

CLOSER

TO *Love*

DE GIDS VOOR
ECHTE VERBINDING,
ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE
EN PURE RELATIES

VEX KING

AUTEUR VAN DE BESTSELLER *GOOD VIBES, GOOD LIFE*

VEX KING
CLOSER
TO
LOVE

DE GIDS VOOR
ECHTE VERBINDING,
ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE
EN PURE RELATIES

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inleiding

Hoe kun je je leven met iemand anders delen als je geen verbinding hebt met jezelf?

Hoe kun je een hechte band scheppen als er een afstand bestaat tussen jou en je eigen emoties? Het is vrijwel onmogelijk om een gezonde relatie met iemand op te bouwen als je die niet eerst met jezelf hebt opgebouwd.

Het kwam als een donderslag bij heldere hemel.

Het was alsof ik even geen lucht meer had. En ook al zag ik het van een kilometer afstand aankomen, toch was ik verbijsterd over de schok van de eerste keer dat ik liefdesverdriet had. In één enkel moment werd alles wat ik over de liefde wist weggevaagd en verdween de toekomst die ik voor ogen had als sneeuw voor de zon. Een tijdlang was ik slechts een omhulsel van wie ik daarvoor was geweest.

Je zou kunnen zeggen dat het een genadeloze, pijnlijke, maar absoluut noodzakelijke wake-upcall was voor mijn spirituele en emotionele groei. Als er niet meerdere belangrijke relaties in mijn leven waren stukgelopen, had ik misschien wel nooit geleerd om mijn innerlijke duisternis aan te kijken en langzaam maar zeker weer mijn weg naar de liefde terug te vinden.

Als relaties stuklopen, valt ook de illusie weg van de toekomst die je samen had uitgestippeld. En hoe steviger je je vastklampt aan die hoop, hoe harder je valt.

Maar ondanks het vereenzamende gevoel van liefdesverdriet besefte ik al snel dat er niets bijzonders was aan mijn schokkende ervaring. De meeste mensen hebben weleens een relatiebreuk meemaakt en iemand verloren aan wie ze gehecht waren of op wie ze verliefd waren. En als jij het op dit moment meemaakt, weet ik hoe verloren, gekwetst en hopeloos je je moet voelen. Misschien zie je de zonneshijn die na de regen komt nog niet, maar ik zie hem wel. En ik zal je er mee naartoe nemen. Tijdens elk helingsproces na een relatiebreuk rolde ik met mijn ogen als ik gelukkige stellen zag die de betekenis van liefde en het geheim van duurzame relaties leken te kennen. Wat wisten of hadden zij dat ik niet wist of had? Deze verwarring en jaloezie waren een reflexmatige reactie die voortkwam uit mijn gebrek aan zelfbewustzijn.

Maar alles verandert als we door onze rol in een relatie in onze kracht komen te staan. Veel mensen nemen niet de tijd om van een relatiebreuk te herstellen, en in plaats van dat we diepgaand zelfonderzoek doen om erachter te komen hoe we zelf wellicht aan ons hartzeer hebben bijgedragen, proberen we iemand anders te vinden die ons verlangen naar liefde kan vervullen. En dit blijven we steeds herhalen.

Zoals sommigen van jullie misschien wel weten, ben ik geen psycholoog of professioneel relatietherapeut, en een deel van wat ik schrijft sluit wellicht niet aan op jouw situatie. Jouw interpretatie van alles wat je leest, hangt ook af van je huidige emotionele toestand, ervaringen uit het verleden, en de context waarin je dit boek leest. Ik heb me het grootste deel van mijn volwassen leven echter wel verdiept in zelfontwikkeling en in verschillende manieren om een goede relatie op te bouwen. Alles wat ik daarbij heb ontdekt, wil ik graag met je delen.

Ik ben er altijd van overtuigd geweest dat we een vervuld en gelukkig leven kunnen leiden als we maar weten hoe dat moet. Liefde is een basisbehoefte van ieder mens, maar zij is ook onze grootste super-

kracht. Een leven vol liefde is rijk, overvloedig en bevredigend, en als we dat met iemand kunnen delen die speciaal voor ons is, is het leven nog mooier.

