



Inhoudsopgave

Echte liefde is... ..	5
Kenmerken verliefdheid.....	17
Aantrekkingskracht.....	22
Waarom vinden we iemand leuk?	28
Liefde op het eerste gezicht	31
Hoog gevoelige personen en verliefdheid	34
Verliefd op een narcist.....	36
Hoe iedereen verliefd op jou wordt.....	39
De allereerste keer verliefd	41
Eerste afspraakje	46
Vaste relatie en verliefd op een ander.....	52
Liefdesverdriet!	58



Echte liefde is...

De eerste keer verliefd

Het is heerlijk om verliefd te zijn, maar tegelijk ook vreselijk. De gevoelens zijn fantastisch, maar... vindt de ander jou ook leuk? Verliefd zijn en niet weten wat de ander van jou vindt, maakt je heel onzeker. Je kunt aan niets anders meer denken!

De tijd van de eerste verliefdheid is een zeer intense periode. Je voelt je blij, je hebt vlinders in je buik, je lacht de hele dag en je bent in een op-perbeste stemming. Als je voor de allereerste keer verliefd wordt, echt verliefd, is dat een heel spannende periode, die diepe indruk op je maakt. Maar zijn je gevoelens wederzijds? Hoe denkt de ander over jou?

Ben ik echt verliefd?

Als je voor de eerste keer in je leven verliefd raakt, wil je zekerheid hebben. Je bent zeker verliefd als je:

- vlinders in je buik hebt,
- je hart sneller gaat kloppen als je hem of haar ziet,
- niets liever wilt dan zijn of haar liefde winnen,
- alleen de goede dingen van je geliefde ziet,
- slapeloze nachten hebt, omdat je aan je geliefde denkt,
- van verliefdheid geen honger meer hebt,
- je niet goed kan concentreren,
- niets liever wilt dan bij de ander in de buurt zijn.

De ander

Echte liefde is totaal en niet gericht op specifieke eigenschappen. Uiterlijk, een leuke babbelaar, charme en een ruim inkomen zijn factoren, die dan niet echt van belang zijn. Goede eigenschappen zijn wel belangrijk, maar verliefd zijn op iemand en toch het gevoel hebben dat er iets schort, iets knaagt, zegt meer. Ondanks dat liefde blind maakt, moet de verliefdheid voor de ander een geheel zijn, zonder dat er op de achtergrond iets zeurt.



Het totale beeld moet kloppen

Echte liefde is met heel het hart gericht zijn op de ander. Dat betekent ook:

- dat je de ander vrij laat,
- dat je geen enkele behoefte tot controle voelt,
- dat je hem of haar de ruimte geeft om zich te ontwikkelen.

Hoe ziet echte liefde er uit na een tijdje, als de eerste verliefdheid begint weg te ebben?

- Het totaalbeeld van de ander klopt helemaal,
- Het gevoel dat je thuiskomt bij de ander,
- Geen enkele twijfel hebben over de ander,
- Vertrouwen hebben in elkaar,
- Positieve energie,
- Echte verbondenheid en intimiteit,
- Elkaar het allerbeste gunnen,
- Elkaar de vrijheid geven om je los van elkaar te ontwikkelen,
- Plezier,
- Genieten van elkaar.

Wat is echte liefde niet?

Alles wat negatief is binnen een relatie, zoals:

- constant jaloers zijn op elkaar,
- wantrouwen,
- egoïsme en egocentrisch zijn,
- afgunst,
- geweld, want liefde doet geen pijn!

Gericht zijn op uiterlijke zaken, zoals er goed uitzien of een leuk inkomen, kan geen echte liefde zijn. Vaak zal er een innerlijk stemmetje zijn, dat twijfel aangeeft. Echte liefde kent geen twijfel.

Gevoelens dat er iets niet klopt, hoe onbewust ook, wijzen er op dat het totaalbeeld niet compleet is. Zeker tijdens de eerste verliefdheid, als de liefde ons blind maakt, willen we daar niet aan. Het is verstandig om wel naar dat innerlijke stemmetje te luisteren. Zodra de eerste periode van verliefdheid over is, zal dat gaan overheersen.



