pretlijst..



51. RELIGIE

Wat is er nog tussen hemel en aarde?

God? Allah? Jahwe? Mohammed? Jezus? Buddha? Jehova?

Oneness? Scientology? Zwarte kousjes? Hoofddoek?

Hiernamaals, hel , vagevuur, reïncarnatie, karma?

Hindoeïsme? Islam? Christendom? Sikhisme? Boeddhisme? Jäinisme? Jodendom?

Baha'i? Protestantisme? Katholicisme? Humanisme? Taoïsme?

Religieus of niet?

Praktiserend of niet?

Hoe diep of ondiep is je geloof?

Welke plaats neemt het in je leven?

Het is fijn dat van meet af aan alles op de kaart mag staan wat er toe doet, als het gaat om jouw Liefdes-epos. Wat wil jij graag delen met De Liefde van je Leven als het aankomt op je religie?

Voor koppels: een warm nest van woorden en intenties bouwen om het onnoembare in jullie leven te benoemen. Religie, God, de oorsprong van alles en de zin van het bestaan. Elkaar daarin te vinden en een nieuw op maat gemaakt Universum bouwen. Samen.

Je bent Goddelijk!



Mini Bucketlist



52 a OVERVLOED

Neem 1 minuut de tijd en vervolledig volgende vergelijking:

Geld = 1.
2.
3.

Op puntje 1, 2 en 3 schrijf je hoe je denkt over geld. Welke eigenschappen je aan geld of het (niet) hebben van geld toeschrijft.

Dat kan van alles zijn:

Geld is gemakkelijk, macht, veiligheid, groeit niet op mijn rug, altijd te weinig, stress, leuk, heerlijk, geweldig, handig, er niet, te veel verantwoordelijkheid, ontsnapt me altijd, ...

Zet je timer op 1 minuut en vul even in hoe je denkt over geld.

Hoe denk jij over geld? Vul maar in. Het hoeft niet perfect of juist. En misschien zijn je antwoorden anders over een jaar: prima! Maar het is echt heel waardevol om het even neer te pennen.

Voor koppels: Gewoon even doen. Ieder voor zich. Niet spieken 😊

Je bent goud waard.



52 b OVERVLOED

... je hebt de drie dingen ingevuld die je dacht over geld.

Sla je boek terug open op de vorige pagina .. en vervang het woord 'geld' door het woord 'liefde' en lees nu wat er staat.

Klopt hé?

Hoe je over geld denkt, is ook heel vaak hoe je over liefde denkt.

Dus als jij graag de Allergrootste Liefde wil in je leven, maar je denkt dat het niet mogelijk is, dat het voor anderen is, dat het onveilig is, of wat ook, dan gaat het een pak lastiger zijn om die Liefde ook echt te beleven: ergens hou je de deur dicht in je hart, langs waar de Liefde je leven kan binnenkomen.

Misschien is het even heel confronterend, of herken je je meteen, al dan niet met schaamrood op de kaken.

Kan de Liefde makkelijk binnen in je leven en in je hart?

Wat kan er nog beter? Welke opvatting zou je kunnen veranderen om meer in lijn te zijn met de toekomst die je graag wil?

Als je heel graag liefde wil, maar je denkt in termen van schaarste of onveiligheid, onbetrouwbaarheid of afwijzing, dan wordt het een moeilijk verhaal natuurlijk.

Dit is een moment om je denken te stretchen. Zo groots als mogelijk te denken, wild en ontembaar. Want je wil ook wellicht een magisch mooi, wonderlijk heerlijk en meeslepend megalomaan fantastisch liefdesverhaal. Dan is dit meteen je uitnodiging om je innerlijke superlatieven boven te halen.

Zelf ben ik een enorme fan van toegepaste kwantumfysica, de wet van aantrekking, The Secret. Ik denk graag out of the box, en proef graag van nieuwe manieren van denken. Mijn geest stretchen om de goudvis van mijn denken een grotere bokaal te geven. Alleen zo kan ik ook iets groters in mijn leven waarmaken, manifesteren, creëren of zelfs alleen maar zien en ervaren

Durf je er naar kijken? Ga je het aan? Zijn er ideeën over overvoed/geld en dus ook liefde die de Liefde van je Leven in de weg staan? Misschien nu een prechtig moment om die oude ideeën te vervangen door nieuwe concepten, en je die eigen te maken. De Liefde van je Leven verdient dat. En jij ook.

Voor koppels: Misschien zie je antwoorden staan die je niet had verwacht en die hun wortels hebben in oude verhalen en de littekens op je hart. Wat mooi om er dan met liefde naar te kijken, samen, en op zoek te gaan naar nieuwe concepten die beter passen bij jou en bij jullie Liefde.

Wat voel ik me rijk met jou



53. WERELD

Bijna avond. Je belt even naar je ouders. Nee, niks bijzonders, gewoon even horen hoe de dag daar is geweest. Met een achteloze vinger wrijf je een pluisje van de TV terwijl je moeder vertelt dat het nieuwe tuinhek klaar is. Je glimlacht: de kinderen kunnen straks fijn bij hen in de tuin spelen, zonder dat je bang moet zijn dat ze in de vijver vallen. In het verhaal maak je kennis met de mannen die de afrastering kwamen plaatsen. Dat ze zo zorgzaam waren en zelfs hun schoenen uitdeden in de veranda, toen ze na het werk de uitnodiging hadden aangenomen om een kopje koffie te drinken binnen. En dat een van hen een dochttertje heeft dat even oud is als jouw dochter.

Je vraagt hoe het is met je vader en de conversatie ontspint zich verder. Over zijn rug en dat hoestje. En jij vertelt over het huiswerk van de kinderen, een voorval met je baas op het werk en een aanbieding die je zag in de supermarkt op de weg naar huis. Het lijstje voor de eerstvolgende verjaardag beloof je morgen mee te brengen, als je de kinderen komt ophalen bij hen. Zo gaat dat op woensdag. Alles ademt vertrouwde verbondenheid. Dat dagelijks telefoontje, wekelijks een paar keer bij elkaar binnenspringen. Via de achterdeur, die nooit op slot is.

De vakantie voor de zomer ligt al vast en brengt de spaarplannen niet in het gedrang: een spaarpotje voor de kinderen als ze gaan studeren, voor de verbouwingen aan het huis en voor je weet maar nooit. Als het wat meezit ben jij de volgende die promotie kan maken op je werk, over een dik jaar. Je carrière is een mooi parcours dat zich in een vloeiende lijn laat uittekenen.

Of

Met een tevreden zucht schuif je het laatste schilderij voorzichtig de bestelwagen in. Morgenvroeg naar de beurs waar je mag exposeren. Sinds een jaar brengen je werken genoeg op om met het hele gezin van te kunnen leven. Wie had dat ooit durven dromen? Jij met je diploma bedrijfskunde, nadat je eerst Toerisme had gestudeerd, een heuse schilderscarrière. Na die eerste workshop wist je het onmiddellijk: dit wil ik doen!

Een deel van de living werd prompt omgebouwd tot een soort atelier en na je werk schilderde je aan een vlot tempo een eerste reeks werken. Puur toeval dat de beste vriend van je verzekeringsmakelaar wat goeie mensen kent in de branche. Al bij al dus niet zo erg van dat kleine woningbrandje na het frietvetincident. De verzekeringspremie was net genoeg om de keuken wat te pimpen. Daar heb je gaandeweg op leren vertrouwen, op hoe het leven je stuwt, duwt, trekt, verleidt en kansen geeft. Hoe het deuren sluit en elders een magische wand laat opengaan.

Op familiefeesten krijg je stevast bliken die schommelen tussen een geamuseerde glimlach en lichtjes afgunstige complimenteuze hoofdknikjes. De meest stoere verhalen komen altijd van jou: je was ook de enige die een jaar in het buitenland was gaan studeren. Daar had je zelf voor gewerkt: een paar fuiven georganiseerd, als jobstudent aan de slag... precies op tijd had je het geld bij elkaar. De kleuren en vormen van dat jaar in Peru komen soms terug tot leven in je schilderijen. Stilaan rijpt het plan om een wereldreis te gaan maken. Huis verkopen, de hele inboedel stockeren of verkopen en dan vertrekken.

Jouw carrière is niet bepaald een parcours dat zich in een vloeiende lijn laat uittekenen. Meer een 'verbind de puntjes tot je een leuke tekening krijgt'.

Hoe pak jij het aan? Hoe teken jij je leven uit?

Welke mate van plannen en impulsief zijn past helemaal bij hoe jij het graag hebt? Heb je ideeën over waar je wil staan over 5 jaar en werk je daar strategisch naartoe? Of zie je wat het leven je brengt?

Voor koppels: misschien zijn jullie stijlen wel heel erg verschillend en zie je hoe dat het geheel zo veel beter maakte. Misschien is het uniek hoe Jouw Liefde de creatieve mogelijkheden ziet op je pad? Misschien ben je enorm dankbaar dat Jouw Soulmate structuur inzet als bedding om jouw creativiteit zo veel harder te laten stromen? Waar vullen jullie elkaar aan? En waar zijn jullie heerlijk hetzelfde?

Je bent mijn reis en mijn bestemming.





54. JOUW VRIENDEN

Zaterdagmiddag , iets over twee.

Met drie zitten we binnen aan een tafeltje bij het raam van brasserie 'De Fortuin' op de markt. De terrasverwarmers staan aan, maar de stoelen en tafels blijven voorlopig nog leeg. Er passeert een haastige man met zijn handen vol lekkers van bij de bakker een beetje verderop.

Tussen ons ontspinnen zich de verhalen over het leven.

Alle drie hebben we wel een keer aan het kortste eind getrokken in de liefde. Het touw te lang vast blijven houden, terwijl het ruw en rafelig door onze vingers gleed. Verhitte leegte, splinters, blaren en nieuwe lijnen in de palmen van onze handen.

We kennen mekaars verhalen, hebben ze van dichtbij en van verder gevolgd, mee beleefd, mee doorvoeld. En we zijn altijd blijven geloven.

'Goh, de volgende die ik tegenkom, die laat ik eerst het tribunaal passeren. Die moet eerst op interview bij mijn vrienden.' klinkt het grinnikend.

We zijn het er over eens: degene die echt bij je past, zal ook passen bij je vrienden. Dat zal matchen, die zal naadloos mee in je posse worden opgenomen, alsof hij/zij er altijd was. Geen trekken en duwen, geen drama op het terras bij die eerste BBQ waarbij je aan het einde van de avond met betraande ogen en het schaamrood op je kaken terug naar huis vertrekt, om 's anderendaags een verontschuldigend berichtje te plaatsen in de groepsapp.

Een goeie relatie is dat van meet af aan, concluderen we.

Ik lepel het schuim van mijn cappuccino en voel me gezegend met zo veel vriendschap. Er zijn maatjes die ik amper zie, maar als ik ze zie is het altijd fijn. Ongeschreven hangt het tussen ons in dat we er zijn als het nodig is. Maatjes die mijn agenda kennen dat even voorspelbaar loopt als een rodeostier op steroïden en me evengoed blijven opvissen voor een babbel, een BBQ of een feestje. Er zijn die handvol zielen die me dag en nacht mogen bellen. Waarvan ik weet in elke cel van mijn wezen dat deze mensen me door en door kennen en graag zien. Ze hebben mee de standaard gezet voor hoe liefde hoort te voelen. Ze zijn eerlijk geweest als ik de homeopatische versie van mezelf werd in een relatie. Ik heb gouden medailles gehaald in de disciplines 'mezelf wegcijferen' en 'mezelf onzichtbaar maken', zowel op lange afstand als in de sprint. Die mensen waarvan ik weet, dat als mijn Liefde me ooit voor de keuze zou stellen: zij of ik, dat ik dan op zijn minst gereede twijfel zou mogen (en moeten) hebben over de relatie.

Dus ik bestelde dat ze met open armen zou verwelkomd worden. Dat mijn vrienden zouden zeggen: 'Ja, dit is ze!' en 'Je straalt als nooit tevoren!' Dat we samen op pad zouden gaan. Naar dansfeesten, op reis, samen klussen, helpen, lummelen. Samen koken, praten, delen, bulderlachen en zachtjes snikken. Dat ik alleen met hen mag afspreken en dat het net zo leuk is om samen tijd door te brengen. Dat ik aangemoedigd zou worden om hen vaak te zien. Dat Zij uitgenodigd zou worden om er bij te zijn. Dat mijn vrienden zouden lachen om haar grapjes, luisteren naar haar wijsheid, aanschrijven aan onze tafel in ons leven. En vice versa.

Wat bestel jij? Hoe past Jouw Grootste Liefde in je vriendenclan? Wat doen jullie samen? Deel je die vriendschappen of is het een veilige haven voor jou alleen?

Hoe beleef jij jouw vriendschappen en hoe wil je graag dat Jouw Grootste Liefde perfect in dat plaatje past en zich er helemaal thuis voelt?

Voor koppels: heb jij een allerbeste maatje? Of een uitgebreide posse? Vertrouw je er op dat Jouw Grootste Liefde ze steunt? Nodig je hem/haar uit? Hoe heerlijk is het als je de ruimte krijgt van hem/haar en hoe zalig is het om die band te delen?

Zelfs mijn vrienden zijn een beetje verliefd op je....



55. ZIJN/HAAR VRIENDEN

Vroeger moest je je alleen zorgen maken om in de gratie te vallen bij de schoonmoeder. Nu verlegt het zwaartepunt zich evengoed naar de beste vrienden.

Wat als het niet klikt?!

Een heel arsenaal aan angstvisioenen paradeert door mijn hoofd.

We staan samen voor een voordeur die ik nog nooit eerder zag. Op het kaartje onder de bel lees ik een naam die ik geregeld hoorde in de verhalen van mijn Grootste Liefde. De fles bubbels in mijn handen wasemt aan van nervositeit.

Stappen in de gang .

De deur gaat open en brengt een stralende glimlach mee. Voor mijn Lief. Dezelfde glimlach bevriest prompt in mijn richting. Een arm schiet tussen ons in en harkt mijn Geliefde naar binnen: 'Ach schat, ik had gehoopt dat je alleen zou komen, maar goed... maakt niet uit...'. Ik sluit de deur en dribbel achter hen aan, mee de gang in.

Auwsj

De sfeer zit er stevig in: volle schalen worden doorgegeven over de kaarsjes heen, glazen worden bijgevuld, verhalen die parelen als de champagne. Lachen dat zich ontkurkt met een knal, net als de derde fles bubbels. Glunderende gezichten, glanzende ogen, inside jokes, vriendelijke torpedo's en veelbetekenende blikken. Alles loopt goed! Haar zes beste vrienden en jij. Een nieuw lachsalvo rolt over de tafel, je smijt er een vrolijke opmerking tussen, helemaal jij op je best. Spoorlags valt er een oorverdovende stilte. Zeven paar ogen kijken je droog aan en de temperatuur in de kamer zakt tot tegen het vriespunt. Vlotte sfeer acuut geconstipeerd.

Auwsj

"Oooh wat doe ik nu? Geef ik drie zoenen? Een zoen? Een omhelzing?"

Enthousiast schuif je mee aan, achter je Soulmate, om de posse te begroeten.

Je Liefde maakt zich los uit een innige rondstuiterende eindeloze omhelzing met het allerbeste maatje. Wel duizend dingen wil je zegen aan deze bijzondere persoon, bij die eerste ontmoeting. Over hoe dankbaar je bent voor alle liefde en support, over de heerlijke verhalen, over hoe je het gevoel hebt dat je mekaar al een beetje kent, over...

Het is aan jou!

Je strekt je twee armen een stukje uit, handpalmen open, nucleaire glimlach op je toet... en krijgt in ruil een staalharde blik die jou scant van boven tot onder en een professionele handdruk.

Auwsj

Hoe wil je graag passen in de clan van Jouw Grootste Liefde? Hoe word je ontvangen? Heb je er behoefte aan? Wil je jouw beste vrienden daar voorstellen? Samen op pad of gezellig mekaar uitwuiwen?

Support als er gebeld wordt midden in de nacht? Wat voor steun geef je wel of niet? Hoe ver gaat de vriendschap? Wat zou je willen voor de vriendschappen in je eigen leven?

Lunchafspraakjes, weekendjes, dinertjes, een film of een vrije dag zonder jou maar met de vrienden, kan dat? Is dat ok? Is het een werkpuntje? Vind je het net fijn te weten dat Jouw Grootste Liefde een heerlijke posse heeft, een veilig vangnet wat alle grote verhalen kent? Durf je de vrienden daar uitnodigen om je aan te spreken als ze zien dat je Liefde niet gelukkig is? Wil je ze betrekken in grote verrassingsplannen om je Liefde te vieren? Heb je ze nu al in je hart gesloten?

Jouw Soulmate heeft straks vast ook een paar bijzondere vriendschappen. Hoe wil je daar graag deel van uitmaken? Ook fijn om je antwoord uit de vroige vraag daar even naast te leggen als je zo meteen je ideale vriendschapsleven beschrijft.

Voor koppels: hoe ging dat met de vrienden van Jouw Soulmate? Hoe liep dat en hoe gaat dat nu? Waren er kleine voorzetjes en warme uitnodigingen? En hoe werden die ontvangen? Hoe is de vriendschap tussen jullie?

Toen jouw clan me in hun hart sloot.



5 idolen /helden



56. SAMEN

Toen ik ging samenwonen met mezelf, heb ik daar eerst een plan voor ontworpen. Een trainings-schema zeg maar. Ik had gemerkt dat er aan de relatie met mezelf wel een en ander niet klopte. Daar betaalt je partner een prijs voor en met spijt in het hart zag ik wat ik anders en beter had kunnen doen op dat moment. Het schakelpunt was het antwoord op de vraag die ik mezelf stelde, die ondertussen het grote principe is geworden in mijn workshops, reizen, trainingen en werkboeken:

'Als ik een koppel was,
Was ik dan nog samen?'

Dat leverde een pittig gesprek op met mezelf.

'Druyts, geef het maar toe, het antwoord is een grote dikke vette NEEN. '

Ik pruttelde nog even tegen, maar had mezelf klemgereden:

'Scheiden is in dit geval geen optie, dus vraag jezelf maar af hoe een goeie relatie voor je is en voelt... en begin dat maar in eerste instantie aan jezelf cadeau te doen, voor je er nog mee op iemand anders turf komt'

Man, wat was ik een pekelteefje voor mezelf!

Maar er zat wel iets in.

Ik ging enthousiast aan de slag: inzicht, methodiek, plan en schema en hoppetaa.

Een tijdje later had ik een ring van mezelf rond mijn vinger en was ik écht blij met mijn leven en mezelf er in.

Als ik dacht aan de Liefde Van Mijn Leven, die ik dan nog mocht ontmoeten, had ik beslist dat die relatie NOG beter zou zijn dan wat ik had met mezelf.

Dit was het punt waar ik de allereerste lijst '100 redenen waarom ik van je hou' had neergepend. Als je niet weet wat je zoekt, ga je het ook niet vinden. Als je niet weet wie je bent, weet je ook niet wat er bij past.

'Samen' was een van de eerste woorden die ik wat nauwkeuriger voor mezelf ben gaan inkleuren.

Hoeveel samen?

Samen wonen? Slapen? Werken? Reizen? Organiseren? Trainen? Sporten? Koken? Shoppen? Poetsen? Tuinieren? Musiceren?