Misschien draag je de verwondingen van tien jaar geleden nog steeds met je mee, en gaan die in je huidige relatie weer open. Je voelt de liefde wegglijpen, maar hebt geen idee hoe je kunt behouden wat zo belangrijk voor je is. Of misschien ontbreekt het in je relatie aan de emotionele diepgang en intimiteit waarnaar je zo verlangt, en wil je dichter bij degene komen van wie je zoveel houdt.

Het belangrijkste wat ik tegen je kan zeggen, is dat je niet moet afwachten. Laat niet nog een maand, een jaar of misschien wel tien jaar voorbijgaan voordat je begint met een hartgrondig zelfonderzoek. Door volledig eerlijk tegen jezelf te zijn over je relatiepatronen, door je bewust te worden van je behoeften en gehechtheden, en door meer inzicht te krijgen in hoe je jezelf kunt koesteren en van jezelf kunt houden, zul je je hart bevrijden en zul je weten hoe je een authentieke verbinding, intimiteit en ware liefde kunt ervaren.

Als het je lukt om alle kleine stukjes van je hart te verzamelen en jezelf in een relatie volledig te laten zien, zijn de diepgaande verbinding en band die je met elkaar kunt hebben fantastisch. Vaak ontbreekt het in moderne relaties aan trouw, vervulling en diepgang. Dat is ook wel logisch, want we zijn op emotioneel, mentaal en spiritueel vlak niet allemaal even ver ontwikkeld. Maar we kunnen allemaal groeien en toewerken naar een meer authentieke manier van liefhebben.

Dit boek is een uitnodiging om het anders te doen dan je gewend bent; om even pas op de plaats te maken, te reflecteren en je te bevrijden van hinderlijke relatiepatronen. Dit boek helpt je bij het beantwoorden van de vraag hoe en waarom je liefhebt, je leert je hoe je op een gezonde en onvoorwaardelijke manier kunt liefhebben, je ontwikkelt nieuwe relatiegewoonten en je versterkt je verbinding met jezelf,

zodat de liefde die je met anderen deelt authentiek is en gebaseerd op zelfinzicht.

Gebruik je liefdesverdriet als stimulans voor je groei.

Ontdek waarom je ongezonde relatiedynamieken blijft herhalen.

Maak gebruik van je vermogen om bloeiende relaties op te bouwen, of het nu om romantische of andere soorten relaties gaat.

Op elke bladzijde die je leest, kun je nieuwe ideeën opdoen over je vermogen om liefde te geven en te ontvangen. Als je hart en geest worden blootgesteld aan hoe relaties eruit kunnen zien, kunnen er onzekerheid, angsten en twijfels naar boven komen. Maar beseft dat **hoeveel verlies je ook hebt moeten doorstaan, onvoorwaardelijke liefde op je wacht**. Ze ligt ingebed in het helende en herstellende proces dat ik je in elk hoofdstuk aanreik.

Door dit zelfhelingsproces te doorlopen, lukte het mij uiteindelijk om mijn hart te helen, vrede te sluiten met mijn verleden, en een leven op te bouwen met de meest vreugdevolle persoon die ik ken. En omdat ik vertrouwde op het helingsproces, liet ik los wat liefde in mijn beleving was en ging ik heel anders naar relaties kijken, waardoor ik de liefde kon geven en ontvangen die zij en ik allebei verdienden. Dit is jouw kans om dat ook te doen.

Dit boek neemt je mee op een reis naar zelfbewustzijn waarbij we nieuwe mogelijkheden verkennen op het gebied van heling, liefde en relaties. Je zult moeten bedenken wat je achter je wilt laten terwijl je op weg gaat naar een nieuwe bestemming. Deze bestemming leidt je naar de onwankelbare armen van onvoorwaardelijke liefde.

Wat is jouw situatie?

Mensen hebben het moeilijk. Ik hoor al jaren verhalen van mensen die heel veel emotionele pijn hebben en op zoek zijn naar oplossingen voor hun problemen.