Op zoek

Sta jij open voor contact? Of ben je eerder gesloten en houd je liever iedereen en alles, inclusief de liefde, op een afstand? Iedereen kan verliefd worden, jong en oud, dus jij ook!

Houd jij voldoende van jezelf om liefde te kunnen ontvangen en geven? Ben jij, in gezonde mate, verliefd op jezelf? Als je voelt dat jij het waard bent om van te houden, ben je in staat om liefde te geven en te ontvangen.

Stel jezelf open

Door nare ervaringen in de liefde kan iemand een hoge muur om zich hebben opgetrokken. Zo'n muur werkt beschermend, maar trekt zeker geen liefde aan, werkt eerder afstotend.

Sluit het verleden af, zodat je je voor de volle 100% op de toekomst kan richten. Iedereen is het waard, dus ook jij, dat er iemand van hem houdt. Maak jezelf toegankelijker voor anderen en gun jezelf de tijd daarvoor. Door je open te stellen zal je sneller verliefd worden. Besef wel, dat je weinig controle hebt over verliefdheid: plotseling gebeurt het, meestal als je het totaal niet verwacht.

Lichaamstaal

Welke signalen zend jij uit naar de buitenwereld? Verberg jij je gezicht achter je haar? Zit jij in elkaar gedoken met gebalde vuisten? Zie je er smerig uit en douche je niet iedere dag? Wees je bewust van jouw signalen. Vriendelijk knikken, glimlachen en stralend lachen wekken de indruk dat jij een open persoonlijkheid bent. Dan trek je anderen aan!

Zelfvertrouwen

Niemand kan jou leuk vinden als jij jezelf niet leuk vindt. Onbewust straal jij dat uit en anderen pikken deze signalen op. Als je op zoek bent naar de liefde, maar je twijfelt aan jezelf, is het noodzakelijk om aan je zelfvertrouwen te werken.

Noem iedere dag tegen je spiegelbeeld drie positieve eigenschappen van jezelf. Zorg dat je er goed uitziet: ga regelmatig naar de kapper, douche



iedere dag en trek schone kleren aan.

Als jij je geweldig voelt in je outfit, zal je dat ook uitstralen. Blijf altijd jezelf, ga nooit een toneelstukje opvoeren in de hoop dat de ander je leuk gaat vinden!

Geven en ontvangen

Zodra jij, bewust of onbewust, van jezelf overtuigd bent dat liefde uitstraalt, zal je liefde zijn en liefde ontvangen. Wat je uitstraalt, zal je ontvangen. Je kunt niet iets ontvangen wat je niet geeft. Jouw eigen unieke energie wordt bewust en onbewust opgepikt door anderen in je omgeving.

Als jij stiekem denkt: 'dat lukt me nooit', dan zal het je inderdaad nooit lukken! Als jij denkt dat je het niet waard bent om verliefd op te worden, zal dat je waarheid gaan worden: je zult dan geen liefde ontvangen.

Straal jij liefde uit?

Verliefdheid en liefde komen vanzelf als jij liefde uitstraalt, als jij:

- vriendelijk iedereen groet,
- iedere dag vriendelijk bent tegen anderen,
- in jezelf gelooft,
- je openstelt voor anderen,
- jezelf accepteert zoals je bent,
- altijd oprecht bent,
- dankbaar bent voor alles,
- geduldig bent naar anderen toe,
- niemand veroordeelt,
- niet jaloers bent,
- tevreden bent,
- je vreugde deelt met anderen.

Zend de juiste signalen uit

Mannen, besef dat vrouwen niet altijd gecharmeerd zijn van (overdreven) haantjesgedrag. Toon jezelf, laat zien hoe jij echt bent!

Vrouwen, besef dat mannen de verkeerde signalen oppikken als je te gespannen en te nerveus bent. Hij kan denken dat je moeilijk bereikbaar bent. Blijf daarom altijd jezelf, hoe moeilijk ook!