

INHOUD

100 REDENEN
WAAROM IK VAN JE HOU

SOULMATE	p. 8	25	REIZEN	p. 58	53	WERELD	p. 121	82	SPIRITUALITEIT EN BEWUSTZIJN	p. 193	
AAN DE SLAG	p. 9	26	GENSTERS	p. 60	54	JOUW VRIENDEN	p. 125	83	ZELFLEIDERSCHAP	p. 195	
		27	ROMANTIEK	p. 61	55	ZIJN OF HAAR VRIENDEN	p. 127	84	STRUCTUUR	p. 197	
		28	WIJ, NATUURLIJK!	p. 63	56	SAMEN	p. 130	85	KLUSJES	p. 199	
1	DE ONTMOETING	p. 15	29	ENERGIE	p. 66	57	VRIJHEID	p. 133	86	INTERIEUR	p. 202
2	EASY	p. 16	30	ETIQUETTE	p. 68	58	PRIVACY	p. 135	87	RELATIES	p. 204
3	LACHEN	p. 18	31	SLAAP	p. 71	59	AFKNAPPERS	p. 138	88	HUISHOUDEN	p. 206
4	HUMOR	p. 20	32	MANIEREN	p. 73	60	SNELHEID	p. 140	89	ME- TIME (niet storen)	p. 208
5	GESPREK	p. 22	33	VOEDING	p. 75	61	AMBITIE	p. 143	90	POLITIEK EN MAATSCHAPPIJ	p. 210
6	LUISTEREN	p. 25	34	X!	p. 78	62	WERK	p. 147	91	WORK-LIFE BALANCE	p. 212
7	SAMENWERKEN	p. 27	35	FRIS	p. 80	63	OMGEVING	p. 149	92	HALFVOL/HALFLEEG	p. 215
8	JOUW CREATIVITEIT	p. 29	36	DE BARST IN JOUW PORSELEIN	p. 82	64	GELUID	p. 151	93	AANTREKKING	p. 218
9	DE CREATIVITEIT VAN JOUW GROOTSTE LIEFDE	p. 31	37	STORM	p. 84	65	PRINCIPES	p. 154	94	SEKS	p. 220
10	DIT IS HET!	p. 33	38	SMAAK	p. 87	66	BOOS	p. 156	95	EROTIEK	p. 223
11	DENKEN	p. 35	39	BURGERLIJKE STAND	p. 89	67	TIJD	p. 158	96	INTIMITEIT	p. 226
12	THUISKOMEN	p. 37	40	NATIONALITEIT	p. 92	68	TIJD HEBBEN	p. 161	97	TROUW	p. 228
13	PAST PERFECT!	p. 39	41	KINDEREN	p. 94	69	TIJD MAKEN	p. 163	98	EXCLUSIVITEIT	p. 231
14	DE HELE MIJ	p. 40	42	OPVOEDING	p. 96	70	GEZONDHEID	p. 165	99	VERTROUWEN	p. 233
15	DE HELE JIJ	p. 41	43	OUDER	p. 99	71	LIJF	p. 168	100	TROUWEN	p. 237
16	HUISDIEREN	p. 43	44	PLUSOUDER	p. 101	72	KLEDING	p. 170			
17	TACTIEL	p. 45	45	NAMELIJK JIJ (koosnaampjes)	p. 103	73	UITERLIJK	p. 172			
18	VERLEDEN	p. 47	46	GELD	p. 104	74	AFSTAND	p. 174			
19	WIJ MAKEN VERSCHIL	p. 48	47	FAMILIE	p. 107	75	RARITEITENKABINET	p. 178		GEFELICITEERD!	p. 240
20	DIT GEVOEL... WERKELIJK!	p. 49	48	VRIJE TIJD	p. 110	76	TALENTEN	p. 180		MEER REDENEN OM ZELF	
21	EINDELIJK MEZELF	p. 50	49	PLANNEN	p. 112	77	BESTE VRIENDEN	p. 182		TE SCHRIJVEN	p. 240
22	JE BENT MIJN MOOISTE SPIEGEL	p. 52	50	VRIJETIJDSMENU	p. 114	78	SOCIAL MEDIA	p. 185		DANK JE WEL!	p. 241
23	HOE IK ME VOEL BIJ JOU	p. 54	51	RELIGIE	p. 116	79	SMARTPHONE	p. 187		OVER TRUUS	p. 246
24	DAT JIJ DAAR OOK VAN HOUDT?!	p. 56	52a	OVERVLOED (oefening)	p. 118	80	GEHEIMEN	p. 189		WAAROM DOE IK DIT?	p. 247
			52b	OVERVLOED (uitwerking)	p. 119	81	KWETSBAARHEID	p. 191			