Ik woon graag samen. Die kleine momentjes tussendoor, tasje koffie brengen, zoentje stelen, even vasthouden en weer verder doen. De kamer binnenlopen met groot en ongeloofelijk nieuws en het onmiddellijk live kunnen delen.

Samen op de bank een film kijken. Samen slapeloos. Samen naar de winkel, koken, en eten. Samen in pure vertwijfeling voor de kledingkast en – in ons geval- je mascara kunnen delen.

Heerlijk!

Evengoed ook af en toe alleen kunnen en mogen zijn. Als ik even boos ben en het er uit wil razen zonder iemand pijn te doen. Aan de piano als een nieuw liedje zich door het geboortekanaal duwt en ik me kwetsbaar voel, nood heb om eindeloos te stuntelen met woorden die nog niet kloppen en vingers die het volgende akkoord nog niet kunnen vinden. Als ik gevraagd word om te gaan trainen of spreken in het buitenland. Als ik een hele dag gepraat heb en mijn woorden heel even op zijn, als ik mezelf heel even moet kunnen horen denken.

En haar dat ook zo gunnen.

Ben je meer type Siamese tweeling, dezelfde t-shirts en mekaars naam op jullie huid getatoeëerd?

Ben je meer type LATten is perfect, ik wil mijn eigen stekje houden?

Wil je iemand die op je wacht en pas gaat slapen als jij er bent? Van wie je weet waar hij/zij is en met wie? Wil je dat iemand belt als hij/zij later is? Wil je de ruimte om alles te kunnen omgooien? En ben je bereid om dat ook te geven?

Wat doen je samen, wat doe je apart?
Waar heb je behoefte aan?

Wat zijn je meest gekoesterde visioenen als het gaat om 'samen' in jouw leven? Overloop de belangrijke gebieden van je leven even en beschrijf wat je ziet. Het moet niet perfect, het moet niet helemaal af en je mag later bijstellen... Maar het is zo'n goed idee om jezelf hierin te kennen en hier op deze pagina al een plaats te geven en een uitnodiging naar Jouw Grootste Liefde.

Voor koppels: Hebben jullie al wat gestoeid met die vraag: 'Als ik een koppel was, was ik dan nog samen' ? En wat kwam er uit? De ervaring heeft me geleerd dat grote individuele plannen zo veel meer glans krijgen als je hem/haar er bij betreft of deelt wat het met je doet: wat denk je, hoe zou jij het doen, wil je me hier bij steunen en zal ik je daar bij steunen, wil je een keer komen kijken,... en het was zalig toen, zo gelachen wanneer, bijzonder om...

Het meest 'samen' ooit, ben ik met jou.



57. VRIJHEID

Waar wil je jouw vrijheid voor gebruiken?

Is het de vrijheid om met je geld te doen wat je maar wil? Om weliswaar bij te dragen in evenredige mate aan het huishouden, maar met het deel wat over is ook compleet van de pot gerukte uitgaven te doen, puur en alleen omdat je er ontzettend blij van wordt?

Is het de vrijheid om van beroep te veranderen met alle risico's vandien? De vrijheid om te groeien, om nieuw te zijn, om te gaan studeren, cursussen te volgen? De vrijheid om minder te gaan verdienen maar wel de job van je leven te hebben? De vrijheid om die aanbieding in het buitenland aan te nemen?

Is het de vrijheid om grondig van mening te verschillen, of misschien zelf radicaal foute ideeën te hebben en die te mogen beleven? Graag gezien te worden zelfs als je weet dat je er compleet naast zit?

Is het de vrijheid om alleen op stap te gaan, straalbezopen thuis te komen?

Is het de vrijheid om een hobby te hebben die een flinke hap tijd, geld en plaats vraagt? Je collectie zodanig uit te breiden dat het hele huis ingepalmd wordt?

Is het de vrijheid om de ene dag stil te zijn en de andere dag de gangmaker? De vrijheid voor onschuldige en minder onschuldige verslavingen?

Is het de vrijheid om met een maatje op vakantie te gaan? Laat door te werken? Een paar honderd grammen chocolade weg te buffelen zelfs als de ander op dieet is? Je pruttelende vispannetje doorroeren terwijl je Liefde kokhalzend niet verder komt dan de deur van keuken? Die foute vriendschap onderhouden? Tot middags in je pyjama te lopen? Salami met choco en andere absurde combinaties op je brood te smeren en ze mogen opeten zonder commentaar? Liedjes luisteren waarvan je weet dat de andere niet weet of hij nu in lachen gaat uitbarsten of zich nu vast gaat excuseren bij de burens? Look eten? Hard rijden, winden laten, een hele zak chips in een keer opeten, tijdelijk verloederen?

Waar wil jij vrijheid voor?

Welke vrijheid wil je niet geven?

Hoe ziet de meest lekkere en aantrekkelijke versie van vrijheid er uit in jouw ultieme prentje? Kan je dat in grote lijnen schetsen? Zijn er belangrijke activiteiten, mensen, plaatsen, dingen,... die heilig voor je zijn? En hoe ziet het er uit, hoe kan je voelen dat de Liefde van Je Leven dat respecteert?

Voor koppels: Ken je elkaars gevoelige plekjes als het op vrijheid aankomt? Weet je wat de woeste kantjes zijn die zich niet laten beteugelen en die je zo graag wild en ongetemd laat? Van jezelf en van hem/haar?

Jij hebt me ontketend.



5 kleine genietmomenten



58. PRIVACY

'Schatje... wat is de code ook weer van je computer', roept de liefste stem van de wereld.

'Waarom?'

'Mijn laptop ligt nog op het werk en ik weet dat ik jou dat mailtje had gestuurd met de gegevens van onze reis. Dat zou ik graag willen afprinten voor ons. '

'Wil je dat nu vanavond nog doen? '

Een paar minuten later glijden de nog warme pagina's in een mapje.

In het voorbijgaan krijg je een zoen in je nek.

'Wie is eigenlijk die kerel van die firma, wacht, iets met een 'O' er in? Sjonge die schijft nogal mails! Zeker zeven berichten van die vent en echt geen fijne toon hé?!'

En je inbox zit al zo vol. Betalen doet ie blijkbaar wel goed. Nodig ook hé liefje, want veel stond er ook niet meer op je rekening.'

Met een plof laat je Geliefde zich naast je op de bank vallen.

'Selfie!'

In een beweging wordt je telefoon van de salontafel gegrist en ontgrendeld.

' Oh... ik wist niet dat je de code wist?'

'Ik heb gegokt dat het dezelfde was van je Visakaart', klinkt het grijnzende antwoord.

De foto krijgt een korte nip en tuck en met lange halen scrollen die heerlijkste handen door het fotoboek op je mobieltje.

'Hey , wie is die blonde stoot van 14 maart? '

'Blonde stoot? ...' , in een razend tempo probeer je je gedachten te ordenen.

'Grapje! Op 14 maart staat er alleen een selfie van ons op, een foto van de kat en twee foto's van collega's van je, denk ik' Klinkt het licht, ' Drankje?'

'Doe maar een Gin- Tonic, ik ben zo weer terug.'

Lichtjes perplex glijd je van de bank de woonkamer uit.

Je broek halfweg je knieën zet je je schrap voor het betere werk op de witte troon als deur met een ruk opengaat en een vrolijk taterende gin-tonic je gezelschap komt houden in de badkamer.

'Ach, hoe schattig zit je daar nu, 'grapt je lief, met een hand graaiend naar de achterzak, ' Oh... spijtig, mobieltje ligt nog in de living. Dit zou zo'n geweldige foto zijn!'

Een volledig relaas volgt over een situatie die zich eerder op de dag had afgespeeld. De Gin-tonic mag even bijkomen op het rechte stuk van de lavabo. Met iets van afgunst staar je naar de rustig ronddobberende krul komkommer tussen de ijsblokjes in het glas.

Je lief buigt zich voorover in je richting, haast over je heen nu. Twee vaardige handen plukken een paar vellen van de rol toiletpapier en houden ze voor je gezicht.

“t Is wel stil hé, daarbeneden?”

Je kijkt recht in de heldere kijkers van de Liefde Van Je Leven.

Een jammerlijk luide plons verbreekt de stilte.

Privacy, dus.

Wat hoop ik dat je elke keer weer ontzettend geniet van de op maat gemaakte visioenen te creëren en in je hoofd en hart te bezoeken van jouw Liefdes-epos. Want dat is wel de bedoeling! Niet om het straks af te dwingen en stug aan vast te houden, maar wel om jezelf beter te leren kennen en helder in beeld te hebben waar je écht gelukkig van wordt. Wat zijn de momenten waar jij graag privacy hebt? Welk stukje van je leven is helemaal alleen van jou? En wat deel je graag, straks met jouw Mr/Mrs Wonderfull?

Voor koppels: ken je de momenten en signalen, bij jezelf en bij de Liefde van je Leven? Blijft de deur van het kleinste kamertje open en gaan de gesprekken door? Of weet je dat je best even in de woonkamer blijft met de radio, TV en stofzuiger aan? Wat hoop ik dat jullie bulderlachen van herkenning en van het meest blij lichtjes betrapte gevoel in wat je hier schrijft...

Bij jou ben ik veilig en beschermd.



59. AFKNAPPERS

Sokken in sandalen, mode-slet, overspel, verstikkend, afwezig, bot, liegen, onverzorgd gebit, arm, halitose, een spraakgebrek, dik, dun, gespierd, praatgraag, gesloten, macho, spiritueel, gevoelig, wenen, moppen vertellen, boeren laten, teennagels knippen, te dom, te slim, te dicht, te afstandelijk, een handicap, een andere politieke overtuiging, vlees eten, geen vlees eten, geen groenten eten, dialect, bekakt taalgebruik, onvoorspelbaar, voorspelbaar, onvriendelijk, slijmbal, stug, karakterloos, gebrek aan respect, te voorzichtig, te groot, te klein (ook wat bepaalde onderdelen betreft), te bruto, te voorzichtig, roekeloos, gul, verkwistend, gierig, slordig, perfectionist, lui, workaholic, te traag, te snel, flaporen, kaal, behaard, roepen, mompelen, smakgeluiden, te luid kreunen, hardrijder, slak op de baan,

Wat zijn jouw allergieën in een relatie? Wat is echt nefast voor elke vorm van feestvreugde, wat is onbespreekbaar, no-go, ondenkbaar, niet in een miljoen jaar en ook niet voor een miljoen euro met de geldbriefjes in je hand?

Laat maar komen, de afknappers! Fijn om daar helderheid over te hebben, wat een domper op de feestvreugde van de Liefde zou zijn voor je. Wat kan er niet mee door?

Voor koppels: wat brengt de temperatuur instant onder het vriespunt? Is er iets wat bij beiden de oogbollen flink laat draaien? Zijn er binnenhuis-afknappers? Durf je het aan om die voorzichtig op de kaart te zetten? Ken je de gevoeligheden van Jouw Liefde?

Je wordt steeds knapper.



5 momenten bigger than life



60. SNELHEID

Diffuus licht viel binnen door de metershoge ramen van de theaterschool. Hier hadden vroeger houten bankjes gestaan en de koffiemachine . Alles zag er net zo uit als 25 jaar geleden op die plek. Mijn hart jubelde van herkenning.

En toen stapte ze voorbij.

Ik stak mijn hand uit en begroette haar als een stuitende puppy. 'Ach, dit is zo'n heerlijke dag! Dit gebouw: de balletzaal, het koffiekot, hier was de bibliotheek van de theaterschool... Het enige wat nu nog ontbreekt is dat ik de Liefde van Mijn Leven tegenkom!' flapte ik er uit.

Het was de eerste keer dat ik haar zag.

Haar felblauwe ogen werden even wat groter.

Ik slikte. 'Euh... ik ga nu... ergens anders wat chaos maken... dus... ofzo.'

Met een bloedrood hoofd schoot ik de toiletten binnen en deed een schietgebedje naar de Heilige Alzheimer.

Het was nog geen tien uur 's morgens.

Twee berichtjes hadden een frontale botsing in de lucht van de grote brasserie nabij het plein. 'Zit jij boven?' en 'Zit jij beneden?'

Ik dribbelde de trap af. Ze stond me op te wachten naast haar tafeltje.

Deze keer was ik voorbereid en had ik toch een beetje research gedaan.

Vlot startte ik het gesprek en nog veel vlotter nam ze de leiding van me over.

Vol verbazing hoorde ik over afgesloten hoofdstukken en de hoofdrolspeler die nieuw geluk had gevonden. Ik luisterde naar haar totaal onverwachte ontdekkingsreis naar een stuk van zichzelf dat ze nooit eerder had vermoed. Perplex. En hoe de temperatuur van het gesprek veranderde in de loop van de avond. Tot de laatste trein plots gehaald moest worden (zie vraag 46) en ik met haar meeliep de hele stille stad door. Onze eerste afspraak en ik die nooit vuriger hoopte op de treinstaking die niet kwam toen. Een berichtje met haar naam en de woorden 'bloedmooie avond'.

'Ik denk dat we heel gelukkig kunnen worden samen,' zei ze in die eerste skype, haar ogen lichtjes neergeslagen.

Ze las de tekst van het allereerste nummer dat ik voor haar schreef en ik wist ' Zo kijkt Liefde'.

Op de eerste verdieping ging een deur open. Een straal zonlicht doorkliefde de monumentale ruimte onder het glas in lood plafond van het Kurhaus in Scheveningen en landde op mijn tafeltje. De meeste hotelgasten liepen terug naar hun kamer. Een man en vrouw in uniform verdwenen in de keuken. De hal was leeg. De galerij met witte zuilen op de eerste verdieping was stil. Ze kwam de trap op lopen. Onze intenties tastten elkaar af als in een langzame Argentijnse tango van woorden. De concertvleugel was mild voor mijn vingers die zich bijna verslikten in haar zwart witte toetsen. Twee nummers had ik geschreven voor haar ondertussen. En hoe ze die ontving, met een blik van warmte die zacht gloeide over mijn rug. Het hele hotel was komen luisteren, applaudisseerde van op de galerij. Buiten was er storm en zon. Woeste schuimkoppen op een loodgrijze zee. Meeuwen die stil hingen in de lucht. Uren op een houten bankje bij een gesloten strandtent. En dan: de eerste zoen.

De koplampen strelen de flanken van het huis. Ik klem mijn handen eventjes nerveus om het stuur van de wagen. ' We zijn er...,' kuch ik en ik haast me om het portier aan haar kant open te maken. De eerste keer dat ze mijn nestje zag.

Ik denk niet dat ik ooit meer blij geweest was met mijn eigen workshop. 'Staat de champagne koud?!', zou ik steevast vol enthousiasme aan de cursisten vragen: 'Ben je klaar als de Liefde van je leven nu ineens, plotsklaps, aanbelt bij je thuis?' Ik had er een erezaak van gemaakt om zelf altijd champagne in huis te hebben, kaarsen en lekkere knabbels. Want ooit zou het zover zijn. Ooit was nu. De belletjes in de twee kristallen glazen fluisterden: 'Ga naar haar toe'. Heel even bleef ik gewoon naar haar kijken hoe ze door de kamer liep en het interieur zacht betastte met haar blik.

Met vlinderend hart gaf ik haar glas . Onze eerste avond thuis.

De laatste trein was gepasseerd. Ik leende haar een t-shirt. En daar stonden we. Inderhaast had ik een nieuwe tandborstel voor haar uit de voorraadkast gehaald. We

bleken van dezelfde tandpasta te houden. Twee schuimende monden met een brede grijns voor de spiegel, schouder aan schouder. Twee meisjes plots weer, die harder stonden te blinken dan alle pasgepoetste porselein van de hele wereld. Ogen waar het vuurwerk afspat. De eerste keer samen in de badkamer. Dat vond ik zo'n ongelofelijk teder moment.

Samen slapen. Dat wil zeggen: compleet klaarwakker in volstrekte stilte naar mekaar liggen glimlachen in de donkerte. Verfrommeld wakker worden die eerste keer samen. Ontdekken wat ze graag lust en haar eerste kopje koffie van de dag maken.

Pas veel later kwam de eerste keer samen liefde maken. Zodat we al die andere kleine historische eerste momenten ook konden optekenen in het logboek van ons hart.

Hoe bestel jij het?

Ontvouwt jullie verhaal zich: bedachtzaam, rustig, teder.

Of is het als popcorn: net nog een keihard gesloten zaadje en met een vrolijke knal werd het ineens een groot, zacht en zoetgeurend verhaal?

Hoe wil je graag dat het verhaal start van jou en je Grootste Liefde? Gaat het stap voor stap? Of is het meteen raak? Wat lijkt je het allerheerlijkste?

Voor koppels: wat waren de historische momenten aan het begin van jullie Liefdes-epos? Wanneer wist je het? Wie maakte de eerste beweging? Welke herinneringen van die eerste momenten zitten in de schatkist van je hart?

Perfect timing, jij....



61. AMBITIE

Met drie vingers steunt ze lichtjes op het dressoir terwijl ze haar pumps aantrekt. Met halfopen mond doet ze haar oorbellen aan. Klassevolle ivoorwitte parels, die ze van jou kreeg. Het werden meteen haar geluks-oorbellen. Een snelle check van haar make up. Ze ziet er onoverwinnelijk uit in haar zwarte mantelpak, dat als gegoten zit rond haar welvingen. Haar blik is fel en trots. Terecht: ze trok niet alleen het bedrijf met een vaardige ruk weg van het faillissement maar zorgde voor een wervelende nieuwe wind in het bedrijf waar ze CEO van werd. Het resulteerde in een nooit eerder geziene winst. Vandaag zal ze de cijfers bekend maken aan het personeel. Eerder deze week werd ze gecontacteerd door een headhunter voor een strategische positie in een top 500 bedrijf. De Verenigde Staten. Wat een powerhouse is ze. Ze kust je vluchtig op je lippen, neemt in een soepele beweging een stapeltje geordende dossiers van de tafel en heupwiegt bij je vandaan. 'Nu moet je vertrekken, jij, ...', denk je verhit, 'of ik laat je niet de voordeur uitgaan.'

Kip. Pasta. Vitaminen. Alles staat netjes klaar: afgewogen en klaargemaakt. Je hoort gerommel aan de garagepoort. Hij is terug. Je kijkt even op de klok. Wow. Snel. Een kuch. Hij fluit een kort deuntje en dan nog een kuch. Zijn schoenen komen met een doffe klap bij de schoenkast terecht. Met een hartveroverende glimlach komt hij binnen. Je gooit een handdoek naar hem toe. Zijn hele lijf nat van zweet, modderspatten op zijn benen, armen en eentje vlakbij zijn oog. Hij laat zich op een van de keukenstoelen vallen met een geluid dat het midden houdt tussen kreunen en zuchten. Ellebogen op zijn knieën de handdoek over zijn hoofd. Jouw man, die ineens had beslist een marathon te willen lopen. Terwijl de maanden passeerden, trotseerde hij weer en wind, dronk hij water op feestjes, ging hij fanatiek op zijn voeding letten. Hij trekt zijn natte t shirt uit en wrijft zijn bovenlichaam droog. Hij zag er nooit meer krachtig uit dan nu. Atletisch. En heel af en toe zit er iets dierlijks in zijn blik. Wat je mateloos opwindend vindt. Maar dat ga je hem pas later vertellen.