Die problemen hebben vaak te maken met hoe je relaties succesvol kunt laten zijn. Ik krijg vaak vragen over hoe je een ander kunt veranderen, wat je moet doen als de ander niet wil veranderen, en hoe je jezelf kunt beschermen tegen pijn of hoe je kunt voorkomen dat je iemand anders pijn doet. De problemen ontstaan doordat partners niet goed communiceren of zich op de een of andere manier ondergewaardeerd voelen. Vaak zijn ze in een vorige relatie flink gekwetst en zijn ze bang om een nieuwe relatie te beginnen. Anderen willen meer weten over onvoorwaardelijke liefde en of die echt bestaat. Ze vragen zich af hoe onvoorwaardelijk van iemand houden er in de praktijk uitziet en zoeken manieren waarop ze hun relatie kunnen verbeteren. Veel mensen hebben het gevoel dat ze falen als hun relatie stukloopt, en verwijten zichzelf dat ze niet genoeg doen of niet goed genoeg zijn.

We hebben dus heel wat te bespreken!

Het is logisch dat mensen worstelen met liefdesrelaties, want er is geen handboek voor wat je moet doen als je partner je bedriegt, of over hoe je een relatie kunt opbouwen waarin je niet afhankelijk van elkaar bent. **Op school leer je niets over co-afhankelijkheid, trauma's of zelfbewustzijn, dus hoe kun je dan van jezelf verwachten dat je weet hoe je een betekenisvolle relatie kunt opbouwen?** Mijn doel bij het schrijven van dit boek is om jou rechtstreeks aan te spreken. We kunnen ons op een andere manier met elkaar verbinden en een duurzame, liefdevolle, helende en inspirerende band met elkaar aangaan.

Veel mensen leren met vallen en opstaan, door pijnlijke ervaringen, verwarring en door te gissen wat ze het beste kunnen doen. En zelfs dan lukt het niet iedereen.

Net als elk ander stel hebben mijn vrouw en ik meningsverschillen. Onze emotionele wonden kunnen soms te veel opspelen, en we overstemmen elkaar vaak als we door de golven van onze emoties worden overspoeld. Toch komen we altijd weer bij elkaar terug om onze problemen op te lossen en ons verder te ontwikkelen. Zelfs als we ons niet zo liefdevol gedragen, weten we diep vanbinnen dat we van elkaar houden.

Het is niet mijn bedoeling om op te scheppen over de liefde die wij met elkaar delen. Hoewel ik heel trots ben op de vrouw met wie ik ben getrouwd, weet ik hoe hard we hebben gewerkt om te komen waar we nu staan, en wat we ervoor over hebben om te groeien. Deze groei is echter alleen maar mogelijk als we ons best doen om van onszelf te houden.

Door te erkennen dat je al heel bent, word je een betere wederhelft.

Voordat ik Kaushal leerde kennen, had ik nog niet zoveel langdurige relaties gehad, zeker niet na de verwoestende relatie waarover ik in de inleiding van *Healing Is The New High* schreef. Na die relatie moest ik even tot rust komen en nadenken over wat echt belangrijk voor me was. Ik realiseerde me dat ik het gevoel moest hebben op dezelfde golf-lengte als mijn partner te zitten. Toen ik Kaushal ontmoette, voelde ik me al heel snel diep verbonden met haar, maar dat kon ik niet helemaal goed uiten omdat ik niet gekwetst wilde worden. Hoewel ik al begonnen was met het ontwikkelen van meer zelfliefde, intensiverde ik dat proces aanzienlijk, want door bij haar te zijn kwam er heel veel aan het licht over mijn verleden, conditionering, verwachtingen, angsten, onzekerheden, enzovoort. Laten we eerlijk zijn: we zijn allemaal op zoek naar iemand die ons begrijpt, en de ander zoekt precies hetzelfde. Het voelt heel magisch als je die ene persoon ontmoet die jou gewoon 'snapt'. Maar je moet wel weten hoe je moet delen, hoe je je moet

openstellen en hoe je je kwetsbaar moet opstellen. Doordat veel mensen dit niet weten, vinden ze het vaak moeilijk om relaties aan te gaan of te onderhouden, en dat is ook niet zo vreemd.