SOULMATE

... is zowat het meest misbruikte woord van het laatste decennium. Iedereen heeft er een, iedereen is er naar op zoek. Je kunt geen damesblad, webpagina of roman openslaan of het woord zit daar je komst af te wachten. De scherpe prikoogjes recht in de jouwe. Een woord dat als geen ander zijn vinger op het meest gehavende stukje van je hart weet te leggen. En instant is er een innerlijk gevoel van schaamte, hulpeloosheid, ongeduld en frustratie. Een gevoel dat ikzelf cadeau kreeg in de lagere school. Ik was een jaar of negen en had mijn turngerief nog maar eens thuis vergeten. De juf die haar rood aangelopen gezicht naar me toe boog, grijsgroene ogen op mij gefixeerd, fijne druppels spuug die op mijn gezicht landden. “Wááááár is uwen turrnzak??!” in niet mis te verstaan Kempinees.

Ik, met mijn voeten aan de grond genageld – ik wist dat het geen goed idee was om uitgerekend dan de druppels van mijn gezicht te vegen of een gesprek aan te gaan over ‘ha-li-to-se’, een nieuw woord dat ik geleerd had die week en dat verrassend accuraat bleek. Ik probeerde de geur van haar adem uit mijn zintuigen te blokkeren. Mijn mond werd droog. De antwoorden: “thuis”, “ergens” en “ik zou het niet weten” zouden onze toch al precaire diplomatieke banden wellicht niet verstevigen. Dus ik sloeg mijn ogen neer, weg van de priemende blik, en keek naar de blinkende neuzen van haar schoenen, terwijl schaamte, hulpeloosheid, ongeduld en frustratie over me heen den-derden als een vrachttrein op volle snelheid. Wááááár is jouw SOULMATE??!

Eh... ergens. Dus.

Hetzelfde ongemak – maar dan nog groter – als bij de kassa van een drukke supermarkt op zaterdag en de kassierster die vraagt of je jouw klantenkaart wel bijhebt. Ooit had ze geduldig en liefdevol je gegevens ingevuld, onverstoord door de hele sliert strak kijkende wachtenden na jou die hun beurtbalkje al in de hand hielden. Ze had je het

plastic pasje overhandigd als een toegangsticket naar haar eeuwigdurende glimlach, een heilig verbond van acties en bonuspunten. Vruchteloos spitten in je portefeuille. Haar opgetrokken wenkbrauwen alleen beantwoorden met een verontschuldigende glimlach en haar homeopathisch “je houdt niet meer van mij, vreemdloper” incasseren. Geen punten scoren. Wááááár is jouw SOULMATE??! Tja.

Hoe vaak worden we niet geconfronteerd met die vraag. Als ze niet uit ons eigen wezen omhoog komt geborrelt, dan komt ze wel met de subtiliteit van een kanonschot uit de mond geknald van de mensen van wie je het liefst niet hebt.

Even prettig als afgestudeerd zijn en ongevraagd jobadvertenties onder je neus geschoven krijgen waar je hart instant van verlept, terwijl jij probeert uit te vlooien hoe de wereld werkt en wat je wilt, voor welke job jij de uren van je leven wilt geven.

Even fijngevoelig als de nadrukkelijke blikken naar de buik van het meisje, met een knipoog naar de bink naast haar die “het broodje maar niet in de oven gelegd krijgt”.

Even hartelijk als de verenigde oogbollendans als je heel voorzichtig vertelt dat je iemand hebt ontmoet. Dat je hoopt dat het deze keer wel mag lukken. En de monkelende opmerkingen in het gezelschap over ezels en stenen, over scheepsrecht, Liz Taylor, bindingsangst, kloosters en sterilisatie.

Het is de schreeuw die ik het vaakst heb gehoord in al die jaren radio maken en coachen. Het is een van de allerdiepste verlangens.

Het drijft mensen met twee linkervoeten naar de salsa-klas. Het rukt muurbloempjes los van hun veiligheid, de stampende beats in, waar gekleurd licht hen genadeloos betast en ze gesprekken proberen te liplezen in de decibels van liedjes die als straaljagers door de geluidsmuur van hun hart knallen. Het laat mensen foto’s van vijftien kilo geleden plakken in hun profiel van wie ze willen zijn, om aangeklikt te worden door illustere onbekenden van wie

ze later vrezen dat ze uit zijn op hun geld of hun organen. Het drijft mensen naar plaatsen waar ze niet willen komen om dingen te doen die niks met hen te maken hebben in de hoop daar aan te botsen tegen het dekseltje dat op hun potje past.