Het is zeven uur als je wekker gaat. De plek naast je in het bed is koud en leeg. Je trekt een broek en een T shirt aan en gaat op blote voeten naar beneden. Daar zit ze. Af en toe veert haar hoofd omhoog en kijkt ze schuin links naar boven, schijnbaar gehypnotiseerd door een dunne barst die diagonaal over het crèmekleurige plafond loopt. In slow motion draait ze haar lichaam terug naar het klavier toe. Koortsig dribbelen haar slanke vingers weer over het toetsenbord. Het koude licht van het scherm tekent haar contouren met fijne witte lijntjes. Naast haar twee grote koffiemokken. Minstens eentje nog halfvol maar koud, durf je wedden. De houten vloer kraakt onder je voeten en je kucht even. Toch schrikt ze als je je handen over haar schouders laat glijden en haar zacht zoent. De draait haar hoofd iets naar je toe, haar blik blijft aan het scherm vastgekleefd.

'Vlot het lief?'

Een magistrale grijns is het antwoord.

'Hoe lang ben je al bezig?'

'Huh? ... euh... Ja! Van 4 uur. Ik moest gewoon het bed uit, ik had zo'n lekkere ingeving! Dit hoofdstuk is bijna klaar, nog net een paar zinnen wat bijschaven.'

Ze schrijft. Een heilig vuur maakt zich van haar meester en zet haar ziel in lichterlaaie. En de jouwe ook, bedenk je terwijl je haar een boterham smeert met amandelpasta en een verse cappuccino maakt met een hartje van kaneel op het melkschuim.

Hij was bleek en zijn ogen waren rood geweest toen hij thuiskwam. Hij had een plastic tas bij. Zonder een woord te zeggen had hij de tas bij de deur uit zijn vingers laten glijden en was hij naar je toegekomen. Hij had je naar zich toegedraaid bij je schouders. En toen brak hij.

Zijn hoofd tegen je aangeleund, snikkend als een kind, zijn mooie hart in duizend stukken, zo leek het wel.

In horten en stoten kwam het er uit. Dat het niemands schuld was. Een stomme misrekening. Hij had het van op een afstand zien gebeuren, had het niet kunnen verhelpen. En niemand die de job beter kende dan hij, zijn beste maat. De lopende band in de fabriekshal was meteen stilgelegd, maar er was al zo veel bloed. Dat hij het geschreeuw van zijn maat nooit zou vergeten. Zijn ruwe handen wrijven over zijn gezicht.

'Sorry van het t-shirt schat, ' fluistert hij schor, 'ik weet dat het je lievelingsshirt was, dat ik het van jou gekregen heb. Je had nog gezegd dat ik daar zo goed mee sta. Maar ik kon zo rap niks vinden om hem te helpen dus trok ik mijn tshirt uit om het bloeden te stoppen.' Met opeengeklemd kaken staart hij naar de plastic tas bij de deur.

Hij was meegegaan in de ambulance. Had ook naar Els, zijn vrouw, gebeld en het slechte nieuws verteld. Had haar opgewacht in de gang van het ziekenhuis, bij de OK. 'Ze wilde geen koffie'. Haar ouders waren gekomen en toen was hij pas willen meegaan met een van de makkers van het werk die hem was komen halen. Hij prutst de machineolie van onder zijn nagels en smijt zijn pet op de tafel. Met een hand woelt hij door zijn haar. 'Ze waren er allemaal nog, heel onze shift, toen ik terugkwam van het ziekenhuis. Dat is mijn team. We zijn allemaal in de kantine gaan zitten. Ik heb gelijk voorgesteld om samen te leggen voor bloemen en om een beurtrol te maken voor hun gezin als ze iets nodig hebben. We gaan een benefiet doen. Protheses zijn duur. Die mensen kunnen dat niet betalen.'

Jouw man. Een rots, een leeuw voor al wie hij in zijn hart van goud sluit.

Wat met ambitie?

Wat voor ambitie? Op welk vlak?

Een wereldveroveraar? Een geldmagneet? Een wervelwind aan energie? Een legendarisch veilige haven? Het ijkpunt van goedheid? Meesterlijk in de kleine warme dingen?

Ambitieuus in liefde, werk, gezin, groei, studie, geld, sport of gezelligheid?

Jij en ambitie, hoe zit dat verhaal in elkaar? Waar ben je ambitieus op en waar niet? Hoe kijk je naar de ambities van de mensen om je heen en wat hoop je over de ambities van de Liefde van je Leven?

Voor koppels: is ambitie een sterke speler in jullie relatie? Is er competitie? Zijn er vriendelijke uitdagingen? Zijn jullie elkaars grootste supporter? Wat is jouw grootste ambitie? En ken je die van Jouw Soulmate?

Ik ga voor goud met jou.



Persoonlijke ambities



62. WERK

Een slager en een veganist.

Een kapper en een skinhead.

Een brouwer en een voorzitter van de AA.

Een BV en een undercover agent.

Een lieveheersbeestjeskweker en een sluipwespenkweker.

Een klimfanaat en iemand met hoogtevrees.

Een uitbater van een delicatessenzaak en een diëtist.

Een DJ en een beheerder van een stiltegebied.

Een uitbater van een crematorium en een taxidermist.

Een snoepfabrikant en een tandarts.

En zo zijn er nog wel wat uitdagende en niet voor de hand liggende combinaties te bedenken.

Welk beroep zou bij het jouwe aansluiten? Welke sector? Wat voor soort werk heeft Joww Geliefde?

Welke beroepen sluiten aan bij jouw visie op het leven, bij jouw waarden, bij hoe jij het leven en de liefde het meest gelukkig voorstelt?

En ach... zelfs al ben jij een expert gehoorschade en is hij de drummer van een metal-band: als dit Joww Groots Liefde is, dan vinden jullie vast je weg.

Tegelijk is er niks mis met moeiteloosheid, flow, harmonie, compatibiliteit.

Het mag ook makkelijk gaan.

Dat is ook een optie.

Als ik heel eerlijk ben had ik op mijn eigen lijst van 100 redenen ook wel een en ander geformuleerd over compatibel zijn in beroepskeuzes. Zo heerlijk om dat ook letterlijk te mogen beleven nu. Wat zou er passen voor jou? Wat zou jij leuk vinden? Wat doe je zelf professioneel en wat zou daar bij aansluiten?

Voor koppels: Hoe fijn is het om samen de dans te maken met de tijd die er is, waar jullie beiden je passen in kunnen zetten, als het gaat om jullie professionele activiteiten. Hoe laten jullie het werken, samen en apart?

Jij en ik. Het werkt!.



63. OMGEVING

Heb je graag het tempo van de stad, het geluid van leven in de brouwerij, feestjes, een sirene in de verte, voorbij snorrende scooters en fietsbellen, gezellige drukte op het plein en muziek uit het café op de hoek?

Geniet je van je espressobar van je favoriete merk die vorige week openging en die perfect op de route naar je werk ligt? Is het je 'guilty pleasure' om met de papieren beker van Starbucks de metro op te gaan, de Mattheus Passie van Bach in je oren?

Je kent de stad als je broekzak en op dinsdagavond zeil je handig met je plooi-fiets door het drukke stadsverkeer naar de salsaklas. Elke dag van de week kan je een ander stukje van de wereld proeven: Japans, Indonesisch, Mexicaans, Kantonees, Frans, take out, een bakje friet om iets over twaalven en om 3 uur snachts de stille straten doordribbelen naar de nachtwinkel, waar de Indische man achter de kassa na 5 jaar nog steeds alleen Engels spreekt en afrekent met 'Piptie srie Eurocents'.

De stad waar flashmobs de pendelaars verrassen, waar internationale sterren worden geboren en waar ze optreden. Waar betoogd wordt, waar straatmuzikanten munten vangen in een verfrommeld grijs hoedje, waar busladingen Japanners als 1 groot levend organisme de straten doorzwemmen, flitsend en taterend, waar de bakker ook pistolets heeft op dinsdagnamiddag. Waar je naast een koppel uit Australië staat te genieten van de nieuwste expositie in het museum, waar er fuiven zijn en parades, waar de brede rivier grote schepen brengt, waar geluk te plukken is als een parkeerplaats vlak voor de deur.

Of woon je graag groen, rustig, landelijk?

Wakker worden van kwetterende vogels, in de verte een kerkklok en koeien die zin hebben in een stevige melkbeurt? Met de fiets naar de kruidenier en straks een halve bloemkool uit eigen tuin? (De andere helft van die allereerste bloemkool was verregend en door slakken opgegeten, maar dat komt volgend jaar wel in orde!) Glimlachen bij de blokken vette aarde die op straat het spoor aangeven waar de tractor net voorbij denderde. Remmen voor twee kippen en een haan die je zagen komen maar netjes gewacht hebben tot je met de wagen vlakbij was om paniekerig kakelend en fladderend de weg over te steken. Je hand opsteken naar het oudere koppel die op hun stoeltje voor de deur van huis zitten. Een beetje verder haalt een vrouw haar brievenbus leeg. Haar kamerjas matcht met de kleur van haar kapsel. Op woensdagmiddag spelende kinderen op straat. Op zaterdag het geluid van grasmaaiers en heggenscharen.

Wat is jouw favoriete biotoop?

Wat is de omgeving waar jij helemaal in floreert? Wat heb jij nodig om je helemaal lekker in je vel te voelen en thuis te komen? Wat wil je graag horen, zien, ruiken, proeven en beleven?

Voor koppels: Wat is het wat de plak waar jullie wonen, tot zo'n veilig nest maakt? Wat maakt dat je er trots op bent en je op je gemak voelt? Zijn er nog dromen van nieuwe plaatsen om samen te landen? Wat zou je veranderen aan jullie woonplek als tijd en geld geen enkele belemmering waren?

Jij omgeeft me met alles wat mijn hart het liefste lust..



Waar ik naartoe wil groeien



64. GELUID

Zachte natuurgeluiden die opgeslokt worden door een verpletterend weidse omgeving en het donkere geraas van een lawine in de verte.

Het geluid van vallende sneeuw .

Stevige winterlaarzen die het koude witte sneeuwtapijt onder je voeten samendrukken.

Ski's die over de piste glijden.

Het zoevende geluid van de zware stof van je winterjas.

Zoemende vliegen die slordige geometrische figuren in de lucht tekenen.

Een specht die op de stam roffelt van een boom achterin de tuin.

Een merel op het dak van de garage bij de buurvrouw die eindeloze deuntjes zingt en je aankijkt met een scheef kopje.

De warme stem van de uil vanuit het zwarte gebladerte.

Een koor van onzichtbare krekels in hoog zoetgeurend gras.

Ijl gefluister van een zacht briesje dat de bomen streeft.

Het zoemen en tikken van de droogkast.

Een krassende pen op een nieuw blad papier.

Het gepruttel van de koffiemachine.

Tokkelende vingers op het klavier.

Het geluid van een tevreden haardvuur.

Schuifelende voeten in een kerk

Knerpend grind

Zacht getingel van touwen tegen de lange masten van de schepen in de jachthaven

Golven die ritmisch op het strand rollen

Een milde regenbui op het zeil van de tent

Het ronken en stampen van de geoliede machine

Het nijdige grommen van een opgefokte motor

Het snelle zoeven van een veelkleurig peloton en de opgewonden stem van commentator uit de feesttent in de verte

Een caleidoscoop aan tunes, loeiende sirenes, virtuele schiettenten, rondslingerende veelkleurige attracties , schoenen die klepperen over metalen loopbruggen bij de geur van smoutebollen en frieten.

Een razend onweer dat de hemel openkraakt

Een brullende waterval

Een storm die tegen het huis beukt

Een trein die aan volle snelheid voorbij raast

Het lachen op de BBQ bij de buren
De tune van je favoriete serie op TV
De ramen van je woonkamer die meezingen met je radio vol open.
Het diepe pompen van een snelle basdrum
Het gejuich van honderdduizend monden in open lucht

Hoe veel stilte heb je nodig?

Zet je de TV aan bij thuiskomst, voor een gevoel van meer leven in huis? Even dan nog stofzuigen er bij en je stereo vol open?

Of hou je van de stilte van kathedralen en de natuur.

Overloop even je dag, je routines, je gewoonten en bevrage je even over hoe jouw geluids-thermometer is ingesteld... Welke geluiden irriteren je? Wat houdt je uit je slaap? Waar laad je van op en wat maakt je moe?

Voor koppels: Aan welke geluiden herken je elkaar? Wat lees je er van af? Stemt het overeen? En hoe zien de bruggen er uit die je naar elkaar toe bouwt?

Ik hou van je. Oorverdovend hard en stilzwijgend diep.



65. PRINCIPES

Wat zijn de grote principes waar jouw leven op gebouwd is?
Waar word je boos van, waar kom je voor op straat? Waar kan je je echt over opwinden? Waar breek je een lans voor? Als er wat gebeurt kan jij niet zwijgzaam zitten toekijken? Wat doet je huilen, wat geeft je kippenvel?

Welke vrijheid ga jij met hand en tand verdedigen?
Wat moet iemand doen om jou echt razend kwaad te krijgen?
Waar zou je een gevangenisstraf voor riskeren, alleen om datgene te doen wat in lijn ligt met jouw waarden en normen?

Liefde, vrijheid, empowerment, eenheid, authenticiteit, integriteit, talent, loyaliteit, vertrouwen, intimiteit, kracht, schoonheid, harmonie, tevredenheid, stabiliteit, respect, kennis, ...

Kinderen, dieren, natuur, klimaat, politiek, mensenrechten, belastingen, inkomsten, vrijheid van meningsuiting, geweld, ondernemen, vrouwen, emancipatie, gezondheid, terrorisme, godsdienst, sport, voedsel, geld ...

En hoe reflecteert zich dat in je leven?

Als het op principes aankomt, kan er al eens pittig gereageerd worden.
Wat lijkt je het meest fijne? Waar geniet je van? Hoe wil je het?

Waar zou je voor vechten, waar leef je voor, wat haalt de tijger in je boven? Wat zijn de grote principes waar jij de schatbewaarder van bent? En hoe ziet dat er uit in je leven?

Voor koppels: wat drukt er verschrikkelijk op de knoppen, als het op principes aankomt? Wat zijn de grote waarden van de Liefde van jouw Leven en hoe zie je ze terug in zijn/haar bestaan? En wat zou maken dat het beste en het slechtste in je bovenkomt om Jouw Liefde te beschermen en verdedigen?

Jij bent het basisprincipe van mijn hart



Wonderen die ik al ontving



66. BOOS

...

en hoe word je boos? Als er aan je principes geraakt wordt.

Brullen, tieren, mokken, schelden, je afzonderen?

Wordt je een woordenaar of binnenhuisHitler?

Moet de hele huisraad er aan geloven en staan er in de kast alvast een paar dozen nieuw servies voor als de huidige set in scherven in de hoeken van de kamer ligt?

Smijt je met deuren?

Is het dagen beeld maar geen klank?

Ga je negeren, zonder je je af, vlucht je weg?

Wil je eindeloos praten, redeneren, argumenteren?

Kan je huilen, janken, gillen van onmacht en woede?

Ga je slaan, stampen, pitsen, haartje trek?

Ga je keihard rijden, sporten, drinken?

Slik je het allemaal in?

Ga je boos de straat op, organiseer je een comité, ga je bij de vakbond of de politiek in? Ronsel je stemmen, hou je een petitie? Begin je een Facebookgroep? Zet je boze posts en commentaren op het internet?

Start je met een tegenbeweging? Denk je na over waar je zelf misschien ook zo bent? Maakt het je meer gedetermineerd om een gelukkig leven te bouwen? Ga je mediteren, yoga doen, een protestmars in je eentje, kaarsjes branden, geld

inzamelen, spandoeken hangen, taarten smijten, bomgordels ombinden, halfautomatische geweren kopen, gevechtstechnieken leren?

En wat wil je dan?

Hoe lost zich dat op? Wat wil je dan het liefst? Wat heb je dan nodig?

Hoe ziet jouw 'boos' er uit? Wat maakt dat de storm weer gaat liggen? Wat heb je nodig op zo'n moment en wat wil je dan het liefst?

Voor koppels: kan je de storm van Jouw Soulmate beschrijven in woorden van liefde? Met zachtheid voor de pijn waar het uit voortkwam en met bereidheid om je hand uit te steken? Wat doet de ander niet, maar zou die wel willen op zo'n moment, denk je? Wat zijn de favoriete scheldwoorden of uitingen van boosheid van Jouw Liefde?

De storm eindigt altijd met jou.



67. TIJD

Tijd is een raar beestje.

Stilaan begin ik te vermoeden dat de tijd een wormgat heeft gecreëerd vlak bij mijn voordeur. Een soort tijds-Bermudadriehoek, waar minuten in verdwijnen om nooit meer te worden teruggevonden. De dag kan vlot gaan als een klontje boter in de hete pan, perfect op schema sluit ik de deur achter me en dribbel ik dan naar de auto. Als ik de sleutel in het contact steek van de wagen, een paar meter verder, zie ik op het klokje van het dashboard dat het een kwartier later is.

Note to self: kijk ook het klokje in de badkamer eens na...

Het gebeurt gelukkig niet altijd!

Er zijn dagen waar de tijd zich even soepel om me heen beweegt als een splinternieuw haarbandje. Niks hapert of stremt. Alles laat zich bij elkaar nemen in een gladde bundel levenskracht. Tijd rekt mee waar ik het wil. Eindeloze to do lijsten worden weg geploegd met een verbijsterend gemak. In de grotere bewegingen van de dag wordt een hele sliert achterstallige klusjes en huishoudelijke taken feilloos afgewerkt.

Er zijn dagen waar het beslist anders loopt. Waar de tijd me van zijn rug gooit als een bokkige Shetlandpony met een pesthumeur. Waar het ene na het andere brandje ontstaat. En de brandjes zich allemaal gedragen als die kaarsjes op een verjaardagstaart, die je nooit uitgeblazen krijgt. Spontane zelfontbranding. Waar taken zich gedragen als gerijpte brie en kleverig uitlopen op het witte bord van je dag. Waar tijd nu eens een uitgelodderde legging is en dan weer een veel te heet gewassen wollen trui. Dagen als te kort afgeknipt inpakpapier. Dagen waarin de minuten verontwaardigd uiteenstuiven als een kudde verstoorde schapen en mijn innerlijke border collie de beesten alleen nog meer op stang jaagt.

Hoe is tijd voor jou?

Een strak afgericht huisdier dat eindeloos veel trucjes kent?

Een onwillige olifant in het midden van je living?

Hoe ga jij met tijd om?

Is alles gepland en getimed? Is de dag pas geslaagd als hij eivol zit en je to do lijst op het einde van de dag helemaal is afgestreept?

Gun jij jezelf minivakanties gedurende de dag?

Moet je iets gedaan hebben? En vind je dat ook belangrijk voor je Geliefde?

Of is het grote onzichtbare werk aan de binnenkant even belangrijk? Ben je net zo trots op jezelf en je liefje als de hele dag vierkant draaide en je dan maar besliste om wat vroeger de boeken dicht te smijten voor een portie verwennerij?

Hoe goed ben jij met tijd?
En wat is goed?

Hoe stroef of soepel is jouw relatie met tijd? Wat verwacht je gedaan te krijgen? Heb jij tijd of heeft tijd jou? En wanneer is dat zo? Hoe wil je dat Jouw Soulmate met zijn/haar tijd omgaat ?

Voor koppels: Beschrijf beiden hoe jij met tijd omgaat en hoe de ander dat doet. Is er iets wat je graag daarin wil leren van hem/haar? Op welk vlak?

Jij en ik. Tijdloos..