We kunnen geen hechte band met iemand opbouwen als we geen hechte band met onszelf kunnen opbouwen. Toen ik *Good Vibes, Good Life* schreef, was het mijn doel om de lezers te helpen om in contact te komen met hun innerlijk en om van zichzelf te leren houden. Dat zeg ik hier omdat het zeer de moeite waard is om voordat we relaties aangaan, wat toch al een soort achtbaanrit is, onze innerlijke demonen te verdrijven, ons te ontdoen van onze ballast en om ons zelfbewustzijn te ontwikkelen en authentiek te zijn. Het is helemaal niet erg als je dat nog niet helemaal is gelukt, zolang je maar op weg bent naar steeds meer zelfliefde.

Je kunt vervulling in een relatie ervaren als je daar zelf de ruimte voor schept. Ik weet dat als je een partner hebt, je met zeer pijnlijke ervaringen kunt worden geconfronteerd doordat je dat zware innerlijke werk nog niet hebt kunnen doen. Daarvoor moet je meer over jezelf te weten komen, over wie je bent, wat je wilt, en je moet bereid zijn om te groeien. Maar in een liefdevolle, zorgzame relatie kun je volwassen worden, en er is niets zo mooi in het leven als dat. Toch blijf je wellicht dezelfde fouten maken, ga je door dezelfde negatieve emoties en pijn heen, en lijkt je geen uitweg te kunnen vinden.

Het voelt heel fijn om een hechte band met iemand te hebben. Het geeft ons een warm en donzig gevoel om bij die persoon te zijn en het lijkt een helend en vernieuwend effect op ons te hebben. Om deze verbondenheid met iemand anders tot stand te brengen, moeten we iets aan de dag leggen dat ‘wederzijdse zelfonthulling’ wordt genoemd. Dat houdt in dat we vaak en goed met elkaar kunnen communiceren, zonder angst of kritiek, en op een accepterende manier.¹ Als je mensen hoort zeggen dat ze ‘heel close’ zijn met iemand, is dat meestal wat ze

bedoelen. Hun relatie is gebaseerd op aandacht, warmte, acceptatie en steun, waardoor ze een hechte en intieme band met elkaar hebben.

Door je gevoelens, gedachten en herinneringen met elkaar te delen, geef je de ander de gelegenheid om jou te leren kennen. Als je gereserveerd bent en dit soort dingen niet zo snel deelt, is het veel moeilijker voor de ander om dichterbij je te komen. Openheid over wat er in je omgaat is een van de belangrijkste bouwstenen van een intieme relatie, maar ook van sociale relaties. Hoe meer je over jezelf vertelt, hoe gemakkelijker je het voor de ander maakt om te vertellen wat er in hem of haar omgaat. Zo ontstaat er een wederzijdse uitwisseling die jullie dichterbij elkaar kan brengen.

Als je een hechte band met iemand hebt, is het gemakkelijker om positieve gevoelens over elkaar te hebben en eventuele negatieve gevoelens zonder angst te uiten. Het moet van twee kanten komen en de relatie kan alleen maar gedijen als je dit vertrouwen allebei hebt. Als je niet kunt aangeven hoe je je voelt, als je verwarrende signalen afgeeft, niet eerlijk bent, of emotioneel gesloten bent, is de kans dat de ander je kan helpen heel klein. Je moet eerst jezelf helpen.

Je kunt ook heel gelukkig zijn als je alleen bent, zonder een partner of bijzondere persoon in je leven, en ook dan kun je anderen liefde geven en van anderen liefde ontvangen. Er zijn net zoveel gelukkige singles als gelukkige stellen, en het is niet zo dat het één of het ander voor iedereen het beste werkt. In dit boek schrijf ik veel over romantische relaties, maar een groot deel van wat ik zeg heeft betrekking op alle soorten hechte relaties.