En er zijn zo veel leuke dekseltjes in de wereld! Ronde glazen deksels met een rubberen dichtingsring. Vierkante plastic deksels waar je een foto in kunt schuiven. Doorschijnende rechthoekige deksels met kliksluiting. Kleurrijk, doorschijnend, kurk, plastic, glas, steen, karton, rubber, hout, met of zonder motiefjes, luchtdicht, waterdicht, rond, langwerpig, rechthoekig, deksels met brede randen, ondiepe deksels, met en zonder slotje. Hoe vind je het juiste deksel!?

Wacht.

Hoe doe je dat in de keuken?

Juist.

Door naar het potje te kijken.

Ronde deksels zijn doorgaans niet leuk bij een vierkant potje. En vice versa.

Het is de logica zelve.

Dat was dan ook het uitgangspunt van dit boek.

Hoe weet ik wie er bij me past?

Door te weten wie jij bent en wat je gelukkig maakt.

Door te weten hoe jij in elkaar zit en wat je graag wilt.

Door de dingen te doen die jij graag doet, op de plaatsen waar jij graag bent met het soort mensen bij wie jij je lekker voelt.

Daar ben je op je best.

Daar ben je magnetisch voor De Liefde.

Jouw Soulmate bevindt zich ergens op jouw pad.

Het is jouw taak om te zorgen dat je daar ook bent.

Helder krijgen wie je bent en wat je graag wilt.

En dan verder blij aan de slag: de beste versie van jezelf op de kaart zetten.

Het wonder is besteld.

Hoe moet alleen nog van de intergalactische band rollen.

AAN DE SLAG

In dit boek heb jij straks zelf 100 redenen geschreven waarom je zo’n ongelofelijke, diepe en volledige, alomvattende en onvoorwaardelijke Liefde voelt voor die ene over wie je schrijft.

Die misschien straks ook dit boek cadeau krijgt.

Die zich vol ontroering en verwondering zal herkennen in wat jij schreef.

Die zal weten, als nooit tevoren: je hebt op me gewacht, je hebt van mij gedroomd, je hebt naar mij verlangd.

Ik mag het zijn voor jou, zoals jij het bent voor mij.

Die ene, die zal thuiskomen in jouw letters van Liefde.

De Liefde Van Je Leven.

HOE?

Hoe vul je dit boek in? Laat je inspireren door elk van de 100 titels. Gebieden van je leven om over na te denken. Of vóór te denken, liever. Gebruik de woorden die je in een apart doosje bewaard hebt, met een satijnen doekje eromheen. En bij elk onderdeel is het belangrijk om niet alleen in te vullen wat je ziet, maar vooral om te beschrijven hoe waanzinnig heerlijk het voelt, met jouw Grootste Liefde! Geluk is een ervaring, een emotie. Voel jezelf een weg naar jouw allerheerlijkste toekomst. Inspiratie kun je ook vinden op de website: www.100redenen.com.

Neem je tijd en geniet.

Dit is de creatie van jouw “nog lang en gelukkig”.

Naast de 100 redenen is er ruimte gemaakt voor meer... Meer redenen. Plaats voor woorden en verhalen die voor jou belangrijk zijn en die ook in dit boek horen. Of waar je een van de redenen wilde herschrijven of aanvullen.

Het verhaal loopt natuurlijk ook verder:

Jouw Liefde heeft straks misschien ook zin om je een antwoord te schrijven.

Dat kan. Pagina’s speciaal voor je Soulmate!

En witte pagina’s. Waar jij straks een datum in mag zetten en jullie eerste 100 eerste momenten kunt beschrijven.

Zodat jullie verhaal vanaf dag 1 onvergetelijk is. Of als je jouw Grootste Liefde al gevonden hebt, kan het de plaats zijn van dagen die jullie hebben gedeeld en die je onuitwisbaar gelukkig gemaakt hebben. Er is ruimte voor foto's. Quotes als inspiratie. En er zijn 'lijstjes van vijf'. Van je favoriete eten, over je kleine geluksmomenten, je heerlijkste herinneringen, tot je diepste persoonlijke ambities. Zo veel dingen om te delen en om elkaar te ontdekken.