Wensen die ik wil zien uitkomen



68. TIJD HEBBEN

De tijds-Bermudadriehoek had toegeslagen. Mijn handen met witte knokkels strak om het stuur van de wagen. Een peloton bejaarden per fiets steekt over. Ik tel zeker 34 fluohesjes en 14 elektrische fietsen. Een tractor draait vlak voor me de baan op. De kar met bieten hobbelt er achteraan. Na 5 (!) kilometer neemt hij een binnenbaantje. Innerlijk vloekend rij ik eindelijk de autostrade op. Een Poolse vrachtwagenchauffeur doet een inhaalmaneuver. 8,5 kilometer later voegt hij pas weer in. Zweet parelt op mijn bovenlip, ik heb het bloedheet.

35 kilometer later zigzag ik als een malle door het stadverkeer, miljoenen excuses prevelend naar de vrouw die ik een kwartier liet wachten.

Als ik de parking naast het treinstation opdraai, zie ik haar zitten op een betonnen border, tussen een electriciteitskastje en een verlepte struik. Ze zit te lezen. Ik glimlach vuurrood en onhandig van achter het stuur.

Haar glimlach maakt kuiltjes in haar wangen en sterren in haar ogen als ze mijn verontschuldigende blik vangt. Ze veert op, laat het boek in haar tas glijden en huppelt als een meisje naar de auto.

'Sorry Lief, ' stamel ik. Ze kust me blij op mijn mond: 'Welnee! Ik zat lekker te lezen in het zonnetje.'

Ik kijk haar aan met verliefde verwondering.

Het is zo een talent van haar. Hoe ze flirt met de Tijd en hem soms muilkorft. Hoe ze tikkertje speelt en verstopperij met de Tijd en de passen kent van zijn Argentijnse tango. Hoe Tijd haar soms tekort doet en zij antwoordt met een stoute lach en een zoen op zijn neus.

Als de treinen niet rijden, gaat ze lezen of een koffietje drinken.

Als haar afspraak niet komt opdagen, kuiert ze door de stad alsof ze nooit wat anders had gepland.

Als we dringend moeten vertrekken, schuift ze nog snel een cappuccino voor mijn neus met een hartje van kaneel in het melkschuim. Of begint ze me tomeloos te zoenen.

Als de Muze haar roept, blijft ze nachten wakker om smorgens de dag in te stappen met een ongekreukt humeur.

Als er een onhaalbare deadline in haar nek hijgt, opent ze nog steeds genereus de deur voor wie onverwacht op de koffie komt. Ze maakt tijd en hinkelt alsnog speels de finish over.

Als er een onhaalbare deadline in mijn nek hijgt en ik alleen nog paniekerig naar de klok kan staren, klapt ze even kordaat als liefdevol mijn computer dicht. En is het haar pauze die mij meer tijd geeft.

Als we in de file staan, krult ze tegen me aan en zegt: 'Gezellig hé? Wij samen...'

Tijd heeft geen vat op haar humeur, haar blik en de slagen van haar hart.
Hoe wil jij dat het is met jou en Jouw Grootste Liefde?

Als je opnieuw gaat rondkuieren in jouw favoriete film van de toekomst, die van jou en de Liefde van je Leven, hoe gaan jullie daarin dan met tijd om? Wat lijkt je subliem? Wat is het tempo van jullie dagen?

Voor koppels: de verschillen ken je wellicht, op de momenten dat een van jullie twee aan de voordeur staat te wachten, terwijl de ander nog rondspurt tussen bad- en slaapkamer. Waar zitten de gelijkenissen en de wederzijdse cadeaus? Waar word je door geïnspireerd?

Jij & ik. Altijd..



69. TIJD MAKEN

Wanneer maak je tijd voor elkaar? Wil je een vast moment in jullie agenda? Of wil je verrast worden?

Mag Hij/Zij afspraken maken die impact hebben op jouw tijd? Mag je gestoord worden op momenten die voor jou heilig zijn? En zo ja, waarvoor of waarom?

Te laat komen. Is dat een belangrijk thema? Of ben je er eerder ongevoelig voor?

Wanneer zou je willen dat De Liefde Van Je Leven alles uit handen laat vallen om bij jou te zijn? En durf je dat ook benoemen, laat staan vragen?

Welke momenten vind je belangrijk om te delen?

Ben je prioriteit in elkaars agenda? Of moet de Liefde van je leven concurreren met je familie, hobby's, vrienden en werk?

Als je naar een huishouden kijkt, de taken en klusjes die er bij horen, wie maakt dan tijd waarvoor? Durf je benoemen hoe je het graag zou willen? Ook als het een ongelijke verdeling zou zijn? En is dat bespreekbaar?

Tijd maken.

Waarvoor wel, waarvoor niet.

Waar zal jij prompt alles voor laten vallen en ruimte voor creëren in je agenda? En wat krijgt geen bevoorrecht plekje in je dag? En is het ook ok om dat te ontvangen van De Liefde van je Leven?

Voor koppels: Wat was het fijnste moment dat je je kan herinneren waar hij/zij alles liet vallen om er voor jou te zijn of om bij jou te zijn? Waar vertrouwt je blind op, als het gaat om tijd? Wat is de tijdsbelofte die jij graag maakt tegenover Jouw Grootste Liefde?

Jij & ik. Precies op tijd.





70. GEZONDHEID

Het ging niet zo vlot.

Voor me lag een stapel documenten. Er waren nog zeker drie telefoongesprekken die ik wilde beantwoorden voor vijf uur. En er was een presentatie die ik zou afwerken waar ik nog een paar sprekende beelden voor had gevonden en een gepast lettertype.

Mijn huid en keel deden pijn, mijn hoofd was loom en zwaar. Moe. Ik voelde koorts opkomen.

Natuurlijk zou ik kunnen doorploegen. Ik zou er langer over doen dan nodig, met matig resultaat en met minder rust dan mijn lijf nu nodig had.

Met een zucht sloot ik mijn computer af. Een snelle dubbelcheck van mijn agenda: die dag had ik geen afspraken meer buitenshuis. In de slaapkamer ruilde ik mijn jeans en overhemd voor een joggingbroek en losse trui. Saliethee gemaakt met

honing en gember. Nog voor de thee voldoende was afgekoeld om te kunnen drinken, was ik vertrokken voor een dutje van anderhalf uur. Onder mijn favoriete dekentje op de zetel.

Jaren terug, toen ik een ring rond mijn eigen vinger schoof en mezelf beloofde om goed voor mij te zorgen, had ik me voorgenomen om niet eindeloos door te duwen, maar mezelf rust te gunnen waar kan als ik ziek zou zijn. Of ziekjes. Dat mag ik van mezelf. En ik mag ook af en toe een baaldag.

Aan de andere kant eet ik voornamelijk vegetarisch, biologisch en glutenvrij. Daar doe ik het gewoon beter op. Ik ga twee keer per dag met de hond wandelen en ik sport. Een feestje? Graag. En heus: ik ga niet lopen van een gin tonic of een glas champagne. Of chips. Of chocola. Maar ik neem het wel ernstig om goed voor mezelf te zorgen. Voeding, slaap, beweging. Mentale en fysieke check ups. Luisteren naar mijn lijf en er ook naar handelen. Mijn best doen en voor mezelf zorgen met alle aandacht en liefde. Daar heb ik recht op. En de Liefde Van Mijn Leven ook.

Hoe zorg jij voor jezelf? Hoe wil je dat er voor je gezorgd wordt?

Ben je iemand die dan een theetje brengt? En een emmer en een glaasje water? Of kom je wel terug als het over is? Kruip je zelf weg?

Wil je dat er iemand mee gaat naar de dokter of het ziekenhuis? Ben je een pietsie beledigd als je zelf niet mee mag om te supporten? (ik dus wel...).

Heb je een hoge pijngrens? Doe je door ook als je flink ziek bent? En verwacht je dat ook van anderen? Hoe makkelijk is het om goed voor jou te zorgen? Sta je dat toe?

Hoe makkelijk vind jij je weg als je lichaam je even schijnbaar in de steek laat, voor even of voor langer?

En hoe strijdbaar ben je als Jouw Liefde eventjes of langer extra zorg van je nodig heeft?

Heb je gewoontes waarvan je weet dat ze op langere termijn echt schadelijk zijn, voor jou of voor anderen? Hoe ga je er mee om? Hoe wil je dat De Liefde Van Je Leven er mee omgaat? En omgekeerd? Wat als Die Ene een gewoonte of verslaving heeft? Gaat het feest dan nog door?

Zou je je ongezonde gewoonten willen veranderen voor De Liefde? Zou je dat verwachten van Die Ander? Wat als het niet lukt? Hoe ondersteun je elkaar daar in? Is het een dealbreaker?

Jouw gezondheid heeft impact op jezelf en ook op je omgeving, of je nu bijzonder sportief bent of flinke uitdagingen hebt op dat vlak. Hoe ga je er zelf mee om? Wat wil je graag van Jouw Soulmate? En als je een 'wat niet' lijstje maakt, maak dan meteen ook een 'wat wel' lijst. Zowel voor jouw gezondheid als die van Jouw Geliefde.

Voor koppels: hoe ziet het er uit bij jullie, het gebied van de manflu en de pms? Kan je lieve zorg geven en ontvangen? Aan jezelf en aan hem/haar? En als je alle toestemming had, hoe zou je zijn/haar lichaam dan vertroetelen? Bij welke minder fortuinlijke gewoonte wil je graag hulp, maar durf je het niet vragen? Is er iets waarvan je hoop dat Jouw Mr/Mrs Wonderful er wat meer ruimte voor zou nemen zelf?

Jouw Liefde is mijn medicijn.



71. LIJF

Hoofd, nek, romp, armen, benen, de nodige zintuiglijke toeters en bellen en het feestelijke pretpakket wat ons man of vrouw maakt.

Dat is zo wat de basis.

Er zijn oneindig veel variaties op het thema. Ieder mens heeft een uniek lijf en gaat daar op een heel unieke manier mee om.

Ik ben fan van die wondermachine.

Er is geen gereedschap op aarde dat zo vernuftig, wonderlijk en complex is als het menselijk lichaam.

Alle ervaringen die het leven de moeite waard maken, kan je alleen beleven omdat je een lichaam hebt. Denk er maar eens over na!

Jouw lichaam is er speciaal voor jou en voor niemand anders.

Jij bent de reden van bestaan van je lijf.

Als jij gaat slapen, zorgt het verder voor je ademhaling, spijsvertering, hartenklop, lichaamswarmte, celvernieuwing, ... miljoenen wonderlijke processen doet het, allemaal tegelijk. Alleen voor jou.

Dat is wel een hele boel liefde om mee rond te lopen!

De een heeft een atletisch lichaam. Gespierd en afgetraind. Elke onuitgenodigde 100 gram extra op de foute plek wordt meteen aangepakt. Netjes gebronzeeerd, getrimd, gewaxt, gesnoeid, geschoren, gelaserd. Hagelwitte tanden, golvende haardos met kleur naar keuze, meticulous gestyled door de juiste kapper. Verzorgde nagels, geoliede handen. Gescrubd, gebaad, ingesmeerd, geparfumeerd.

De andere is een wilde tuin van Eden. Een zacht glooiend landschap met hier en daar wat struikgewas. Ongetemde aroma's, complexoze vormen.

Mannen en vrouwen die je kan lezen als een prentenboek, geïnt met vormen, zinnen en bewegingen op zichtbare en onzichtbare plaatsen. Verborgene inscripties, een subtiele schittering, zacht gerinkel waar je het niet had verwacht.

Lichamen die een statement zijn. Met luid en duidelijk haar. Wangen met doorkijkopeningen. Oren als maliënkolders.

Lichamen die een storm doorstonden. Met stugge huid als teken van een doorstane krachtproef. Littekens die verhalen vertellen van moed en doorzetting.

Hoe ga jij met je lijf om? En hoe wil je dat Jouw Geliefde met dat van Hem/Haar omgaat. Of met dat van jou?

Subtiele verschillen maken het prentje compleet: onderzoek even voor jezelf hoe jij met jouw lichaam omgaat. Als het je asielhond zou zijn, je huisdier, je lijfeigene...zou het dan blij zijn om bij jou te horen? Hoe wil je dat Jouw Soulmate met zijn/haar lichaam omgaat? En met het jouwe?

Voor koppels: we vergeten soms zelf hoe mooi en wonderlijk we zijn. Beschrijf beiden om de beurt wat je zo mooi, lekker, aantrekkelijk en wonderlijk vindt aan het lichaam van Jouw Grootste Liefde. Gebruik je volle aandacht en liefde. En als wie de complimenten krijgt: ontvang ze met je hele hart. Niks wegwimpelen of negeren...

Jouw lichaam is de tempel waar ik je ziel kan aanraken..



Waar ik mijn eten koop



72. KLEDING

Die ochtend had je een gescheurde jeans aan en een los hemd in een aardetint. Je had je schoenen in het hagelwitte zand uitgetrokken en was zo het azuurblauwe zeewater ingestapt. We hadden samen de enorme zeeschildpadden gezien die onbekommerd algen van de rotsen graasden terwijl ze rakelings langs onze benen dobberden. Je had mijn hoed gegapt op de terugweg. Tegen een palmboom geleund, trok je je sneakers weer aan zonder eerst je voeten te drogen. Je jeans doorweekt tot halverwege je bovenbenen.

Die middag gingen we naar een ander stukje strand. In een lokale supermarkt hadden we eerst een lichte picknick gescoord. Je lag naast me op je handdoek. Bikini aan, zonnebril op, je ene arme losjes over je gezicht, je hand in je bronde krullen. Je kaneelkleurige lichaam geolied. Zelfs de oceaan hield haar adem in.

Een late meeting. Armani staat je gruwelijk lekker. Strakke broek, perfect aansluitende blouse. Fijne laarsjes. Je make up deed het blauw van je ogen nog meer oplichten. Je lachte stout naar mij, aan de overkant van de tafel. De champagne walste dronken van geluk in het glas tussen je lange vingers.

Het feest. Maanlicht. Hagelwit en nauwsluitend viel de soepele jurk om je gestroomlijnde lijf. Naakte rug. Een split die genereus je eindeloze benen onthulde. Killer heels die verraden hoe krachtig je benen zijn. Je zou je schoenen losjes in je andere hand houden die nacht, terwijl je blootsvoets naar het hotel zou lopen.

Heupwiegende langbenige revolutie.
Meedogenloos mooi ben je.
Wat je ook draagt.

Wat wil je dat de Liefde Van Je Leven in de kledingkast heeft hangen?
Wat draag je zelf graag?

Wat zijn de kledingstijlen die jij heel erg mooi zou vinden, waarvan je hoopt dat Jouw Liefdesgeluk ze draagt? Wat zie je thuis op de bank? Op het feest? Naar het werk? En past het bij wat je zelf graag draagt?

Voor koppels: nachtkledij, klusjesplunje/ thuis op de bank, werk outfit, feestkledij... welke outfits in zijn/haar kast maken je warm en trots binnenin?

Het liefste draag ik alleen jou.



73. UITERLIJK

Als ik mijn cliënten vraag om de Liefde van Hun Leven te beschrijven, dan volgt er steevast als eerste de eigenschap die het meeste beproefd werd in hun leven.

Lief.

Trouw.

Eerlijk.

Meteen gevolgd door een beschrijving van hoe Hij of Zij er straks zal uitzien.

Eerlijk: het is het stukje waar ik het minste mee bezig was, toen ik mijn eigen 100 redenen schreef. Hoe ze er uit zou zien was ondergeschikt aan dat ik haar zou herkennen. En dat was een randbemerking naast mijn belangrijkste focus: hoe we ons bij elkaar zouden voelen. Daar ben ik vooral eindeloos mee bezig geweest. Toen ik zelf voor het eerst besloot om het Universum uit te dagen, deze methode te ontwikkelen en mijn 100 redenen op te schrijven, kon ik op een gegeven moment haast fysiek voelen: hey... ze bestaat! Ze is dichtbij! Onze ontmoeting hangt in de lucht...

Dat bleek ook te kloppen: rond de jaarwisseling had ik het gevoel dat ze dichtbij was. Onze ontmoeting was op 1 februari van dat jaar.

Wat wens ik je dat ook toe.

En mocht jouw Soulmate al in je leven zijn, is dit een fijn moment om nog eens uit te drukken hoe bijzonder het is wat je voelt bij Hem of Haar.

In ieder geval: mijn meest close vrienden waren wel erg nieuwsgierig.

' Heb je enig idee hoe ze er uit zal zien? '

euh...

Ik vind het wel prettig om de grootste te zijn.

Zo macho ben ik dan wel.

1.65 m. Ja.

Curvy

Blond?

En dus werd het een heerlijke rijzige brondine. Slank en atletisch.

Tot op de centimeter even groot is als ik.

En wat vind ik het heerlijk!!

Ik bedoel maar.

Wat stel je je voor? Hoe denk je en hoop je dat De Liefde Van Je Leven er uit zal zien? Wat is jouw type? En hoe belangrijk is dat ? En past dat bij het type dat jij bent?

Voor koppels: hoe voelt Jouw Soulmate? Hoe is het om hem/haar aan te raken, te ruiken, te proeven? Wat doet het met je? En wat maakt dat je hem/haar meteen herkent in een mensenmassa? Waar kijk je naar als je wil weten hoe hij/zij zich voelt?

Ik herken je uit duizenden.



Kippenvelmomenten



74. AFSTAND

Met twee kan je zo veel eenzamer zijn dan alleen.

Samen in de zetel zitten en je toch werelddelen van elkaar verwijderd voelen, een onzichtbaar ijzeren gordijn tussen jullie in.

Schrijnend.

Afstand overbruggen is een van de mooiste dingen die je als koppel kan leren. Het is zo'n immens mooi cadeau om met je liefde, je woorden, je handen een brug te bouwen zodat je elkaar weer kan vinden.

Dichtbij zijn. Wat de geografie ook zegt. Wat de emotie ook is, het standpunt, de vraag, de twijfel, de angst of de situatie.

De 150 km die aanvankelijk tussen ons in lagen, bleken een onverwacht cadeau.

Bij elkaar wonen heeft zo veel voordelen – buiten het feit dat het gewoon ongelooflijk heerlijk is om je huis te delen met de Liefde Van Je Leven. Bij elkaar thuiskomen. Jij die een geweldige dag had en nog echt na giechelt en niet kan wachten om het te delen met Jouw Liefde. Je mond al blij in de aanslag met een zoen en een waterval aan bruisende woorden. En dan horen aan de stappen in de gang dat de dag niet zonder slag of stoot gegaan is. In een oogopslag zien dat er bij je Liefde tranen achter de ogen prikken

In een seconde wordt de hele batterij stuiterende innerlijke blijheid even aan de zijkant geparkeerd en strek je je armen naar De Liefde Van Je Leven uit voor een 'welkom thuis' dat zelf is voor de ziel.

's Morgens voor de kleerkast valt het je op welke outfit gekozen wordt. Achteloos vraag je: 'Spannende dag?...'. 'Ja' en in een paar zinnen worden de hordes van de dag geschetst. Niet meer dan een paar seconden. Maar je bent mee. Weet hoe Jouw Liefde de dag in ingestapt en hoe je tussenin berichtjes kan sturen, of niet, en hoe je Hem of Haar begroet bij thuiskomst.

Dat is een pak anders als je op 150 kilometer van elkaar wakker wordt.

