



Kijk niet
naar iemands
BANKREKENING
of titel. Kijk
naar het hart.
**KIJK NAAR
DE ZIEL.**

MICHELLE OBAMA

Jij bent mijn
zonlicht en
stralende ster.

Alles is
helderder
met jou.



uit te laten komen. Of kies voor de E en Eet alles wat je als kind niet mocht!

Richt je op positieve ervaringen en houd rekening met elkaars behoeften en intimiteitswensen. Zo duurt je relatie langer, breng je er creativiteit in en voorkom je verveling en sleur. Gebruik je verbeelding en maak van die vonk een helder vuur!

Date-idee #1

Date met een LOVE-letter.

Kies een van de letters uit het woord LOVE en plan je date-avond rond die letter. Geef met de L bijvoorbeeld jullie innerlijke kind alle ruimte en zet samen een Legoset in elkaar. Neem de O en ga Openwaterzwemmen. Wat dacht je van de V: maak samen een Visionboard om je dromen en wensen



IK HOU VAN
ONZE OPENHARTIGE
GESPREKKEN:

IK: 'HOE WAS JE
DAG?'

JIJ: 'EH...
PRIMA!'

HOUDEN VAN
BETEKENT ÉCHT
GEVEN OM HET
LEVEN EN DE GROEI
VAN EEN ANDER.

Irvin D. Yalom



Date-idee #20

Maak samen een fotoboek.

Mensen hebben gemiddeld 2000 foto's in hun telefoon. Tegenwoordig zijn foto's makkelijk online te bewaren en te delen. Het is leuk om samen door jullie foto's te scrollen en herinneringen te delen. Uit onderzoek blijkt dat koppels die vaker herinneringen met elkaar ophalen tevredener zijn met hun relatie en meer emotionele intimiteit met elkaar ervaren. Oude foto's bekijken blijkt een positief effect te hebben op je welzijn en is voor veel mensen een effectievere manier van ontspannen dan mediteren!



**Alles is
puur en
echt in de
LIEFDE
en in
SONGWRITING.**

NORAH JONES





De talen van de liefde.

Er zijn vijf liefdestalen: tijd en aandacht, dienstbaarheid, cadeaus geven of krijgen, fysieke aanraking en positieve woorden. Bespreek met je partner welke talen jullie het liefst 'spreken'. Want je kunt wel veel praten met iemand, maar misschien heeft diegene meer behoefte aan regelmatig een warme knuffel. Of je kunt je partner regelmatig cadeautjes geven, terwijl die liever aandacht ontvangt. Door elkaars liefdestaal te spreken, vergroot je de emotionele intimiteit. En het wordt leuker voor jou en je partner om elkaar de liefde te tonen!

