



Jouw superrelatie start nu!

Inleiding

Herinner jij je je eerste liefde nog? Was je ook zo ontzettend verliefd? Je kon aan niets anders meer denken. Je hoofd en hart stroomden helemaal over. Je had de meest romantische ideeën over jullie toekomst. En jij niet alleen! Het bleek wederzijds. Jullie liefde leek eindeloos en alles ging vanzelf. Je kocht bloemen en cadeautjes en jullie verrasten elkaar zo veel mogelijk. Langzaam verkende je de ander en stap voor stap ontwikkelde zich een heerlijk gevoel. Je voelde je prachtig en wilde zo veel mogelijk tijd samen doorbrengen. Het maakte eigenlijk niet uit wat je deed, zolang je maar samen was. Je voerde eindeloze gesprekken over belangrijke en onbeduidende zaken en elk gesprek leek wel een extra dimensie te hebben. Jullie vrijpartijen waren spannende ontdekkingstochten en ze konden niet lang genoeg duren.

Herkenbaar?

En toch ontwikkelde deze relatie zich waarschijnlijk niet tot een superrelatie. Sterker nog: na verloop van tijd werd alles steeds iets minder bijzonder. En opeens stonden jullie ruzie te maken. Na de eerste goedmaakseks volgde al snel een patroon van pie-

ken en dalen. De verliefdheid had plaatsgemaakt voor 'houden van' en dat bleek ineens een *werkwoord* te zijn. Kriebels in je buik veranderden in pijn in je hoofd en een steen op je maag.

Wat ging er mis? En veel belangrijker nog: heb je je geloof in de liefde behouden? Of kreeg je heel langzaam het gevoel dat relaties zoals jij dacht dat ze zouden kunnen zijn, helemaal niet bestaan?

Waarom is het zo moeilijk om het gevoel van verliefdheid over te laten gaan in een duurzame liefde? En waarom is het zo moeilijk om met alle liefde die er is, een succesvolle relatie te hebben? Viel je voor de verkeerde persoon? Heb je ergens iets laten liggen? Of is er iets heel anders aan de hand?

Met het lezen van dit boek kom je erachter dat het geheim van echte liefde en gelukkige relaties op een heel andere plek zit verstopt dan je dacht.

TWEE MANIEREN

Wij geloven dat er maar twee manieren zijn om in een relatie te staan.

1. JE INVESTEERT IN DE GROEI VAN JE RELATIE, OF
2. JE BENT AAN HET VERTREKKEN.

Aangezien je dit boek nu leest hoor je waarschijnlijk bij de eerste categorie. En dat is goed nieuws, want voor heel veel stellen is het helemaal niet vanzelfsprekend dat ze investeren in hun relatie. Niet investeren is hetzelfde als vertrekken. Iedere relatie die te lang duurt, is niet alleen zonde van je tijd, maar



vooral ook zonde van je leven. Een liefdesrelatie duurt meestal een jaar te lang, omdat je natuurlijk niet meteen bij het eerste slechte moment vertrekt. Toch kunnen veel stellen die investeren in hun vertrek achteraf heel goed aanwijzen op welk moment dat 'vertrekken' eigenlijk al begon.

Er is natuurlijk ook nog een derde situatie mogelijk. Namelijk dat je geen relatie hebt en er wel graag eentje zou willen. Dat is perfect! Dit is de meest uitgelezen kans om aan een superrelatie te werken. Zo'n superrelatie begint namelijk bij jou.

In welke situatie jij ook zit, het zegt allemaal nog niets. Ondanks dat de meeste mensen een diepe behoefte voelen om een relatie te hebben, betekent dat nog niet dat je er ook gelukkig van wordt. Sterker nog: wij durven wel te stellen dat de meeste relaties gewoonweg niet werken.

In een notendop komt het erop neer dat nog vóór de relatie begint, zelfs voor de eerste ontmoeting plaatsvindt, de relatie al gedoemd is te mislukken.

Echt?

Echt.

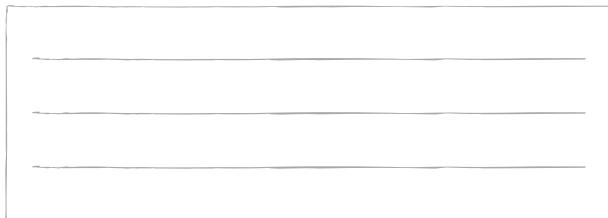
Wat de meeste mensen niet beseffen, is dat ze in eerste instantie een liefdevolle relatie *met zichzelf* dienen te hebben, voordat er ook maar iemand anders in het spel betrokken kan worden. We noemen dat 'één worden met jezelf'. Pas wanneer je één bent met jezelf, is er ruimte voor iemand die je echt *aanvult* in plaats van *opvult*. Je hebt dan helemaal geen relatie nodig om gelukkig te zijn. Je bent het simpelweg al. En stel je dan eens voor dat je iemand tegenkomt die daar precies hetzelfde over denkt. En jou dan ook nog eens helemaal geweldig vindt. Hoe zou het zijn wanneer je dit over elkaar denkt:



**Ik heb je niet nodig
en ik vind je
helemaal geweldig.**

Nu naar jou. Pas als je weet wat je wilt vinden, kun je starten met ernaar zoeken. Vandaar dat we je meteen een vraag stellen. Wat is de werkelijke reden dat je dit boek leest? Wat wil je leren of eruit halen? Wat zou je heel graag willen dat dit boek je oplevert?