Dus mijn Heerlijkste Lief en ik hebben naar duizend-en-een manieren gezocht om de afstand te overbruggen.

Delen hoe de dag er uit ziet, niet om te controleren, maar om mee te leven.

Afspreken waar en wanneer we elkaar kunnen zien. Wat we gaan doen. Wat we graag willen delen, doen, beleven. Afspraken maken, ook met onszelf, en ons daaraan houden. En soms niet, als dat voor beiden beter voelt.

Actief beslissen en ruimte maken voor genieten.

De balans maken tussen romantiek, een gezin bouwen, werken, sociaal netwerk.

Telefoontjes of berichtjes na elke belangrijke afspraak die de ander heeft.

En vooraf. De dag starten met een berichtje of een skype.

Het grote nadeel aan afstand is dat je niks snel even tussendoor kan doen.
Het grote voordeel aan afstand is dat je niks snel even tussendoor kan doen.

De afstand heeft ons geleerd van onze liefde te benoemen en ook onze angsten, behoeften, ideeën, visie, wensen, verlangens. De nuances schetsen ook met woorden. Rustig blijven, blijven luisteren met heel ons hart, in de stiltes tijdens de storm. Niet afhaken, opleggen, onzichtbaar worden.

Maar alles benoemen.

Het gis- en raadwerk wegnemen.

En dus ook onszelf veel beter leren kennen: waarden, normen, ideeën, kleine kantjes, oude kwetsuren, talenten, dromen.

Geen genoeg nemen met: 'Ik weet het niet!', maar zelf op zoek gaan naar onze eigen antwoorden over wat er nu écht gebeurde. In de wetenschap dat zelfs Jouw Soulmate nooit de meest heerlijke partner kan zijn zonder jouw toestemming, jouw handleiding, jouw duiding. En vice versa.

Dat het feit dat de brug er komt, veel belangrijker is dan wie er eerst begint met ze te bouwen.

Zelfs al geraak je bij momenten niet verder dan schor gefluister na een lange stilte, waarbij kolkende gedachten en emoties zwijgend tussen jullie inhangen: 'Ik zoek je, Mijn Lief, ik zoek je echt en voel me in paniek geraken omdat ik je niet kan vinden. En mezelf ook niet.'

Oneindige dankbaarheid voor elk stukje afstand wat jij tussen ons overbrugde, Mijn Heerlijkste Lief.

En oneindig dankbaar voor elk van mijn bruggen die veilig mocht landen op jouw oever.

Hoe wil jij dat het is, tussen jou en Jouw Liefde?

Waar zou je geen afstand verdragen tussen jou en jouw Mr/Mrs Wonderful? Hoe wil je die overbruggen en hoe verlang jij dat de brug gebouwd wordt in jouw richting? Heb jij een dans van aantrekken en afstoten? En welke passen wil je dat de ander zet in jullie Tango van Liefde?

Voor koppels: hoe voelt afstand voor je? En hoe is het voor jou als je de ander even 'kwijt bent'? Wat zijn de bruggen die het makkelijkst landen op jouw oever? En welke bouw je het makkelijkst als het water tussen jou en Jouw Geliefde even bevroren lijkt?

Je bent mijn vertrouwd nest en mijn meest exotische reis.



75. RARITEITENCABINET

Eigenlijk kan je deze vraag niet op voorhand invullen.

Van jezelf eventueel wel.

Welke rare trekjes je hebt. De gekke dingen die je doet. De bijzondere uitspraken die je typeren.

De Liefde Van Je Leven heeft straks vast een hele boel van die kleine gekkigheden die aan jou zijn om te ontdekken. Waar je alleen met een vertederde en geamuseerde glimlach aan kan denken. (Terwijl ik het hier opschrijf moet ik werkelijk hardop lachen zelfs). Dingen die niemand van Hem of Haar te zien krijgt- behalve dan de kinderen misschien. En jij.

Ik had ze nooit kunnen bedenken, dat meest heerlijke innerlijke rariteitenkabinet waar ik soms in mag binnen loeren

Zelf heb ik de neiging om een homeopatich foute macho te worden soms.

Of omgevingsgeluiden te imiteren.

Een innerlijk schlagerfestival te beginnen.

Als het nachtlampje aangaat ben ik de eerste paar minuten een verfrommelde blinde marmot.

Ik praat hardop tegen mezelf.

Ik verzin graag nieuwe woorden.

Ik kan kinderlijk blij zijn om een avocado: als je die opensnijdt en die blijkt helemaal puntgaaf te zijn en eetrijp.

En Zij.

Ach.

Onlangs nog.

Ze deed ineens een dansje in de gang. Een ritmisch pasje dat ze een minuut lang herhaalde.

Ze bijt op papieren zakdoekjes.

Ze heeft een lade vol keukengereedschap, maar ze doet alles met een gigantisch broodmes.

Als ze bijna in slaap valt, zegt ze de meest hilarische dingen.

Ze eet graag de piepkleine chipskrumels onderin het schaaltje.

Ze is zo ontzettend op-etenlijk.

Al die kleine dingen die je vertellen dat je compleet op je gemak bent met elkaar. Helemaal jezelf.

Ga op jacht naar de schatkamer aan unieke trekjes die je dag oplichten alleen al door er aan te denken.

Ken jij je eigen rare trekjes? Je vreemde gewoonten? Je tics? Wat krijg je jezelf niet afgeleerd en waarvan hoop je dat Jouw Soulmate het allerschattigst zal vinden?

Voor koppels: welke kleine dingen die hij/zij doet zijn compleet maf, maar maken dat je hem/haar prompt zou opeten van vertedering?

Mijn liefste gekkerd. Mijn gekste Lieverd.



Schoolvakken waar ik goed in was
Of die ik graag deed.



76. TALENTEN

Hij wuifde het papieren zakdoekje weg dat ik hem aan had geboden.
In een vlugge beweging wiste hij de tranen uit zijn ogen met de muis van zijn hand.
Hij staaarde naar een punt op het vasttapijt, vlak bij mijn schoenen.
Kwetsbaar en schor kwam het verhaal van hun scheiding er uit.

'Zij is zo geweldig. Heeft zo veel talenten en ideeën. Dan komt ze weer met iets af waarvan ik denk: waar haalt ze het?! Sprankelend en compleet out of the box...'
Na een stilte gaat hij verder: 'Ik ben zo gewoontjes. Ik heb niet dat soort ideeën. Dat anderen het goed hebben, ja, daar ga ik voor. Of organiseren. Dat doe ik ook graag. Maar niks zo bijzonder als zij.'

Hij vertelde honderduit over de fantastische plannen die ze had, de geweldige dingen die ze deed. Haar creativiteit. Haar talenten. Haar gaven en haar onvolprezen impulsiviteit. En dat het haar altijd lukte.

Voorzichtig stelde ik vragen.
Naar zijn kant van dat verhaal. Naar zijn talenten.
Naar hoe ze dan dingen samen deden en wat zijn aandeel dan was.
Naar al wat zo evident voor hem werd dat hij zelf niet meer kon zien hoe fantastisch het is wat hij zelf kan en doet.

Na een hele poos vroeg ik: 'Jij hebt haar ondersteund. Met al jouw grootste talenten.'
'Ja! Dat deed ik graag. Dat was wel het minste, toch?', reageerde hij meteen.
'Heeft zij haar talenten ooit zo ingezet voor jou? Haar magie? Om jouw plannen en dromen te verwezenlijken? Bij die dingen die je aan me beschreven hebt zonet?'

Het bleef heel erg lang stil.
Hij draaide ongemakkelijk in de witte zetel van mijn praktijk.
Zijn ogen knipperden en speurden innerlijk naar antwoorden.
Hij beet op zijn onderlip en verzette zich tegen zijn eigen heldere inzicht.

'Nee.', zei hij pijnlijk en zonder klank.

Het is fijn om te weten wat je talenten zijn. Om ze te erkennen en waarderen. Om er van te genieten, zodat je ze met liefde inzet voor de wereld, voor de mensen die je liefhebt.

De Liefde Van Je Leven zal hetzelfde willen doen voor jou.
Zijn of Haar gaven vol inzetten voor jou.
Dat is namelijk wat Liefde doet.

Wat zijn jouw talenten?

En hoe ga jij je open stellen voor de magie van De Liefde Van Je Leven?

Kan jij hulp vragen als je het nodig hebt? Schiet jij in actie als er iemand in je buurt een handje nodig heeft? En van welke van jouw talenten hoop je dat je ze grandioos kan inzetten om mee te bouwen aan de grootse plannen van jouw Mr/Mrs Wonderful? En zou je dat ook van hem/haar kunnen ontvangen, zonder schuld en schaamte?

Voor koppels: wat zijn de grote talenten van Jouw Grootste Liefde? Wat zijn de grote plannen die hij/zij heeft? En hoe wil jij graag je talenten inzetten mee supporten om ze te laten uitkomen en hem/haar te zien stralen?

Vleugels en de wind. We zijn het allebei.



77. BESTE VRIENDEN

15.

Dat is het getal van Dunbar.

Robin Dunbar is een Engelse antropoloog die stelt dat je met ongeveer 15 mensen een stabiele sociale relatie kan onderhouden.

Theoretisch gezien is er dus ruimte voor maximaal 15 echt close banden.

Uiteraard is je gezin het centrum daarvan, de meest dichte kern.

Jim Rohn stelt dat jij het gemiddelde bent van de vijf mensen met wie je het meeste tijd doorbrengt.

Met andere woorden: breng de mensen bij elkaar met wie je het meeste tijd doorbrengt, die het meeste impact op je hebben en je krijgt een goed beeld van wie jij bent. Als dit dan ook nog de mensen zijn die je echt kennen en graag zien en – even belangrijk- waarbij jij jezelf graag ziet, dan is dit van vitaal belang.

Deze mensen zien het als jij van koers verandert in je leven en gaan je daar ook op wijzen. Je er over bevragen. Ze zorgen dat je op je pad blijft, omdat jullie dingen samen doen en jullie elkaar herinneren aan gemeenschappelijke belangen of interesses.

Belangrijk dus ook om die mensen met zorg te kiezen.

Je wil op jouw pad zijn in je leven...

Als het mensen zijn die je aanmoedigen als je van een 8/10 in je leven wil springen naar een 12/10 is dat heerlijk. En als het de mensen zijn die je komen zoeken en helpen als je zakt naar 6/10 en 5/10 en minder dan is dat onbetaalbaar. Vrienden dus die je omhelzen als het minder met je gaat en vol voor je supporten en in je geloven als je gaat voor beter. Goud in je leven.

Bij deze: mijn diepste dankbaarheid aan mijn Maatjes, mijn allerbeste vrienden. Ik hou onnoemelijk veel van jullie. Jullie maken me tot wie ik ben, houden me heel soms en zien me graag zoals ik ben. Weet dat het omgekeerd ook zo is.

Onvervangbaar zijn jullie, onbetaalbaar, onmisbaar.

Altijd. Overal.

En aan de beste vrienden van Mijn Heerlijkste Lief heb ik gevraagd om me aan te spreken als er iets is wat ik niet goed doe, waar ik iets vergeet of over het hoofd zie. Omdat het de vitale informatie is die me toestaat de best mogelijke partner te zijn voor deze zo bijzondere vrouw.

Wie zijn die 15 mensen in jouw leven?

Aan wie wil jij de Liefde Van Je Leven voorstellen?

Hoe veel tijd spenderen jullie samen?

Is het ok om straks ook dingen apart met hen te doen? Zonder je Geliefde?
En ga je het echt aanmoedigen dat de Liefde van Je Leven zijn/haar warme kern aan
bijzondere harten mag blijven koesteren?
Ook als je er soms niet bij bent?

Wie zou de eerste zijn die je telefoneert als je de Liefde van je Leven hebt ontmoet?
Wie zijn je allerbeste vrienden van wie je hoopt dat ze Jouw Soulmate met open
armen ontvangen? Wat is het ideale vriendschapsplaatje, zowel voor jouw maatjes, als
voor de posse van jouw Geliefde?

Voor koppels: wat maakt zijn/haar vrienden zo leuk? Al was het maar omdat ze
hem/haar zo ontzettend blij maken? En omgekeerd wat vind je specifiek geweldig
aan de manier en de momenten waarop Jouw Mr/Mrs Wonderful jouw
vriendschappen steunt en koestert?

Je bent de schatbewaarder van mijn beste zelf..



Levensmotto's



78. SOCIAL MEDIA

Af en toe zie ik hele emmers modder voorbij komen op social media.
Of informatie waarvan ik denk dat degene die er het onderwerp van is, er beslist minder mee zal opgezet zijn.

Mensen worden geschrapd, ontvriend, onzichtbaar gemaakt, gehacked.

In mijn praktijk krijg ik mensen op het bankje die hun social media accounts afsluiten om thuis te vrede te bewaren, zelfs al is het een belangrijk kanaal voor hun werk. Gekwetste zielen die vertellen over elke post die gecontroleerd wordt voor hij online mag worden gezet.

Zielen met liefdesverdriet die hun hele focus hebben op de pagina van hun ex. Die geen contact meer maken hoor en ook geen berichten sturen, maar online boodschappen neerzetten die vooral te begrijpen zijn door die ene die niet meer bereikbaar is.

Jaloerse harten die achter elk woord een affaire vermoeden.

Oude liefdes die elkaar zoeken en vinden.

Nieuwe liefdes die elkaar ontmoeten in de cyberstroom.

Wat vind jij van social media? Ben je er actief mee bezig of net helemaal niet? Hoe ziet jouw online etiquette er uit en wat zou je fijn vinden bij je Soulmate?

Wat krijgt een 'Like'?

Wat niet?

Wanneer geef je aan dat er wat gewijzigd is in je status? Doe je dat samen en gesynchroniseerd? Wil je dat helemaal niet? Mogen er foto's van jou op Zijn/Haar pagina? En omgekeerd? Schrijf je liefdesverklaringen op elkaars wall of is dat een brug te ver? Zijn er grenzen aan wat je wil delen? Mag de wereld het weten van jullie?

Sharen, liken, vrienden, ... is het helemaal jouw ding? Of is het een cyber-Universum waar je graag ver van weg blijft? Wat kan wel, wat niet? Wat zou als de graat van een makreel in je keel blijven steken als de Liefde van Je Leven het zou doen? In jouw Ultieme Liefdestoekomst, wat zijn daar de Social Media spelregels?

Voor koppels: waar zit de like button in het hart van Jouw Geliefde? Of zit er daar een allergie? Is het een kanaal om elkaar te steunen en zichtbaarheid te geven? Deel je hart over online zichtbaarheid ...

Jij bent de homepage van mijn hart.



79. SMARTPHONE

En nu we het daar toch over hebben, laat ons dan ook ineens maar kijken naar de smartphone.

Achter het stuur?
In bed?
Aan tafel?
Op restaurant?
Tijdens een gesprek?
In een meeting?
In de zetel?
Tijdens een film?
Tijdens de sex?
Op een familiefeestje?
In de badkamer?
Op het toilet?
Stiekem?
Openlijk?
Als wapen?
Geheime code?
Spelletjes?
Spyware?
Snachts?

Fijn om daar even over na te denken.

Mag de Ander in je telefoon kijken? Kent Hij of Zij je code? Lees je snel even wat er op het scherm verschijnt als de Ander naar toilet gaat? Zou je boos worden als je Hem of Haar betrapt? Teleurgesteld? Zou je er een gesprek over beginnen ?

Is jouw smartphone een verlengstuk van jezelf? Heb je er je ziel en zaligheid in bewaard en komt je innerlijke waakhond boven als er iemand alleen nog maar naar kijkt? Hoe zou je willen dat jij en Jouw Soulmate er mee omgaan?

Voor koppels: is dit een gevoelig puntje in jullie Grote Liefdesverhaal? Of helemaal niet? En hoe is het je beste powertool in liefde en ontvangen? Wat is het leukste bericht wat je ooit ontving van hem/haar?

Jij alleen krijgt de sleutel van mijn hart..



Heerlijkste jeugdherinneringen



80. GEHEIMEN

Heb je ze voor elkaar?

Of mag dat niet?

Kleerkasten, schuiven, lades, nachtkastjes, boeken, brieven, post, kaartjes, mails, documenten, databases, klantenbestanden, oude liefdesbrieven, apothekerskastjes, codes, zichtrekeningen, spaarrekeningen, telefoonnummers, barkast, telefoon, telefoonrekeningen, apps, computer, cloud, wachtwoorden, boekhouding, gedachten, dromen, fantasieën, angsten, verliefdheden, overtuigingen, oude kwetsuren, guilty pleasures, rare gewoonten, vreemde eetcombinaties, foute vriendschappen, druggebruik, verslavingen, sex speeltjes, porno, chats, datingsites, SOA, handtas, portefeuille, jassen, broeken, tasjes, toilettas, ondergoed, familie, schoolgegevens, kelder, zolder, rommel, toiletbezoek, doktersvisites, ziekten, medicijnen, erfelijke belasting, strafblad, burgerlijke stand, attest van goed gedrag en zeden, ex-en, liefjes, trouwringen, kluisen, wapens, hobby's, beroep, inkomsten, kinderen, foto's, dagboeken, verzekeringen, eigendommen, snoep, schulden, misbruik, ...

Wellicht heeft Jouw Mr/Mrs Wonderful straks ook een heel fijn afgetselde radar voor alles wat er in je leeft. Wat mag de innerlijke KGB/CIA van Jouw Soulmate vinden en wat hoop je dat onontdekt blijft? Wat doe je met de geheimen in de kluis van je hart? En wat is het 'Sesam open u' wat maakt dat je kan delen?

Voor koppels: wat was het, dat je deed denken: 'Verhip, deze mens weet meer over me dan wie ook. Meer dan ikzelf soms'? Wat zijn de geheimen die je alleen met hem/haar deelt en wat maakt het zo veilig?

Jij kent al mijn geheimen



81. KWETSBAARHEID

Naakt lag ze op het bed.
Hij liet zijn blik over haar lichaam glijden.
Nadrukkelijk bepotelden zijn ogen elke centimeter van haar huid
Ze lag verstijfd en beschaamd in het gelige licht van het nachtlampje.
Alsof ze dood was gegaan dat ogenblik en tot stof was weergekeerd.
Alsof de minste zucht van zijn adem
Haar onherroepelijk zou beschadigen.

Zijn ogen waren groot en donker.
Hij staarde haar aan terwijl de woorden uit haar mond bleven gutsen en kolken.
Veel te moeilijke vragen.
Veel te veel.
De spieren in zijn kaken spanden zich.
Zijn huid werd bleek. Lippen smal.
Hij opende zijn mond en alleen de stilte viel er uit.
Stilte van duizend woorden die niet tegelijk gezegd kunnen worden.

Ze was thuisgekomen met slaande deuren.
Het avondeten had zij bij elkaar geschopt, geslagen en gestampt.
Ze smeedde de potten en pannen op de tafel.
De kinderen zeiden niks.
De kleinste beet op haar onderlip, om niet te huilen.
Hij had verschillende keren geprobeerd haar aan te spreken, vast te houden.
Ze had hem toegesist en de hete pan als een schild tussen hen in gehouden.
Twee uur lang had ze zich in de badkamer opgesloten.
Ze hilde als een wolf.
Niemand had gegeten.

Hij reed weg. De motor van de auto jankte.
De scherven van het servies knerpten onder haar schoenen.
Hij zou pas snachts weer thuiskomen.
Straalbezopen.