Om van jezelf te houden heb je geen partner nodig, en ik ken veel mensen die er om uiteenlopende redenen voor kiezen om vrijgezel te zijn, maar desondanks zorgzame en liefdevolle relaties met anderen hebben. Je moet doen wat voor jou goed voelt en je eigen levensdoelen nastreven, ongeacht welk pad je daarvoor bewandelt.

De meeste mensen beginnen al op vrij jonge leeftijd aan een relatie, zonder te weten wat ze willen of hoe ze kunnen krijgen wat ze willen. Niemand heeft ons ooit verteld dat we ons eerst met onszelf moeten verbinden voordat we ons met anderen kunnen verbinden. Ik wed dat jij ook wel een paar mensen kent (jezelf bijvoorbeeld) die aan het einde van hun tienerjaren of toen ze begin twintig waren iemand ontmoetten en het later uitmaakten omdat ze 'uit elkaar waren gegroeid'. Dat heb je ongetwijfeld vaak gehoord. Wat ze dan eigenlijk zeggen, althans in de meeste gevallen, is dat de relatie voor hen niet werkte omdat ze op een gegeven moment niet meer dezelfde persoon waren als toen ze elkaar voor het eerst ontmoetten.

Kan het ook betekenen dat ze in een later stadium van hun relatie hebben ontdekt wie ze werkelijk zijn? Misschien werd een van beiden wel volwassen terwijl de ander achterbleef en niet kon of wilde groeien. Al deze verklaringen zijn mogelijk, en er zijn ook nog andere varianten denkbaar. Het is heel normaal dat we veranderen, groeien, volwassen worden, andere dingen in het leven willen, de behoefte voelen om opnieuw te beginnen, of onze behoeften opnieuw onder de loep nemen als we ouder worden. Daarom zullen niet alle relaties goed uitpakken, maar sommige wel, mits beide partners flexibel en veerkrachtig genoeg zijn.

Als je niet weet wie je bent als je een relatie aangaat, hoe kan het dan een succes worden? Als je nooit hebt nagedacht over wat bij je past, wat je aanvaardbaar of wenselijk vindt, hoe kun je dan herkennen wat niet bij je past, weten wat je niet accepteert en bepalen wat je ongewenst vindt?

Je verdient een relatie waarin je gezien, gehoord, begrepen en geaccepteerd wordt om wie je werkelijk bent.

DEEL 1

Het Zelf: de rol onder de knie krijgen die je hebt in je relaties met anderen

*Liefde is de brug tussen jou
en al het andere.*

Rumi

Je bent nooit single.

Je hebt altijd een relatie met jezelf; dus blijf je best doen om van jezelf te houden en jezelf te ontwikkelen.

Hoe het is begonnen

Toen we tussen de negen en dertien jaar oud waren gingen mijn vrouw en ik naar dezelfde school, maar ze zat wel een jaar onder mij. We kwamen hier pas achter toen we een relatie met elkaar kregen. We keken terug op onze schooltijd en gingen na of we ons elkaar nog konden herinneren, maar we hadden geen duidelijk beeld van elkaar tijdens die periode. Mijn langetermijngeheugen is vrij goed, maar ik kon me geen duidelijk beeld van haar vormen, hoe hard ik ook mijn best deed.

Pas toen ik een schoolfoto van Kaushal zag, herinnerde ik me haar. Ik werd mee teruggenomen naar een moment op het schoolplein waarop ik naar haar keek en ze me heel erg intrigeerde. Het was een zeer levendige herinnering.

Ik herinner me dat er twee andere meisjes bij haar stonden. Ze zei dat dat haar beste vriendinnen waren (eigenlijk haar nichtjes). Ik staarde vooral naar Kaushal en vroeg me af wie ze was en of ze dezelfde achtergrond had als ik. Ik zeg niet dat ik op die leeftijd verliefd op haar was of dat ik op een romantische manier naar haar keek. Ik herinner me alleen nog dat ze iets had dat me fascineerde en dat ervoor zorgde dat ik meer van haar wilde weten. Ze was voor mij een totale vreemde op school tussen alle andere leerlingen, maar ik was benieuwd naar haar en langzaam maar zeker kwam de herinnering terug. Dat klinkt vreemd, ik weet het, maar het is wel waar. Zelfs op die jonge leeftijd wekte haar energie emoties in mij op die heel vreemd voelden, maar die ook heel diep gingen.