Schrijf dat hier op en zoals we wel vaker zullen zeggen: het helpt als je heel erg eerlijk bent.



Goed dat dit er staat. Mocht je nu af en toe niet verder komen tijdens het lezen, of vind je een oefening lastig, kijk dan nog eens terug naar wat je hier hebt opgeschreven. Daar doe je het allemaal voor!

WAAROM SCHRIJVEN WE DIT BOEK?

Het is onze missie dat Nederland het gelukkigste land van de wereld is. Om dat te bereiken, schrijven we boeken en organiseren we programma's over hoe je supergelukkig wordt. Toen we onderzoek deden voor ons vorige boek, *365 Dagen Succesvol*, ontdekten we dat er vier gebieden zijn in je leven die bepalend zijn of je wel of niet gelukkig bent. Die vier gebieden zijn je (fysieke en mentale) gezondheid, je werk, je financiële situatie en uiteraard je relaties. Al snel ontdekten we dat het bij die laatste categorie vooral ging om de liefdesrelatie. Simpel gezegd kwam dat omdat dit de *meest complete* relatie is, vol vriendschap en liefde, maar ook met seks, economische belangen en heel veel praktische omstandigheden zoals het runnen van een gezin of een huishouden. Wat we merkten aan de reacties en de vragen die we kregen tijdens onze seminars en op de Facebook-pagina van *365 Dagen Succesvol*, was dat het nog

helemaal niet zo eenvoudig leek om een succesvolle liefdesrelatie te hebben. Vaak was er gedoe. Of ontevredenheid. Of zelfs stress en verdriet.

We konden niet anders dan hier iets mee doen en het boek dat je nu vast hebt is het resultaat. Onze filosofie uit *365 Dagen Succesvol* over hoe je een gelukkig, liefdevol en betekenisvol leven leidt bleek een-op-een van toepassing op liefdesrelaties. En daarom is het goed dat je nu alvast weet: hoewel dit boek volledig zal gaan over het krijgen en houden van een geweldige liefdesrelatie, beschouwen we het eigenlijk allemaal als één geheel met één constante: namelijk jij.

HOE LEES JE DIT BOEK?

Wat je in je handen hebt is een doe-boek. Er is al zó vreselijk veel geschreven over relaties dat je aan je hele leven niet genoeg zou hebben om het allemaal te lezen. Maar dat wil niet zeggen dat je er ook wat aan hebt! Het geheim, zoals met alles, zit 'm niet in het weten, maar in het *doen*. Kennis waar je niets mee doet, draag je op je schouders. Het maakt je eerder zwaarder dan lichter.

Is dat de bedoeling?

Nee.

Dus wanneer je niet van plan bent om daadwerkelijk met dit boek aan de slag te gaan, leg het dan nu weg. Je hebt er helemaal niets aan. Zonde van je tijd. Je hebt wel wat beters te doen. We menen dit heel serieus: lees dit boek alleen wanneer je écht een superrelatie wilt.

Wij gaan er natuurlijk van uit dat je aan de slag wilt. En dan ben je aan het juiste adres. Dus pak een potlood en ga er eens goed voor zitten. Het hoeft niet in één keer. Het hoeft niet morgen af. Neem je tijd. Wij geloven dat een superrelatie voor iedereen is weggelegd en we weten ook dat je niet kunt toveren. Dus vooral de goede kant op lopen, maar wel rustig aan.

Net als *365 Dagen Succesvol* hebben we dit boek opgedeeld in 13 heldere stappen. Dat doen we expres zo: we geloven dat meerdere kleine stapjes samen één grote sprong maken. En vooral dat het veel makkelijker is om steeds een klein stapje te zetten dan in één keer zo'n reuzensprong. Geen doorbraken en revoluties dus, maar wel duurzame evolutie.

Verder zal het je opvallen dat we in dit boek gebruikmaken van simpele modelletjes. Ook dat doen we expres, om de complexe wereld tijdelijk te vereenvoudigen. De afgelopen jaren hebben we gemerkt dat het meestal het beste werkt wanneer we doen alsof iets zwart-wit is. Dat maakt het voor jou overzichtelijker en bovendien ben je zelf slim genoeg om de nuance aan te brengen als je dat nodig vindt. We nodigen je uit om die modellen en schema's niet als 'de waarheid' te gebruiken, maar als hulpmiddel.

Zie ze als een bril waardoor je naar de werkelijkheid kunt kijken en bepaal zelf welke informatie je dat geeft.

We vragen je ook vaak om dingen op te schrijven in dit boek. Doe dat dan ook. Het helpt je heel erg om woorden uit je hoofd te halen en op papier te zetten. Zo kun je er letterlijk met meer afstand naar kijken en dat geeft je heel veel onverwachte informatie: het wordt duidelijker voor jezelf als je het opschrijft.

365

MOCHT JE TIJDENS HET WERKEN
MET DIT BOEK ERGENS VASTLOPEN:

Geen nood!

JE KUNT ONS BEREIKEN OP 365DAGENSUCCESVOL.NL
EN NATUURLIJK OP [FACEBOOK.COM/365DAGENSUCCESVOL](https://www.facebook.com/365DAGENSUCCESVOL).

JE KRIJGT ALTIJD ANTWOORD OP JE VRAGEN, DUS TWIJFEL
NIET ZE TE STELLEN. JE BENT ZEKER NIET DE ENIGE.

DAAR GAAN WE!