De prijs van versmoorde kwetsbaarheid.
Wat is er voor nodig om de muren om jouw hart te slopen?
Het monster uit zijn put te bevrijden?
De poort te openen?
Het licht weer binnen te laten?
De boerka van je ziel te halen?
De kamers van je hart te ontgrendelen?

Wie verdient jouw meest kwetsbare verhaal?
Wie krijgt dat enorme cadeau?

Want alleen wie onze verhalen kent, wie ons mag troosten, bij wie we het onzegbare willen neerleggen, die behoort ons hart toe. Daar ligt de diepte en de kracht van de hele relatie.

Wanneer laat jij de ophaalbrug van je hart zakken? Is het een cadeau wat je wil geven aan Jouw Grootste Liefde? Wat is er voor nodig? Hoe ga jij deuren zetten in de muren rond je hart? Hoe ga jij maken dat Jouw Geliefde welkom is bij de warme haard in het binnenste kamertje van je ziel?

Voor koppels: wat doet hij/zij waardoor je hart ontgrendeld? Wat zijn de kleine signalen die hij/zij met moed aan je geeft waardoor jij je verhaal durft neerleggen? Wat is het dat ontmijnt, ontwapent, ontsluit? Vertel over de keren dat je meer dan bang was van de kwetsbaarheid voor het delen van je verhaal en zijn/haar reactie die toen de zalf voor ziel was waar je altijd op had gewacht.

Even bloot als onkwetsbaar ben ik door jou. .





82. SPIRITUALITEIT EN BEWUSTZIJN

Er bestaat een hilarisch filmpje op het internet van schatten van vaders die moeten kokhalzen als een zieke kat bij het verschonen van hun baby.

Sommige mensen hebben datzelfde bij een woord als 'yoga'.
Of 'spiritualiteit'.
Of 'bewustzijn'.

Het lijkt me een heftige oefening om in dat geval de dag te starten met iemand die dubbelgevouwen zonnegroetgewijs de mat staat te bezigen.

Dat is niet lachen als jouw hele innerlijke 'Ohm Shanti' op springen staat als De Liefde Van Je Leven besluit om even te gaan mediteren.

Je wil graag de oetlul voor je een dreun verkopen en je hoort naast je je Lief zacht vragen: 'Wat spiegelt dit van mij?'

Mijn huisarts beschreef het ooit als een grasmaaier.

Een zelftrekker, meer bepaald.

Als je op dat pad loopt en er voor kiest, dan honger je naar meer. Dat gaat als vanzelf dieper en verder.

Ik moet haar gelijk geven.

En omdat het zo'n wezenlijk onderdeel is van mijn dag, van mijn denken, mijn voelen, hoe ik naar de wereld kijk in mezelf en om me heen, gaf ik het een prominente plaats in mijn eigen lijst van 100 redenen, toen ik op zoek ging naar Mijn Liefde. Dat geluk wilde ik graag delen. Die verwondering, de groei, het inzicht, de heling, de oogst.

Welke plaats neemt het in voor jou?

De ene vindt het onzin en krijgt er allergische reacties van, voor de ander is het een dagelijkse leidraad om een beter en gelukkiger leven te creëren. Welke plaats hebben spiritualiteit en bewustzijn in jouw leven?

Voor koppels: spiritualiteit en bewustzijn tonen zich vaak in routines en rituelen, ze nestelen zich in denkwijzen en vocabularium, in visies en ambities. Ze huizen in gekoesterde voorwerpen, boeken, cursussen, reisbestemmingen en persoonlijke bestemmingen. Wat delen jij en Jouw Geliefde? Hoe heeft zijn/haar Universum de wereld mooier gemaakt voor jou?

Dank je Universum, dat wist dat Jij het bent voor mij.



83. ZELFLEIDERSCHAP

Een punt waar ik een nogal forse beslissing in nam voor mezelf.

'Als er iets is waarvan ik weet dat ik het kan verbeteren aan mezelf, dan ga ik er mee aan de slag. Zelfs al lukt het me niet helemaal volkomen, ik ben er wel volkomen aan geëngageerd.

Ik heb namelijk recht op het allerbeste van mezelf.
En de Liefde Van Mijn Leven ook.'

Er is weinig waar ik me vanaf maak met:

'Zo ben ik nu eenmaal. Ze moeten me maar nemen zoals ik ben...'
Alles wat ik leerde, ken en leef, vertelt me het tegendeel.

Het is wat ik deed met dat wat er in mijn rugzak belandde.

Volle verantwoordelijkheid over mezelf.

Bereid om excuses aan te bieden.

Als ik vind dat het beter kan, moet ik er niet over piepen, maar het zelf beter doen.

Maak ik fouten?

Honderden.

Daar ben ik ook niet trots op.

Gaandeweg leerde ik er wel met meer liefde en zachtheid naar kijken.

En ik blijf er een punt van eer van maken om elke dag mijn beste versie op de kaart te willen zetten. Heel bewust. Dat is mijn streven.

Een jaar geleden had ik ruzie met Mijn Liefstje.

Ik had haar niet gezien voor wie we ze was. Ik was de bocht uit gegaan.

We stonden in de keuken en ik bood mijn excuses aan, vol schaamte en spijt.

Met vol inzicht en begrip voor haar kant van het verhaal.

Na beter te luisteren.

En toen zei ze het liefste wat ik ooit al gehoord had:

'Ach Liefje, je mag het ook echt een keer verkloten hoor...'

Hoe toegewijd ben jij om de beste versie van jezelf op de kaart te zetten? Voor jezelf en voor Jouw Soulmate? Kan je de 'sorry' zeggen waardoor de ander zich ontvangen en gezien voelt? Waar ben je bereid excuses om iets niet te doen, te ruilen voor liefde om iets wel te doen?

Voor koppels: in de Liefde is niks zo heerlijk als het delen van jullie Grootste Geluk met elkaar en landen in de schoot van een compleet veilige haven. Maar af en toe is Jouw Soulmate de fitnesszaal van je hart, je ziel, je ego. Op welke lessen, welke groei die je van hem/haar cadeau kreeg ben je het meest trots? Wat was het meest lastige om te leren, maar waar ben je het meest dankbaar voor?

Jij. Meester in Liefde..





84. STRUCTUUR

Heb je wel eens gehoord van de uitspraak: 'Be careful what you wish for..?'

Het Universum moet een beetje gegniffeld hebben, toen ze me dit zag opschrijven in mijn lijst met 100 redenen waarom ik van je hou. Ik ben er van overtuigd dat het Universum humor heeft en een geheel eigen logica. En dat het Universum van me houdt op een manier die ik als kleine garnaal niet eens kan bevatten.

Ik had namelijk gevraagd om meer structuur.

Natuurlijk kan ik wel organiseren, is mijn boekhouding in orde en krijg ik mijn huis aan kant. Maar iets als structureren vraagt wel wat van me. Mijn maatje Mies is daar zo veel straffer in: haar kasten zijn even aantrekkelijk als een etalage, de etiketten van alle producten staan naar voren, alles is helder, strak, logisch en stijlvol. Wat maakt dat je ook blind dingen kan vinden in haar huis.

Toen ik verhuisd was, had ik haar gevraagd om mijn keuken op die manier te helpen inrichten. Feilloos! Ze staat nog steeds zo georganiseerd...

Ik bedoel maar: daar heb ik echt hulp voor ingeschakeld.

Het Universum dacht wellicht: 'We gaan de structuur niet van buitenaf laten komen, jongedame...'

De afstand tussen Mijn Liefstje en mij maakte dat we niet meteen konden samenwonen.

Dan moet je dus wel strak structureren. Willens nillens.

Kasten: want als alles steeds anders staat, dan voelt de ander zich niet welkom in je huis, want moet steeds alles vragen.

Huishouden: snel tussendoor naar de winkel is lastiger als je wekelijks een deel van je dagen samen doorbrengt bij de ene of de andere;

Tijd: al was het maar om die 150 km te overbruggen, heen en terug.

Deze Liefde heeft gemaakt dat ik zelf beter leerde structureren en tegelijk meer en dieper leerde vertrouwen op het natuurlijke proces.

Meer structuur dus.

Dank je Universum.

Grapjas.

Een winkel en een boom zijn beiden gestructureerd.

Maar toch compleet anders.

Ben je eerder gestructureerd als een winkel? Of als een boom? Hoe dan? En wil je graag het tegendeel terugvinden in de Liefde van je Leven, of hetzelfde? Wat zijn de stukjes die je niet uit handen wil geven daarin? En welke structuur in je leven mag Jouw Soulmate mee inkleuren?

Voor koppels: als je kijkt naar de nachtkastjes, handschoenkastjes, auto's, tassen, computers, ... Wat valt je dan op? Glimlach je van herkenning of van vertederde verbijstering? Wat doe je – met alle Liefde- met jouw structuur omdat hij/zij het zo leuk vindt? En wat is het stukje structuur van hem/haar waar jij elke dag van geniet?

Het is helder sinds jij er bent



85. KLUSJES

Het was een bijzonder mooie zomer.

Zonovergoten dagen die we voornamelijk buiten doorbrachten.

Savonds kaarsjes op tafel, tuinverlichting aan, een dekentje over onze schouders en dicht tegen elkaar van een gin tonic nippen.

Subliem.

Het is zo heerlijk om die momenten die je gedroomd hebt, die je hebt opgeschreven in je lijst, plots heel echt te beleven.

Midden in een situatie een flits van helderheid krijgen: dit.is.het.

Ik heb dit opgeschreven, besteld, precies zo!

Op een gegeven moment schreeuwde de oprit van het huis om wat liefdevolle aandacht.

“Natuurlijk help ik, gekkie!”, zei Mijn Liefde.

Hark en schoffel.

Emmers, sponzen, sop.

Borstels en de tuinslang.

Ik was het onkruid tussen de lavendel aan het plukken en mijn Liefstje pakte het balkon aan.

Minutenlang heb ik naar haar staan kijken.

Wij.

Samen.

Buiten aan het klussen.

Dicht bij elkaar.

Hoe ze daar stond, heupwiegend op dat balkon, zichtbaar gelukkig.

Ademloos van geluk was ik.

En toen liep het mis.

Op de meest heerlijke manier.

Twee blije vrouwen, een tuinslang en een paar emmers water.

Watergevecht.

Luid gillend van het koude water, gierend van het lachen, drijfnat tot op het vel.

Zotgelukkig.

Ik hou van klusjes.

Ook in de winter als ze me zoent wanneer ik vloek dat het niet lukt.

Als we aan een blik genoeg hebben om dat zware stuk op te tillen en synchroon te navigeren.

Als ze gulzig naar me kijkt wanneer ik mijn gereedschapskoffer bovenhaal en daarmee aan de slag ga.

Als ze compleet onmogelijke maar verbazend efficiënte – en leuke- oplossingen bedenkt voor een reparatie links of rechts.

Als ze mee door de rekken loopt op zoek naar de juiste schroef of boor, terwijl ze veel liever in de decoratieafdeling zou struinen.
Zotgelukkig.

Waar ben jij handig in? In het fixen van tuinen, dieren, elektro? Zwaar werk, klein gepriegel? Denkpuzzels, organiseren, olijsten? Waar zitten jouw linkerhanden? Is het voor jou een punt van eer om alles zelf te kunnen? En hoe belangrijk is de zelfredzaamheid van De Liefde van je Leven?

Voor koppels: Ben jij graag met je handen bezig en word je daarin gesteund? Of kruipt het gereedschap weg in een hoekje als ze je zien en is dat helemaal ok? Geniet je van de bewonderende blikken om redder in nood te zijn als de zekering springt? Wat doet de ander feilloos waar jij stiekem bewondering voor hebt?

Jij fikste alles in mij..



Wat ik bij mezelf zou willen veranderen



86. INTERIEUR

Strak wit. Minimalistisch. Een paar goed gekozen designer stukken zijn de aandachtstrekkers. Alle opbergruimte achter paneelwanden. Vloeren van gepolierd beton.

Huiden en hoorns. Stoer hout. Een stevige bank om in weg te zakken. Open haard. Op een plateau van drijfhout een dozijn kaarsjes. Rieten hondenmand. Atelier, canvas, klei, kleur, de geur van terpentijn. Kruiden uit eigen tuin, manuscript op de tafel. Krijtbord in de keuken met boodschappen van liefde in een kader van steigerhout.

Romantisch gebloemd. Rushes en boeketten. Zilveren kandelaars. Een bonbonnière op het dressoir. Een foto van elk familielid in een zilveren kader op het bijzettafeltje. Pastelkleuren en kroonluchters, het tikken van de klok, vriendelijke vormen.

Curiosa en verzamelingen. Eindeloze stapels boeken en papieren. Uitgelopen bibliotheek. Schilderijen aan de muur en op de grond in de gang van bevriende kunstenaars. Wijncollectie. Jazzmuziek. Klassiek. Stilte.

Speelkoffer in de woonkamer. Beeldjes, spreuken, souvenirs. Curverboxen in de gang. Kindertekeningen op de schouw en de koelkast. Een step en rolschaatsen. En altijd ergens een halfvolle mok koffie.

Eiken deuren. Familiestukken onder een stolp. Het favoriete merk koekjes van de kleinkinderen in de kast. Gehaakte lapjes onder bloempotten. Geraniums en sanseveria's. Een loper in de gang. Kruisbeeldje naast de deur van de woonkamer. Schilderij met weiland en windmolen.

Feng Shui. Klankschalen en zoutlampen. Futons en meditatieplek. Licht en zen. Wierook. Stilte of Indiase mantra's. Authentieke oosterse theeset. Kopjes zonder oortjes. Boeddha in de hal.

Barok en krullend goud. Diepe donkere kleuren. Chesterfield en kandelaars. Weelderige stoffen. Monumentale vazen. Uitbundig bloemstuk op de tafel. Levensgrote Jezus en Maria bij het toilet.

Wabi sabi, strak, ordelijk, chaotisch, kleurrijk, vol, minimalistisch, gestileerd, functioneel, groots, landelijk, tijdloos, retro...

Elk hart zijn stijl. En ze zijn echt niet allemaal gelukkig en harmonieus te combineren. Waar voel jij je thuis? Hoe ziet de plek er uit waar jij kan landen? Wat zijn de elementen die jouw taal spreken.

Als je een collage zou maken van je ideale interieur, wat zou er dan op staan? Hoe zou je de stijl van jouw droomhuis beschrijven? En van je huidige woonst? Wat is er nodig om een huis jouw thuis te noemen? Hoe ziet jullie ultieme Liefdesnest er uit?

Voor koppels: wat heeft hij/zij ooit gekozen, waar je zelf nooit op gekomen zou zijn, maar waar je nu zo blij mee bent? Hoe maakt hij/zij van jullie huis de plek waar jij thuishoort?

Ik herken me in alles van jou. .



87. RELATIES

Lang geleden in een boetiek in Antwerpen.

Ik was op zoek geweest naar een galaoutfit voor een televisie-event en ik had het perfecte pak gevonden. Het was een ensemble van een couturermerk en het zat als gegoten. Prijzig, dat wel, maar voor de gelegenheid wilde ik best wat investeren. De eigenares van de winkel klapte in haar handen en was erg blij met mijn opgetogen blik.

'Het is perfect!' zei ik, terwijl ik de stukken voorzichtig in de hand legde die tussen de gordijnen van het kleedhokje stak.

Ik kleepte me weer om. Hakken, strakke jeans, nauwsluitende colbert.

Aan de kassa keek de vrouw me uitnodigend aan.

Het pak lag opgevouwen klaar met zijdepapier er omheen.

'Gisteren was ik hier ook., 'zei ik:' Akkoord, ik was toen wat onhandig gekleed. Maar ik had wel evenveel geld op zak. Gisteren heeft u me de winkel uitgekeken, weet u nog? U wilde me zelfs het stuk niet aangeven in mijn maat. Ik geloof niet dat we u kunnen helpen, waren uw woorden. U had het mis. Dank voor uw tijd...'

Zonder haar reactie af te wachten, stapte ik de winkel uit.

Ben er nooit meer binnen geweest.

Het is de enige keer dat ik zo iets ooit deed. Het was ook de enige keer dat me zo iets was overkomen.

En tegelijk ben ik die vrouw ontzettend dankbaar. Ze leerde me een onbetaalbare les.

Hoe ga je om met mensen?

Hoe ga je om met je relaties?

Hoe behandel je de bediening in het restaurant? Kijk je hen aan, bedank je hen en geef je fooi?

Is je gedrag bij je meerderen anders dan bij je personeel? Waarom? Hoe?

Hoe toon jij dat je je vrienden graag ziet?

Ben je een geboren netwerker of eerder een heremiet?

Ben je een gangmaker, trendsetter, volger, leider, observeerder, luisteraar?

Voel je aan wat er niet gezegd wordt?

Heb je een cadeautje bij als je naar je vrienden gaat? Ken je hun verhalen? Weet je waar ze werken en ken je de verjaardagen van hun kinderen?

Ben je een praktische ramp, maar heb je andere manieren gezocht om je liefde over te brengen?

Ben jij een mensen-mens? Of eerder een buitenbeentje? Een feestganger of een sociaal egeltje? Verwacht je dat mensen dingen voor je doen? Hoe ga jij met de mensen om die je kent, die je ontmoet, waarmee je werkt, waarvan je houdt? En hoe zou je het allerliefste willen dat de Liefde van je Leven omgaat met relaties.

Voor koppels: waar maakt Jouw Geliefde voor jou de brug tussen jou en andere mensen? Wanneer? Hoe? Wat is het mooiste compliment wat je hem/haar daarover kan geven?

Dank zij jou heb ik zelfs een betere relatie met mezelf..



Dit is heilig voor me



88. HUISHOUDEN

Er moet haast iets bestaan als een innerlijke 'vuilthermostaat'.

Die bepaalt wanneer een stapeltje papier te groot wordt, er te veel blaadjes in de tuin liggen, de haarpluis van de kat een grote schoonmaak rechtvaardigt. Hij creëert een onweerstaanbare drang om stofzuigers, poetsdoekjes en dweilen boven te halen en te gebruiken.

Een lamp kan heel lang stuk zijn. Maar ineens is het te lang.

Hoe staat jou vuilthermostaat afgesteld? Of ben jij vooral bezig met je huisgenoten wijzen op het feit dat het ding bij hen wat fijner afgesteld moet worden?

Welke taken in het huishouden doe je graag? Aan welke heb je een hekel? Doet ieder evenveel in jouw ideale wereld? Doe je dingen samen of heeft ieder zijn domein? En wat met de kinderen? Hoe zou het ideaal zijn? En kan je het aan dat het werk gedaan wordt door iemand met een andere instelling in zijn of haar vuilthermostaat? Ben je bereid om de jouwe wat bij te stellen als je ziet dat het belangrijk is voor je Liefde of dat het gewoon waarheid is wat er opgemerkt wordt? Wat zijn de dingen waar je dankbaarheid voor uit? Wat is voor jou vanzelfsprekend om te doen en om te vragen? En wat vind je vreselijk als het voor vanzelfsprekend wordt genomen van je?

Heb je een huis, een thuis, een gezin, gezelligheid, schone kleren en lekker eten ook bij gratie van je eigen inspanningen of – als je heel eerlijk bent – is er iemand die voor jou moet compenseren? Ben je daar zelf blij mee? Zou je daar blij mee zijn als je zelf op Zijn of Haar plaats zat?