HET MOMENT

Er zijn dagen die zo vlot lopen als droge beschuiten eten tijdens een hoestbui. In de nacht is je hele garderobe schijnbaar verwisseld met die van de buurvrouw: niks matcht, niks past. Je zit achterstevoren in je eigen vel, onder je ogen hangt dungsedenen kipfilet. Je scheurt een nagel terwijl het koffiedrab met een smakelijke plets de grond op spat, grandioos naast de vuilbak. Gelukkig had de kat ook een haarbal geproduceerd. Dat merkte je door de natte koude plek onder je voet. Je laatste paar schone sokken. De postbode knipoogt vrolijk terwijl hij in de druilerige regen een stapeltje verse rekeningen in je handen duwt, alvorens ervandoor te snorren op zijn scooter. In de file constateer je een ster in de voorruit, terwijl je verontschuldigend gebaart naar de opgestoken middelvinger in de wagen voor je omdat je woest over het wegdek slingerde toen je telefoon tussen je stoel en de middenconsole terecht kwam. Oproep gemist. Collega's met een collectief pesthumeur dat perfect past bij het jouwe. De computer loopt vast. De lift ook. De laatste opwarmmaaltijd in de koelkast is over datum. Op de radio zingt Eric Carmen, luider dan ooit tevoren: "All By Myyyy-sèèèlf..." Dit soort dagen is niet erg geschikt voor het invullen van dit boek.

Maak een wandeling, neem een douche en spoel de dag van je af, kruip vroeg in bed. Misschien gaat het morgen beter? Of gebruik je irritatie, je boosheid, je gekwetstheid om heel helder te hebben wat je niet wilt, zodat je ook haarscherp kunt beschrijven wat het is dat je wel graag zou willen.

Het ideale moment om in dit boek te duiken is het moment waarop je je voelt zoals je je altijd wel zou willen voelen. Verliefd op jezelf, je huis, de kat – zelfs na die haarbal – verliefd op je collega's, je job, je leven. Druyts, dat is er compleet óver!

Nope. Dat is het niet. Daar kom ik op terug in een ander verhaal. Je kunt er al van proeven achteraan in dit boek. Daar deel ik met je hoe ik zelf de Liefde van mijn Leven heb ontmoet, wat er aan voorafging en hoe dit boek is gegroeid. Meer info kun je ook vinden op mijn site (www.truusolutions.com) en in alle powertools die ik met je deel op mijn publieke Facebookpagina.

Het beste moment om met dit boek aan de slag te gaan is als je er zin in hebt. Dat is niet hetzelfde als: momenten waarop je graag wilt wegluchten van eenzaamheid. Of waar je innerlijk behang van de muren bladdert uit pure verveling.

Ik bedoel heel specifiek dagen en/of momenten waarop je zin hebt in de dag, in het leven. Waar alles grosso modo vlot loopt en je een fijn gevoel hebt over jezelf. Zin om dingen aan te pakken, aan de slag te gaan, te bouwen.

EMOTIONEEL

Alsof het kerst is en de kerstman een extra rendier heeft moeten inschakelen om al jouw lekkers te komen brengen. Ja, ik weet het, er zijn mensen die NIKS met kerst hebben. Het gaat om het idee dat de elementen meewerken in je leven, dat iedereen het je gunt, dat de wereld een gezellige plek is waar er ergens toch de mogelijkheid bestaat van op maat gemaakte wonderen, ook voor jou. Hoe kan Jouw Grootste Liefde anders je leven binnenwandelen als jij exact die deur dichthoudt?

Zie het zo: als jij echt overtuigd was dat je geen brievenbus had, zou je er dan in gaan kijken? Zou je dan geloven dat er brieven naar je onderweg zijn? Want als het allemaal kletsboek is... waarom heb je dan dit boek nog in handen?

Het is niet de bedoeling om te gaan herhalen wat we eerder al deden in ons leven. Het gevoel van enthousiaste anticipatie werkt magnetisch op mensen, kansen en situaties. Dat gevoel, waar iemand blij naar je kijkt en alleen maar goeie dingen verwacht van je. Dat kan een leerkracht geweest zijn, een kind waar je een trucje voor deed, een klant, je hond voor mijn part...

Het ideale moment, dus, is waar je je voelt alsof de Sint elk moment jouw pakje komt brengen en dat je aan je theewater kunt voelen dat het deze keer zelfs je stoutste dromen zal overtreffen. Alsof je een puppy bent die net de koekjestrommel heeft horen opengaan.

Alsof je meedoet in de show van Willem Ruys vroeger: jij bent de kandidaat, je staat onder een baldakijn met tientallen wiebelende stokjes in het plafond. Elk van de stokjes staat voor een megasuperprijs. Zodra het signaal klinkt, valt precies het stokje dat je het liefste wilt. Al wat jij moet doen is het stokje vangen. Het signaal is gegaan en het stokje heeft beloofd om traag te vallen. Dat soort gevoel. Nieuwjaarsgevoel op steroïden: iedereen wenst je feestelijk het allerbeste en jijzelf geeft je ook de ruimte om nieuw te zijn.