Toen Kaushal dertien was, verhuisde ze naar Amerika, en aan het einde van haar tienerjaren keerde ze weer terug naar Engeland. Op een

avond zag ik haar weer, zonder te weten dat ze het meisje was dat ik al die jaren geleden op het schoolplein had gezien. We glimlachten even naar elkaar, maar vervolgens verdween ze weer voor een tijdje. Haar gezicht was anders, maar het gevoel van het schoolplein was er weer. Wie was zij toch?

Op mijn negentiende zat ik op Myspace en kwam haar profiel langs omdat we een wederzijdse vriend hadden. Ik herinnerde me het moment waarop ik haar een paar jaar daarvoor had gezien en ze had gewoon iets. Ik voelde de verleiding om haar als vriend toe te voegen, maar ik deed het niet, hoewel ik wel heel lang met mijn muis boven de knop 'vriend toevoegen' bleef hangen.

Na haar terugkeer uit de Verenigde Staten heb ik haar in een periode van ongeveer zeven jaar maar één keer gezien, hoewel we in dezelfde stad woonden. We wisten van elkaars bestaan af, maar het leek maar niet te lukken om elkaar tegen te komen. Ik voelde me spontaan tot haar aangetrokken, ook al probeerde ik te doen alsof ze me niet zoveel deed. Ik begreep pas echt waarom ze dit effect op me had nadat we onze eerste echte ontmoeting en ons eerste gesprek hadden, vlak voordat ik klaar was met mijn studie. Het voelde alsof we elkaar al een leven lang kenden. Op dat moment bestond ons contact voornamelijk uit een handjevol blikken die elkaar kruisten en af en toe een gesprek. Maar ik had het gevoel dat er nog een heleboel zouden volgen.

Het was vreemd, want toen we met elkaar in gesprek raakten, bleek dat we allebei dezelfde tekenen begonnen te zien. We geloofden allebei sterk in het hebben van een positieve mentale houding (Positive Mental Attitude, PMA) nadat we allebei de nodige tegenslagen in ons leven hadden meegemaakt. Voordat we een relatie kregen, zagen we overal de letters PMA, zelfs op folders voor afhaalmaaltijden.

Misschien kwam dit doordat ons reticulair activatiesysteem (RAS) aan het werk was. Dat is een groep neuronen in de hersenen die zich

concentreren op wat belangrijk is en wegfilteren wat overbodig is. Dit systeem richt zich in principe op wat je hersenen relevant vinden of het benadrukt wat je al gelooft (het heeft ook andere functies, zoals het reguleren van prikkels en onze slaap-waakcyclus).

We worden elke seconde overladen met miljoenen stukjes informatie van onze zintuigen. Als we aan elk stukje aandacht zouden besteden, zouden we het gevoel hebben dat we elk moment kunnen ontploffen. Ons RAS filtert irrelevante details eruit en laat alleen gegevens in ons bewustzijn toe die onze veiligheid waarborgen en die voor ons van belang zijn.

Maar hoe Kaushal en ik bij elkaar kwamen zou je misschien synchroniciteit kunnen noemen. Nu ze mijn vrouw is, heb ik het gevoel dat ik altijd al naar haar werd toegetrokken. De tekenen leidden me naar haar, ook al heb ik ze een tijdje genegeerd. Zij herinnert zich ook nog de avond dat ze mij voor het eerst zag, al die jaren geleden. Ze had haar beste vriendin, die mij ook kende, naar mij gevraagd. Inmiddels hebben we ontdekt dat dit geen toevalligheden waren zoals je die in romantische komedies ziet. Dit was energie.

In de kwantummechanica is er een verschijnsel dat kwantumverstrengeling wordt genoemd, waarbij twee subatomaire deeltjes door tijd en ruimte heen nauw met elkaar verbonden raken. Een verandering in het ene deeltje heeft invloed op het andere, ongeacht hoe ver ze van elkaar vandaan zijn.