Is jouw huishouden een geoliede machine? Mag er op elk uur van de dag iemand bij je komen aanbellen? Als je in de toekomst kijkt en je ziet het huishoudelijk geluk van jou en Jouw Grootste liefde, van welk visioen word jij het meest blij? En zou je zelf ook de klusjes willen doen die je daarin aan je Soulmate toebedeelt?

Voor koppels: zou het een moeilijk moment zijn om eens van huishoudelijke rol te ruilen? Wat zijn de klusjes waar Jouw Geliefde op de meest grappige manier een hekel aan heeft? Wat doe je het liefste voor hem/haar? Wat vind je echt heerlijk om te ontvangen, wat is de ultieme huishoudelijke verwennerij?

Mijn wereld is schoner dan ooit met jou...



89. ME- TIME (niet storen)

Wat voel ik me gezegend met Mijn Heerlijkste Lief.

We genieten van de kostbare tijd met gezin en vrienden, met alle mensen die zo ontzettend belangrijk voor ons zijn.

De momenten voor ons twee zijn heilig.

En evengoed hebben we beiden behoefte aan stukjes en stukken me-time.

Even gezellig samenzijn met onszelf.

Als ik zit te schrijven. Voor mijn radioprogramma, voor een workshop, een brief... Tijdens het schrijven voelt het soms alsof de muze het op hoge poten aftrapt als ik gestoord wordt. Dan duurt het zeker 20 minuten eer ik ze weer verleid heb om me haar zoetste ideeën in te fluisteren. (De muze is een vrouw, ik weet het zeker.)

Als ik achter de piano zit en een liedje wil geboren worden, dan ben ik me pijnlijk bewust van het zoekproces. Van valse noten, scheef aangeslagen toetsen, eindeloze herhalingen. Niks heerlijkers dan op die momenten eindeloos te kunnen hameren en kwelen in de geruststelling dat ik er niemand mee tot wanhoop kan drijven.

Tijdens de creatie van schilderijen, tekenwerk, kleien... Het is alsof ik in een magische onderwaterwereld terecht kom. De hele wereld om me heen vervaagt. Er is alleen hier en nu. De kleur. De textuur. Het worden. Er zou een bom naast me kunnen ontploffen, ik zou het niet merken. Momenten van pure flow .

En in het kleinste kamertje zit ik ook liefst... euh... op mijn gemak.

Wat zijn jouw heilige afspraken met jezelf? Waar neem je de tijd om met jezelf rond de tafel te zitten? Op toilet? Tijdens het sporten? Tijdens kleine klusjes? In de auto? Tijdens het douchen, wassen, strijken, was oplooien, tuinieren, knutselen, zingen, hamerslingeren, didgeridoo spelen, waxen, scheren, manicuren?

Me-time. Wanneer wil je het, hoe, waarom, waarvoor? Hoe vertel je dat aan je Soulmate? Hoe zou je graag willen dat hij/zij er mee omgaat? Even niet beschikbaar voor de wereld, alleen maar voor jezelf... Hoe ziet dat er uit in je Ultieme Liefdesleven?

Voor koppels: er zijn de momenten waar je weet 'nu heeft hij/zij even wat ruimte nodig'. Beschrijf de liefde waarmee je kijkt naar die momenten en het gunnen waaruit die ruimte geboren wordt.

Mijn afspraken met jou zijn voor jou even belangrijk
Als mijn afspraken met mij..



Professionele ambities



90. POLITIEK EN MAATSCHAPPIJ

Als je alle antwoorden die je tot hier toe hebt opgeschreven bij elkaar optelt, dan krijg je vast een behoorlijk beeld van wie jij bent, wat jij belangrijk vindt in het leven. Waar je van houdt, wat je boos maakt, je bloed doet kolken, waarvoor je op straat zou komen, wat voor wereld jij zou willen maken.

Misschien is het zelfs helder en logisch wat je politieke voorkeuren zijn. Hoe je kijkt naar verkiezingen, maatschappelijke thema's, ras, religie, oorlog, terrorisme, vluchtelingen, ecologie, fossiele brandstoffen, de opwarming van de aarde ...

Ga je de straat op? Wil je op de barricaden staan en betogen? Doe je dat? Waarvoor? Wat raakt je tot in je kern? Voel je je onmachtig? Ben je een Robin Hood, een anarchist? Zie je de kans in alles? Ben je een pionier? Ben je bang of boos?

Politieke en maatschappelijke issues, kunnen de gemoederen flink doen oplopen. Zelfs een verschil in favoriete voetbalclub kan in de foute omstandigheden flink explosief worden. Waar zou je het lastig vinden om van mening te verschillen? Wat zijn jouw buttons? Wat zou gigantisch op je knoppen drukken en van welke 'clubs' (visies, partijen, thema's) vind je het belangrijk dat jouw Mr/Mrs Wonderful ook een clubkaart heeft?

Voor koppels: niks zo mooi als een missie, een passie, een visie waar vol vuur aan gewerkt wordt, die passioneel beleefd wordt. Welke verschillen ben je gaan herbekijken, uit liefde voor hem/haar? Wat is het, dat voor jou zo veel meer glans kreeg omdat je het met hem/haar kan delen? Wat maakt hem/haar onweerstaanbaar prachtig als hij/zij er vol in opgaat?

Wij en onze wereld.



91. WORK –LIFE BALANCE

Lieve Truus, zoek eens een lief voor me,' Zo schreef iemand naar mijn mailadres op de radio, bij Joe. De persoon wilde dat ik op zijn minst een oproep zou doen om aan een lief te geraken: 'Want ikzelf hebt het veel te druk om er naar op zoek te gaan en me daarmee bezig te houden. Mijn bedrijf, verbouwingen, hobby's... en mijn kinderen hebben een thuis en een mama nodig.'

Ik ben altijd verbaasd en ook verontrust door zo'n mails.

Natuurlijk is het goed om ambities te hebben, je leven uit te bouwen, je talenten uit te leven en een gezinsleven te creëren. Maar als er geen tijd is om je lief te zoeken, ga je dan tijd maken om een lief te hebben? Je komt toch ook in contact met mensen als je werkt, gaat sporten, naar de winkel moet, kinderen van en naar activiteiten brengt of met ze op pad gaat? Je kinderen hebben jou toch in eerste instantie nodig als ouder? Jij bent toch de eerste die verantwoordelijk is om een thuis voor ze te maken?

Het is een weinig aantrekkelijk prentje voor een potentiële partner. Als er geen tijd en ruimte is voor een ontmoeting, voor huishouden en de kinderen, dan geeft het de idee dat de nieuwe partner in de leegte wordt gestopt die de ex-partner liet. Het geluk wordt niet met de nieuwe partner gedeeld, hij/zij is er meteen verantwoordelijk voor en komt ook laatst in de pikorde. Nog voor de relatie begonnen is. Weinig attractief.

Dat brengt me weer bij de basisvraag , als het gaat om liefde:
'Als ik een koppels was,
was ik dan nog samen?'

In dit geval is het de vraag of je zelf in de positie wil zitten die je aan de ander aanbiedt. Wil jij dit zelf ontvangen? 'Wees bezig met de keuzes die ik eerder maakte in mijn leven terwijl ik bezig ben met mezelf... '

Bouw jij aan een leven waar de Liefde in kan landen? Moet de Liefde van Je Leven dingen voor je komen oplossen, of start het verhaal met vol trots te tonen hoe fijn en goed jij jouw verantwoordelijkheden neemt en een gelukkig leven hebt gebouwd? Wat zijn de afspraken die je maakt als je een erg drukke periode hebt in je werk? En wat als Jouw Liefde op dezelfde manier een periode minder beschikbaar is?

Heel veel mensen beseffen pas na hun scheiding wat de ander eigenlijk allemaal deed en niet deed. En waar ze zelf misschien uit de bocht gingen. En wat ze in de toekomst precies hetzelfde zouden doen.

Pas als ze gaan samenwonen met zichzelf komt de realiteit binnen van wat ze tot dan toe ontvangen hebben. Voor sommigen is dat een enorme bevrijding, minder druk, meer vrijheid en minder omhanden. Voor anderen is het opstandigheid en overweldiging in het gemis aan honderd en een kleine dingen.

Hoe veel tijd breng je samen door? Hoe verdeel je de stukken liefde, ouderschap, werk, sociaal netwerk, studeren, hobby's, gezondheid?

Ooit hoorde ik het verhaal van een moeder die haar kind had geleerd wat delen is. 'Kijk, zoon, dit is het taartje.

Jij mag hem verdelen en ik mag het eerste stuk kiezen.'

Briljant.

Work-life balance.

Jij mag de tijd verdelen.

Mag Jouw Liefde eerst kiezen?

Als het gaat om jouw work-life balance, stoei dan eens even met deze twee dingen:

Als ik een koppel was, was ik dan nog samen?

En als ik de tijd verdeel, mag mijn Geliefde dan eerst kiezen? En zo ja, waarom niet?



Voor koppels: leg deze vragen ook eens zachtjes bij jullie neer in het land van work-life balance. Als ik een koppel was, was ik dan nog samen? En als de tijd een taart zou zijn, geef ik dan het lekkerste stuk aan Mijn Soulmate?

Wat is het meest gewaardeerde en bijzondere stukje exclusieve tijd dat je aan Jouw Geliefde geeft? En wat is het exclusieve stukje tijd waar je het meest tuk op bent om te ontvangen?

Jij bent het lekkerste stuk .





92. HALFVOL - HALFLEEG

Je adrenalinemeter staat tegen het rood aan.

Je mond is droog, je handen zijn koud en klam.

Het lijkt of er een zware klomp klei in je onderbuik ligt.

Je hersenen leeg als na het bekijken van een dodelijk trage zwart-wit film waarbij de ondertiteling niet synchroon liep met het beeld.

Even fit alsof je een hele nacht wakker werd gehouden door het druppelen van een lekkende kraan.

Murw.

Anderhalf uur lang negativiteit, treurnis, verbittering, wanhoop, kommer & kwel.

Duizend nieuwe problemen voor elke oplossing die je aanbracht.

Verwijten, schuldgevoelens, emotionele vivisecties.

Wereldkampioenschap eieren lopen.

'... ja, fijn dat ik je nog eens hoorde. Hoe het met mij gaat? Goh dat leg ik misschien een andere keer nog wel eens uit.' De laatste twee zinnen zeg je tegen de pieptoon in je mobieltje.

Je telefoon is ondertussen roodgloeiend en moet dringend aan de oplader.

Jijzelf ook.

Je kent vast wel mensen die virtueel bovenop je ploffen, je lek prikken met hun woorden en je vervolgens verwijten dat jij de zacht leeggelopen luchtmatras bent in hun zorgeloze zomerzon.

Halfleeg. Chronisch.

De telefoon gaat.

Alleen al bij het lezen van de naam op het scherm schieten je mondhoeken prompt omhoog. De rest van de wereld mag even wachten.

Het gesprek stuitert tussen jullie in als een vriendschappelijk pingpongtoernooi tussen Koreaanse wereldtoppers.

Bulderlachen van miserie.

Ontroerd van pure blijheid en connectie.

Alle woordkleuren zijn welkom op dit gesprekscanvas: dramatisch indigo, indringend donkerpaars, bloedrood, frisgroen, zonnig geel, zachtroze, eindeloos wit.

Stilte vol betekenis.

Gesprekken die wederzijds helderheid brengen, inzicht, oplossing, verbinding, grootsheid, kwetsbaarheid, dankbaarheid, ontwijning, opluchting, enthousiasme, troost, voeding, begrip en liefde.

Verbaasd stel je vast dat het ondertussen al donker is geworden.

Giechelend opleggen, met nog zeker duizend zinnen die ook nog graag hadden deel uit gemaakt van dit heerlijke gesprek.

Halfvol. Chronisch.

De heerlijke mensen bij wie het glas niet alleen halfvol is, maar die ook beseffen dat ze een glas hebben. Dat ze het zelf vasthouden. Dat ze weten waar de kraantjes staan om het bij te vullen. Dat zelf ook kunnen en willen. Dat er niet enkel water in kan, in zo'n glas, maar ook champagne en warme chocomelk met slagroom. Glazen met twee rietjes in en de kraan altijd vlakbij.

Als ik mezelf zou bellen

Zou ik dan blij opnemen?

Als ik met mezelf wilde afspreken,

Zou ik er naar uitkijken?

Is je glas eerder halfvol? Of halfleeg? Op een gegevens moment heb ik mezelf nogal flink op de vingers getikt en gekozen om te trainen in beter gezelschap zijn, voor mezelf en voor de wereld. Hoe is dat voor jou?

Voor koppels: beschrijf hoe Jouw Grootste Liefde jouw barometer terug om mooi weer krijgt, je oplaadt, je weer op de rails krijgt. Of hoe er misschien geen blijer blij is dat wat je deelt met hem/haar? Waar vul jij zijn/haar glas? En hoe is hij/zij de bron waar jij je altijd kan laven?

Je bent mijn liefste dorst.

Mijn mooiste bron..



93. AANTREKKING

Als een mond die het ontbrekende woord voor je vindt.

Als een ingehouden belofte.

Als een aangenomen uitdaging.

Als het slot dat zijn sleutel herkent en zich opgelucht laat ontgrendelen.

Als de oprit van je huis en het zachte licht binnen als je thuiskomt na een lange rit.

Als het laatste stukje dat je terugvond en dat de puzzel heel maakt.

Als twee magneten die zich haastig omdraaien en elkaar omhelzen om nooit meer los te laten.

Als lippen die enkel voor deze kus geboren werden.

Als rode inkt voor een dorstige pen.

Als wilde dieren die teruggegeven worden aan hun natuur.

Als de fijne broer van Murphy's wet die alleen jouw besmeerde kant wil.

Als het cadeau dat je altijd al wilde geven.

Als voor de kast staan met een onbestemde honger en de vervulling wanneer je zintuigen het antwoord vinden op wat je hoofd niet kon benoemen.

Als een scherpe straal vergif die woest in je omhoog komt gekolkt en bij verassingsaanval wordt omgebogen tot een onweerstaanbare bulderlach.

Als gloeiende lava in je onderbuik.

Als een radeloze honger die klopt en stampet en zwelt.

Als de beweging die de dans maakt.

Als golven vloeibaar genot.

Als malse klei die beelden wordt.

Als het nieuwe idee dat je hele denken stillegde in verwondering en ontzag.

Als voorverwarmde wantjes voor je verkleumde hart.

Als het touw van liefde dat aan je blik werd geknoopt.

Als de zachte handen die de luiken opengooien van de onbetreden kamers van je leven.

Als je huid die hongerig zijn handen uitsteekt.

Als miljoenen onzichtbare haartjes op je lichaam die zich verzamelen in een mexican wave die over je hele lijf spoelt.

Als alle cellen van je wezen die luid en onophoudelijk Zijn/Haar naam scanderen.

Als alle antwoorden op de vragen die je ziel ooit heeft gesteld.

Wat zijn de 50 tinten aantrekking die jij wil beleven met die Ene? Hoe voelt die aantrekking? Niet alleen de seksuele aantrekking, maar wat zijn de duidend andere smaken en kleuren van de aantrekking die jij het lekkerst vindt?

Voor koppels: er is vast een doosje van fluweel in je hart, waar jij je beste woorden in bewaart. Haal er een paar boven om aan je Geliefde cadeau te doen, in de beschrijving van hoe hij/zijn aantrekkelijk voor je is. Wat die aantrekking is, en wat het met je doet...

Jij. Bent. Zo. Beestachtig. Aantrekkelijk.



Valkuilen



94. SEX

Ontembaar dier dat met ingehouden adem en bonzend hart
om zijn gewillige prooi heensluipt.

Cirkelen en draaien.

Met donkere ogen en gespannen spieren.

Tanden likkend.

Verhitte focus.

De prooi glimlacht.

Traag.

En dan gaat de trekker over, de poort open, het touw los.

Hijgend, klauwend, grommend.

Bijten, grijpen, strelen.

Haperend ritmisch

Meedogenloos heerlijk

Nu.

NU.

Of.

Straks.

De golven die het strand likken.

Eindeloos.

Plagend.

Geduldige deining.

Bescheiden maanlicht

Het zilte zand

Glimmend van verlangen

Naar een nieuwe golf

Die stil haar rondingen verkent

Uitwaaiert

Aanzwelt

De vloed verleidt

Tot de maan haar hoofd draait

Haar ogen sluit

En de hemel bloost

Na een nacht vol sterren

Hoe wil je het?

Heilig, snel, tantrisch, bruut, geil, duidelijk, zacht, lief, geduldig, stoer, stil...

Sex. Yep. Laat je gaan en vind de woorden die voor jou het beeld schetsen van de meest lekkere sex ooit. Hoe is het meest magische Liefdesspel van jou en Jouw Soulmate.

Voor koppels: van het snelle tussendoor tot het onverwachte halfslapend achteloze, van het eindeloos intense tot het warmvertrouwde. Invullen? Beschrijven? Uitnodigen? Verleiden? Doen...

Ik wil jou..



95. EROTIEK

Ze kan er niks aan doen.
Heel vaak.

Als ze met volle aandacht aan het schrijven is. Haar slanke vingers dribbelen over het klavier. Af en toe houden ze halt. Dan kijkt ze op, dwars door de kamer heen en proeven haar lippen de onzichtbare woorden voor ze zich laten vangen op het scherm. Concentratie en toewijding.

Als ze een boek of manuscript leest wat haar raakt en haar eigen hiërogliefen in de hoofdstukken neerplant als graffiti van haar brein. In haar hoofd ontstaat een pleidooi van schoonheid, dat ze vurig met me deelt.

Als we een intens gesprek hebben over nieuwe kennis die we sprokkelden in de loop van de dag. Haar ogen glanzen diep terwijl ze de reikwijdte van het idee verkent en koesterend het zaadje plant in de ideeëntuin van ons denken.

Als ze een gesprek begint en midden in haar eerste zin abrupt stopt en prompt aan mij vraagt wat ik wilde vertellen.

Als ze naast me in de zetel zit en we de film pauzeren. Ik schiet de kelder in met twee lege glazen die vragen om ijs en tonic. In de keuken hoor ik een zak chips sneuvelen en een steels 'scrunch scrunch scrunch...'. Ze giet de gin bij in de glazen en glimlacht onschuldig. 'Ja. Ze zijn nog goed.' terwijl ze een kleine chipskruimel van haar lippen likt.

Als ze heupwiegend door de keuken danst op zoek naar de ideale aanslag op de culinaire zintuigen. Of de keuken binnenkomt nadat ze een feestmaal op tafel zette en dan totaal onverwacht een paprika van de schaal plukt en haar tanden er in zet als een roofdier, accuraat en snel.

Als ze mijn zorgvuldig opgebouwd probleem in minder dan een seconde tot niks reduceert met onverbiddelijk liefdevolle logica.

Als ze naar de liedjes luistert die ik voor haar schreef aan de piano.

Als ze alle kleine gekkigheden doet waarvan ik weet dat ze die eigenlijk alleen doet als ze alleen is.

Ze kan er niks aan doen.
Heel vaak.

Als we in zakelijk gesprek zijn met relaties van ons en ze geeft me Die Blik en onder de tafel haar lange benen tegen me aandrukt.

Als ze met me danst en me naar haar toe zuigt in een draaikolk van sensualiteit, waarin de rest van de ruimte verdwijnt. Waar ze stout en meesterlijk de beat pakt en me uitdaagt hetzelfde te doen met haar. Mijn hand op haar rug in het soepele ritme en een blik die geen seconde lost.

