

De basis leggen

Wanneer je voor jezelf een romantischer leven wil bouwen, is het goed om te gaan kijken naar je eigen gedachten: niets is romantischer dan echt gehoord worden. Voor je ook maar iets doet, neem je een moment om na te denken over wat jij nodig hebt, in plaats van altijd maar anderen voorrang te geven. Draag comfortabele kleding als jij je daar prettig bij voelt, eet gezonde voeding om je lichaam te geven wat het nodig heeft, en probeer het verschil tussen urgent en belangrijk te gaan zien, waarbij je 'daar heb ik geen tijd voor' vervangt door 'dan maak ik er tijd voor'. Maak jezelf je topprioriteit.

Probeer vervolgens iemand te zijn met wie je graag tijd doorbrengt: glimlach meer, zoek naar jouw gevoel voor humor en plezier. Wat het ook is waar je van geniet, jij bent degene die bepaalt wie je bent en door welke dingen jij je goed voelt. Own je successen en je mislukkingen, en bewonder jezelf om al die dingen: wanneer je van jezelf houdt, zul je je niet meer zo afhankelijk voelen van andermans liefde!

Wanneer je hier bent aangekomen, kun je beginnen met andere accenten toevoegen aan je dagelijkse routine, die een gevoel van romantiek en plezier met zich meebrengen – elke dag is jouw dag!





HOE MEER JE JE LEVEN
PRIJST EN VIERT,
HOE MEER ER TE VIEREN
IS IN HET LEVEN.

Oprah Winfrey



Jezelf het hof maken

Wanneer je je dagelijkse routine iets minder, nou ja, 'alledaags' maakt, zul je vanzelf weer meer verliefd op het leven worden, met als extra bonus dat je een gigantische bijdrage levert aan je algehele welbevinden. Behandel jezelf zoals je graag door anderen behandeld wil worden en neem alles daarbij in overweging, van een heerlijk bad met kaarslicht voor jezelf klaarmaken tot een speciale maaltijd voor jezelf maken, van een frisse wandeling maken tot jezelf trakteren op een lekkere luierdag. Wees altijd lief. De belangrijkste relatie die je ooit zult hebben is de relatie die je met jezelf hebt.

BEGIN ELKE DAG
MET EEN POSITIEVE
GEDACHTE EN
EEN DANKBAAR
HART.

ROY T. BENNETT



Zeg ja!

Wat is romantischer dan ja zeggen? Je zou zelfs kunnen zeggen dat het het meest romantische woord in het woordenboek is. Zeg deze week 'ja' op elke positieve kans die jouw kant op komt, en kijk wat het je brengt. Zeg ja tegen plezier en lol, tegen het onverwachte, en tegen ervaringen waar je anders niet meteen voor zou openstaan, zelfs als dat eng lijkt! Als het antwoord op de vraag 'Zal dit me blij maken?' ja is, accepteer dan zeker, elke keer weer, met heel je hart het avontuur en geniet ervan.

Bekijk de hele wereld om je heen met nieuwsgierige ogen, want de grootste verrassingen zijn altijd verstopt op de meest onverwachte plekken.

ROALD DAHL



Creëer de juiste sfeer

Je hoeft niet naar buiten te gaan om liefde te voelen; je hoeft niet eens in iemand anders' gezelschap te zijn. Maak simpelweg voor jezelf een romantische sfeer in huis en je zult merken dat zelfs doodnormale momenten speciaal kunnen voelen. Misschien is het gewoon een woensdagavond en heb je verder niets speciaals te vieren. Neem toch de tijd om een gezellige sfeer te creëren: zorg voor het juiste licht, zet je lievelingsmuziek op, trek je zachtste pyjama aan en geef jezelf een knuffel. Binnen een paar minuten heb je zo je dag een klein beetje magischer gemaakt.



Ken jezelf

Net als dat je niet zomaar verliefd zou worden op iemand die je nog nooit hebt ontmoet, zul je jezelf eerst moeten leren kennen om van jezelf te houden. Maak een lijstje met dingen die je een sterk gevoel geven, die je blij maken of waardoor je hoteldebotel verliefd wordt. In een journal opschrijven waar je dankbaar voor bent (dus ook positieve dingen over jezelf) kan je helpen om je dag net iets lichter te maken. Wat heb je vandaag gedaan dat echt fijn was?



**Het universum zit
vol magische dingen
die geduldig wachten
tot wij scherp genoeg zijn
om ze te zien.**

EDEN PHILLPOTTS