Dit concept doet me denken aan de manier waarop mensen op onverklaarbare wijze tot elkaar worden aangetrokken. Misschien ontdekken we in de toekomst wel hoe onze eigen subatomaire deeltjes op de een of andere manier met elkaar verbonden zijn. Ik heb het gevoel dat mijn vrouw en ik al lang voordat we elkaar het ja-woord gaven met elkaar verbonden waren, en dat de korte ontmoetingen de natuurlijke eb en vloed van onze botsende en uiteengaande energieën waren.

Wetenschappelijk gezien klopt het misschien niet, maar ik denk dat de mensen die voor jou bestemd zijn, jou zullen vinden, omdat er al een band tussen jou en hen bestaat. Een oud Chinees spreekwoord luidt: 'Een onzichtbare rode draad verbindt degenen die voorbestemd zijn elkaar te ontmoeten, ongeacht de tijd, de plaats en de omstandigheden. De draad kan worden strakgetrokken of in de knoop raken, maar zal nooit worden gebroken.'

Maar zelfs als je iemand tegenkomt bij wie je het gevoel hebt dat je op dezelfde golflengte zit, is dat nog geen garantie dat het goed zal gaan.

Sommige relaties voelen als de oerknal die een wereld van verwondering en magie in jou schept. Andere zullen aanvoelen als een meteor die met vurige passie door je leven suist, maar even snel weer verdwijnt als hij was gekomen. Weer andere voelen als een uitdovende ster die verdwijnt en je naar meer doet verlangen. Maar alle liefdeservaringen kunnen worden gebruikt voor jouw grotere goed en om meer inzicht in jezelf te krijgen. De energie van liefde is in alles te vinden en omringt je ook nu.

Zo uiteenlopend als de mogelijkheden en manieren waarop we liefde kunnen ervaren, zo uiteenlopend zijn ook de gradaties en soorten relaties. In dit boek geef ik een aantal voorbeelden van fictieve en echte relaties. Maar ik wil er duidelijk bij zeggen dat deze voorbeelden op alle rollen van beide geslachten en verschillende soorten relaties van toepassing zijn. Liefde is liefde. En de oefeningen en voorbeelden hebben betrekking op alle relatievormen.

Ik hoop dat ik je wat meer inzicht kan geven in je vroegere ervaringen, dat ik je kan helpen om anders naar je huidige relaties te kijken en om je hart echt te leren kennen, zodat je in al je verbindingen met andere mensen zoveel mogelijk authentieke liefde kunt koesteren.

DE ESSENTIËLE GIDS VOOR HET OPBOUWEN VAN ZINVOLLE EN LIEFDEVOLLE RELATIES

Closer to Love is een praktische, emotionele en spirituele gids voor diepere en meer vervullende liefde, geschreven door de bestsellerauteur van *Good Vibes, Good Life*. In drie duidelijke stappen helpt Vex King ons om de rol die we spelen binnen relaties beter te begrijpen, zinvolle en bewuste verbindingen op te bouwen en authentiek en onvoorwaardelijk lief te hebben.

Vex deelt praktische tips om te helpen:

- ontdekken wat voor soort relaties je wilt aangaan
- erkennen wie je bent en welke rol je wilt spelen in je relaties
- met probleemoplossende strategieën voor gangbare relatieperikelen
- zelfliefde in de praktijk te brengen om ongezonde verwachtingen, ontrecte trouw en onzekerheden te overwinnen
- een beter begrip te ontwikkelen van hoe je oprecht en onvoorwaardelijk lief kunt hebben

‘OP HARTVERWARMENDE
WIJZE LEERT VEX KING ONS
OVER WARE LIEFDE.’

– Mo Gawdat,
bestsellerauteur van
De logica van geluk

‘EEN MUST OM TE LEZEN ALS
JE JE RELATIES NAAR EEN
HOGER NIVEAU WILT TILLEN.
DIT BOEK KAN JE LEVEN
RADICAAL TEN GOEDE
VERANDEREN.’

– Yung Pueblo,
#1 *New York Times*-
bestsellerauteur



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers
Utrecht / Antwerpen