Als ze op het podium staat en bewust de zaal betovert en verleidt. De perfecte woorden en beelden ,een cadans van zinnelijkheid. Iedereen verliefd op de juf.

Als ze naar me kijkt met dierlijke lust, met honger naar lekker en lang. Bij haar gratie mag ik jager en prooi zijn. Alsof ik de enige ben die ooit bestond.

Als ze van huis weggaat en ik een liefdesbriefje in de kop vindt waar ik het liefst mijn koffie uit drink.

Als ze me onbedaarlijk laat lachen.

Als ze me met mijn blote rug tegen de koude muur zet en haar benen tussen de mijne parkeert.

Als ze me letters van liefde stuurt, doorheen de dag. Duidelijk. Uitnodigend. Warm. Stout. Uitdagend. Als ze me beelden schetst die het gevoel zouden ontladen wat ze in me wekte.

Als ze me urenlang zoent. Of zelfs maar heel even.

Ze kan er soms niks aan doen.
Maar heel vaak ook wel.

Wat is jouw 'Als...'? Wat windt je op? Wat maakt het wilde dier in je op een prettige manier onrustig?

Wat vind jij opwindend, erotisch, prikkelend? Wat zijn de dingen die jou nu al doen blozen en grijnzen in jouw visioen van de meest blijde Liefde ooit? Zet de poorten van je fantasie open en geef hem/haar ook wat om naar uit te kijken in de wereld die je vorm geeft.

Voor koppels: misschien is er een heel liefdevol waslijstje aan dingen die jij opwindend vindt aan de Liefde van je Leven, zonder dat ze noodzakelijk zo bedoeld zijn. Wat doet, zegt, toont Jouw Mr/Mrs Wonderfull wat je innerlijke tijger wakker zachtjes wakker maakt?

Je bent vleesgeworden erotiek..



Zo weet ik dat je me graag ziet



96. INTIMITEIT

Wie mag jou aanraken en op welke manier?

En wie mag Jouw Geliefde aanraken -of niet- en hoe?

Er zijn vriendenkringen waarbij gezoend wordt.

Er zijn mensen die graag een oneindige knuffel geven.

Misschien mag iemand je wel een hand geven , maar is je aanraken bij de schouder of de elleboog wat ongemakkelijk?

Wat is jouw persoonlijke ruimte?

En mag dat anders zijn voor de Liefde Van Je Leven?

Intimiteit gaat over verbondenheid. Hoe druk jij dat fysiek uit?

Ben je iemand die al snel een arm om iemand heen slaat, een zoen geeft, schouder aan schouder komt staan?

En wat is de grens?

En hoe is dat emotioneel?

Wie kent er je hartsgeheimen?

Met wie deel je ze en hoe?

Doen jullie dat samen?

Vind je het makkelijker praten met je beste vrienden dan met Die Ene?

En wat is het wonderlijke universum in jouw hoofd of jouw hart? Wie maak je daar deelgenoot van en hoe? Welke opvatting heb je over het leven? Als je diep over de zin van je bestaan filosofeert, wie is dan je favoriete klankbord?

Die nabijheid, dat contact en de verbondenheid...

Hoe zit dat in liefde, vriendschap en werk?

Er is de intimiteit van je huid, je gedachten, je emoties. Aanrakingen, gevoelens en verhalen. Met wie deel je wat? Je Soulmate, je vrienden, je kennissen ...Hoe dicht mag de wereld komen bij jou? Hoe dicht mag Jouw Geliefde? En vanaf waar wordt het ongemakkelijk voor jou, om zelf te ervaren en om te zien beleven?

Voor koppels: hoewel dit teer gebied ook het canvas kan zijn voor een gesprek met zachte woorden en vergeten vragen, is het misschien ook de plek voor zinnen die vertellen hoe dichterbij dan dicht hij/zij mag komen in aanrakingen, ideeën, emoties, gedachten?

Met niemand meer verbonden dan met jou.



97. TROUW

Ik ken de blik waarmee ik ooit plots degradeerde tot aanloopstrook voor een mooier en beter verhaal. Een verhaal zonder mij.

Er was dat eerste berichtje per sms, wat haar naar het schermpje van haar telefoon deed glimlachen zoals lang geleden.

De berichten kwamen vaker.

Kort daarna startte de dag met bekend gepiep op het nachtkastje aan de andere kant van het bed en ik die enkel nog goeiemorgen kon zeggen tegen de rug die naast me lag.

Er kwamen telefoongesprekken waarvoor ze de kamer uitging.

Ze lachte in de gang als een schoolmeisje.

Ik ken het gevoel dat je je niet vergist had in die ander: dat er warmte is, tederheid, verbondenheid, hand in hand, neus aan neus, moeiteloos respect, ... Alleen is het niet met jou.

Ik ken het gevoel van dat bekende lichaam te voelen dat werd aangeraakt door onbekende handen. Dat niet meer naar jou verlangt. Dat leert zoenen en vrijen op een ander ritme en hoe die nieuwe dans zichzelf ongewild verraadt tussen de lakens.

Ik ken de ontkenning, de staalharde leugens. Het steekspel op het net. Niet meer de eerste zijn die verhalen hoort, die tranen droogt, die de dag mee viert. Niet meer de vaandeldrager zijn van Het Leven, maar de schim die de koelkast mag vullen en het huis mag poetsen. Met wie ze alleen nog een wasmachine en een huisnummer deelt.

Of het nu seksueel is, emotioneel of mentaal...

Het deed pijn.

En ik ben dankbaar dat er ruimte kwam zodat ik daarna kon thuiskomen in mijn Mooiste Liefde Ooit.

En zo ken ik nu de blik die me vertelt dat ik thuis ben.

Veilig.

Dat er een hart is dat even beslist voor dit verhaal kiest.

Ik ken de stap die naar me toe huppelt alsof het de eerste keer was en die tegelijk vertrouwd klinkt als de eerste tonen van mijn favoriete nummer.

Ik ken de woorden, blikken en handelingen van toewijding.

Van zoeken om te vinden.

Van vasthouden en koesteren.

Ik mocht landen in een leven waarin ik tegelijkertijd trouw kan zijn aan Haar, aan mezelf en aan het mooie dat 'Wij' zijn, zonder dat het elkaar tegenspreekt of in de weg zit. Maar dat het bij elkaar aansluit, elkaar versterkt en groter maakt.

Waar ik uitgenodigd wordt om tot in de diepste trouw te zijn aan mezelf. Omdat er zonder 'ik' geen 'wij' is. En vice versa.

Zoals ik zei tegen mijn ouders, toen ik voor de eerste keer over haar mocht vertellen: 'I have met my match.'

Ik vond haar zoals ze mij vond.

Hoe denk jij over trouw?

En mag Hij/Zij daar hetzelfde over denken?

Wat hoort er allemaal bij 'trouw zijn' in de meest heerlijke relatie die jij je maar kan voorstellen. Trouw aan jezelf en aan de Liefde van je Leven. Heb je littekens op je hart van vroegere liefdes, of is het een woord wat je angst inboezemt? Gebruik datn je negatieve ervaringen om helder te krijgen wat je niet meer wil en schrijf met blije krullende letters wat je wel wil. Waar je eindloos gelukkig van zou worden in jouw Land van Liefde? Wat is 'trouw' allemaal voor jou? En voor je Soulmate?

Voor koppels: zijn er veldslagen in je hart geweest waar je fier hebt gevochten voor deze Liefde? Zijn er momenten van ontroering toen je zag hoe Jouw Geliefde trouw bleef aan zichzelf en alles waar hij/zij voor staat, toen het lastig was? Zijn er onvergetelijke stormen die prachtig werden omdat de Liefde van je Leven als een leeuw ging voor jullie Liefdesverhaal? Heb jij onblusbare kracht geput uit een moment waar jouw trouw de spil in was?

Trouw aan mij, aan jou, aan ons. Tegelijkertijd..



Wat ik liever niet vertel



98. EXCLUSIVITEIT

Op een feest hoorde ik ooit:

“Mijn man mag alles doen met een ander wat hij met mij ook doet, maar met mij het meest.”

Daar heb ik echt lang en veel over nagedacht.

Voor mij werkt het niet.

Sommige dingen deel ik niet graag. (zie 97)

Wil je een exclusieve relatie?

Of wil je meer vrijheid geven en ontvangen?

Is het een voorwaarde dat iedereen er even gelukkig mee is?

En tot waar strekt de exclusiviteit zich uit?

Sex, tongzoenen, zoenen op de lippen, zoenen tout court?

Handen geven, knuffelen, praten?

Naar de film, op café, gaan eten, op reis, kleding shoppen, huisraad of ondergoed?

Je verhalen delen, geheimen, verdriet, twijfels, ideeën?

Wat deel je alleen met Jouw Geliefde?
Wat weet je over elkaar dat niemand anders weet of mag weten?

Deel je jullie meest kwetsbare stukjes met vrienden?
Met de wereld via internet?
Of zelfs niet met elkaar?

Wat is jouw dichter dan dichtbij? En wie mag daar zijn?
Wat is de meest pure onbetreden kern van je hart?
En wie mag daar met zachte voeten binnen komen?

Wat zijn jouw spelregels daar?
Wat zijn die van Jouw Geliefde?
En wat als iemand de spelregels verandert?

Wat zijn de spelregels van exclusiviteit in jouw 'Nog Lang en Gelukkig'? Wat is er alleen voor jou, voor jullie? Wat deel je met niemand behalve met de Liefde van je Leven? Wat is het Liefdesvisioen dat perfect aansluit bij jouw meest gekoesterde waarden en normen? Vertel hoe je geniet van jullie exclusiviteit op maat....

Voor koppels: wat geef je, exclusief, aan Jouw Geliefde? Waar en hoe ben je volledig en onvoorwaardelijk van hem/haar? Wat is het unieke cadeau wat jou het gevoel geeft oneinig graag gezien te zijn?

Ik ben de jouwe





99. VERTROUWEN

Hoe weet je dat iemand de bereidheid heeft je op te vangen?
Als jij eerst de bereidheid had om te vallen.

Ik ben een believer. Altijd geweest.
Soms dwars tegen de stroom in. Maar altijd een believer.

En toen het vertrouwen in mijn hart een enorme jaap had opgelopen, besloot ik het te hechten met mijn vertrouwen in mijzelf. Met de bereidheid om te vallen. Met mezelf de ervaring te geven dat ik gedragen word, altijd, ook in de Liefde.

Ik wilde de ervaring letterlijk.
Zodat mijn hele wezen het nooit meer zou kunnen ont-weten.

Met een stel vrienden reden we naar de Ardennen.
We hadden een outdoor touwenparcours geboekt een hele dag lang.
Dursun Kalman was onze instructeur.
Voor je het parcours op gaat, vraagt hij om je verhaal te vertellen.

Vergis je niet: ik ben geen waaghals of klimatleet. Ik heb werkelijk fenomenale hoogtevrees. Soms grap ik dat er schoenen zijn waar ik het van krijg en dat mijn comfortzone eindigt ter hoogte van de zitting van een stoel ... dat is er niet ver naast. Dit was een fenomenale uitdaging voor me.

En daar stond ik, werkelijk te trillen op mijn benen. Mijn twee voeten nog stevig op het houten platform keek ik naar het touwenparcours dat voor me lag. Meters boven de grond. Netten, touwladders, wiebelende balken tussen de boomkruinen. Mijn maag draaide om.

Dit was het. Het moment om mijn beloften aan mezelf opnieuw kracht bij te zetten. Mijn vertrouwen in De Liefde te herstellen.

Het parcours stond symbool voor het leven zelf. Mijn bergschoenen, harnas en helm waren de skills die ik had geleerd. De vrienden op het platform achter me en 'Du' Dursun waren de mensen die me graag zien: echte vrienden, mentors, coaches, buddies door alle tijden heen. En de lijn die boven het parcours gespannen was, de safetylijnen, dat was De Liefde. Mijn hand trilde als ik even over de koude staaldraad wreef boven me. Ik was vastbesloten. De Liefde is veilig. De Liefde zal me dragen. Du moedigde me aan, stapje voor stapje. Het zweet liep in een straaltje van mijn rug, de tranen prikten in mijn ogen, mijn benen daverden. En de hele tijd Du: 'Adem. Rust even uit. Glimlach. Het is ok. Ik ben bij je. Je kan dit...' (ik ben hem er nog steeds dankbaar om. Voor de rest van leven)

Een aantal meter in het parcours besloot ik datgene te doen waartoe mijn hele wezen zich verzette op dat moment, wiebelend in de touwen, 20 meter boven de grond.

Niet meer op eigen spierkracht.

Niet op wilskracht.

Niet op aanmoediging.

Op vertrouwen.

Op Liefde.

Langzaam strekte ik mijn armen en liet ik mijn benen van het balkje glijden waar ik op stond.

Du zag wat ik deed en glimlachte.

Op het houten platform keek iedereen in geduldige stilte.

Iedereen wist wat ik die dag op dat parcours zou doen.

Het harnas trok strak om mijn benen en romp.
Spande om mijn billen.
Mijn benen bungelden in het ijle niets.
Langzaam lukte het me om de kabels, de balken, alles... los te laten.

Haast onmerkbaar wiegde ik in de lucht.
In mijn harnas.
Mijn armen open.
Aan een stevige kabel die Liefde heet.

De tranen stroomden over mijn wangen.

Toen ik de laatste horde van het parcours achter me liet en mijn voeten op de het houten platform zette, volgde er een regen aan omhelzingen, felicitaties en schouderklopjes.

De Liefde draagt me.
Dat doet ze echt.

Hoe is jouw band met vertrouwen? Vertrouw je de Liefde, het leven, de mensen?
Vertrouw je jezelf? Vertrouw je op iets wat groter, liefdevoller en intelligenter is dan jijzelf?

Wat heeft jouw vertrouwen nodig om stevig te staan.
Wat zijn krassen op je ziel?
Hoe wordt jouw vertrouwen gewonnen of geschonden?

Wat heb jij nodig om vertrouwen te geven en waar ga jij voor staan zodat je het vertrouwen van Jouw Geliefde mag ontvangen? Wat zit er in die grote doos die 'vertrouwen' heet, want dat is voor iedereen een beetje anders. Beschrijf eens: hoe voelt dat onwankelbare gevoel van vertrouwen dat je hebt in Jullie Liefdesepos?

Voor koppels: schets met woorden de duizenden kleine en grote dingen waarin De Liefde van jouw Leven jouw vertrouwen heeft. Van je sleutels, je geheimen, je angsten, ... wat maakt dat je weet dat je mag struikelen en dat hij/zij je opvangt? Wat is dat gevoel dat als een onzichtbare veiligheidskabel jou verbindt met Jouw Geliefde?

Ik vertrouw jou. In alles.



De eerste dingen die ik over jou graag wil weten



100. TROUWEN

Als ik een koppel was
Was ik dan nog samen?

Het is een manier van in het leven staan, veel meer nog dan een vraag, met ontzettend verstrekkende gevolgen.
Want het impliceert dat ik eerst bereid moet zijn om De Liefde Van Mijn Eigen Leven te zijn, voor iemand anders dat kan zijn.

Voor ik aan De Liefde Van Mijn Leven vraag om van me te houden,
Moet ik echt eerst zelf die bereidheid hebben.

Als ik ooit die dag wil van rijst en rozenblaadjes,
waar de Liefde Van Mijn Leven wit en stralend naast me staat,
waar ik haar hand voel in de mijne, omringd door wie ons het meest dierbaar zijn,
dan moet ik de eerste zijn die 'ja' zegt.

Luid en duidelijk.
Onvoorwaardelijk.

Met mijn hele hebben en houden.
Met mijn gaven en opgaven.
Met mijn liefste woorden, beste intenties,
Mijn beste versie ooit
Elke dag opnieuw

Ook als het gras echt een pak groener is aan de overkant.
Dan zal ik de eerste zijn om het om te verzorgen,
Voeding te geven
Water
Aandacht
Liefde

Dus ik heb geoefend, gevochten, getraind.
Ik heb gezocht, gelezen, geleerd.
Ik heb geschaafd, gegroeid, gedeeld.
Ik heb gevloekt en gehuild.
Ik heb gevonden.
Overwonnen.
Genoten.

Pas toen kon ze me vinden.

Er is een 'Ja' gegroeid in mijn hart, die dieper is, meer gelaagd, rijper en rijker,
lichter en steviger, meer volwassen en evengoed zot en naïef, meer 'Ja' dan ooit
tevorens.

Een gouden 'Ja' die rijpt om geplukt te worden,
Op die dag van rijst en rozenblaadjes,
waar de Liefde Van Mijn Leven wit en stralend naast me staat,
waar ik haar hand voel in de mijne, omringd door wie ons het meest dierbaar zijn.

Trouwen.
Wil je?

Wil je trouwen? Of liever niet? En los daarvan: wat zijn de woorden die je met hart en ziel, hardop en onwankelbaar wil geven aan de Liefde van je Leven? Hoe klinkt jouw Liefdesbelofte? Wat zijn de woorden die hem/haar geliefd doen voelen als nooit tevoren? Wat zeg je waardoor Jouw Soulmate weet dat hij/zij het is voor jou?

Voor koppels: na alle dagen en ervaringen die jullie al gedeeld hebben, met al wat je nu weet, over jezelf en de Liefde van je Leven, wat zijn de woorden die je opnieuw kracht wil bijzetten, wat zijn de nieuwe woorden waarmee je vertelt: 'Jij bent het, ik kies helemaal opnieuw voor jou.'?

Ja. Ik wil.



Gefeliciteerd!

Met je toewijding, je vertrouwen, je volharding, je geloof, je actie.
Misschien vond je het fijn om gaandeweg ook nog een en ander over jezelf te ontdekken?

Hoe dan ook: jouw zoektocht naar Liefde met dit boek als leidraad, heeft je vast een pak helderheid opgeleverd over wie je bent, waar je voor staat en wat jou gelukkig maakt.

Leg het boek op een bijzondere plek en laat het Universum maar voor jou aan de slag gaan.

En wat een cadeau aan jouw Allergrootste Liefde.
Die zichzelf zal herkennen in wat je schrijft en die zonder twijfel zal weten:
' Dit ben ik... Dit gaat over mij'
Die ene.

Een heerlijk boek om elkaar te verkennen en te herontdekken.

En nu kan je zelf meer pagina's maken met ruimte om een en ander te herformuleren als je dat zou willen. Meer lijstjes van 5 te maken.
En misschien ook plaats voor het antwoord van jouw Soulmate.

Of ruimte om jullie 100 eerste momenten te noteren.

Ben je geïnspireerd? Wil je meer?
Dat kan.

Als kunstenaar: schrijf je in op mijn art salons en maak als eerste kennis met mijn nieuwste werk.

Als coach/ trainer:

Kijk op www.truus.solutions voor begeleiding 1 op 1 of in groep. Thema's zijn spreken, zichtbaarheid, zelfleiderschap en leiderschap voor ondernemers, leidinggevenden en hoogbegaafdheid.

En uiteraard kijk ik heel erg uit naar een bericht van jou wanneer jouw Grootste Liefdesverhaal begint, jij jouw soulmate vond.

Ik wens het je nu al toe!

Liefs,
Truus

TRUUS DRUYTS

E-mail: team@truus.solutions

Je kan me ook vinden op :

WWW.TRUUS.SOLUTIONS

WWW.100REDENEN.COM

En op social media.