OMGEVING

Maak er een bijzonder moment van, wanneer je dit boek vult met je diepste hartenwensen. De Liefde Van Je Leven verdient alleen het allerbeste. Net als jij.

Zorg dat jouw schrijfplek helemaal klaar is voor die liefde. Mocht op dit precieze moment jouw Soulmate aanbellen bij je wegens motorpech vlak voor je deur, dan is je huis klaar voor de liefde. Je Soulmate zou perfect in het prentje passen.

Wie weet kijk je op dit ogenblik naar je omgeving en denk je: "Oh... HELP... Als Mijn Grootste Liefde nu voor de deur zou staan!" Zie je jezelf nog snel een dekentje over de zonnebank van de jaren 80 zwieren, sokken en ondergoed met één voet onder het bed schoppen, het haar uit je

wasbak vegen met een doekje, een waterval aan onbetaalde rekeningen in een schoendoos harken en denk je met een overdonderend gevoel van schaamte aan een waslijst to do's en uitgestelde wax- en kappersbeurten. En dat er een paar gaatjes te veel in je ondergoed zitten op dit moment. En dat het haar op je tanden naar andere platen is verhuisd, waar het nefast is voor de feestvreugde.

Als het idee dat je Soulmate NU zou aanbellen je spontaan zweetplekken onder je oksels geeft, is er nog een beetje werk aan de winkel. Maar dan is nu meteen ook het ideale moment om eraan te beginnen!

Dat is net zo fijn aan dit boek. Terwijl je het invult en nadenkt over je ultieme liefdesverhaal, leer je wellicht ook nog een en ander over jezelf. Waar loop je nog tegenaan? Waar pas je zélf nog niet in jouw meest heerlijke liefdesverhaal? Wie kies jij te zijn om bij die wonderlijke heerlijke ziel te passen, die straks naast jou in de zetel zit?

Als je omgeving, je denken, je hart, je fysiek, je leven nog niet klaar is voor de Liefde, vertelt dat ook iets over hoe jij met jezelf bent omgegaan.

Als het niet goed genoeg is voor de Liefde Van Je Leven, is het ook niet goed genoeg voor jou.

Een mooi moment om afscheid te nemen van oude liefdesbrieven van mensen die ervoor kiezen om niet meer in je leven te zijn, foto's met je ex, de ring van je vorige relatie. De Liefde Van Je Leven is een krachtige drijfveer om alle verlepte cactussen, kapotte spiegels en stofnesten te verwijderen uit je bestaan.

Leve het containerpark en de kringloopwinkel. Het uitgelezen moment om nieuwe gewoontes aan te kweken en te beginnen trainen voor geluk.

Creëer een warme, enthousiaste, heerlijke en sexy sfeer. De ene zal verse bloemen op tafel zetten, een lekker hapje, kaarsen, muziek, alles opgeruimd. Een ander gaat eerst wat sporten, neemt een frisse douche. Misschien zet jij je van top tot teen in je meest lekkere outfit.

FYSIEK

De komst van Jouw Soulmate zal beslist wat stof doen opwaaien in je leven. Voor verandering zorgen. Verandering kost energie. Dit is waar je al kunt trainen om die energie op te brengen. Voor die ander, maar in eerste plaats voor jezelf.

Als jij geen energie kunt opbrengen voor jouw grote droom, waarom zou een ander het dan doen?

Vraag je ook af met wie jij je leven zou willen delen, zelf. Met een ingezakt puddinkje met zweetvoeten, 'pellekes', plakhandjes en een stinkbek? Met iemand die Levenslust en Genieten uitstraalt van A tot bijna B? Met iemand die voor elke oplossing een nieuw probleem kan bedenken?

Of met iemand die zichzelf kent en graag ziet, die honger heeft naar het leven met jou en grote goesting om er in te duiken. Iemand die 100% verantwoordelijkheid neemt over zijn eigen aandeel en daar trots over wil zijn. Iemand die zegt: "Ik wil er niet meer alleen over dromen, ik wil het ook doen, maken, beleven. Ik kies er voor om mijn standaard van geluk een pak hoger te leggen."

Eventjes die energie door je hele lijf laten stromen...

Ga staan met je ogen dicht.

Zie de best mogelijk versie van jezelf voor ogen.

Maak het beeld zo helder mogelijk.

Trek het beeld zo dicht mogelijk bij je en voel of je in dat beeld kunt stappen, in de huid van jouw allerbeste zelf.

Zet je twee voeten stevig op de grond, op heupbreedte. Voel je voeten contact maken met de grond en als het waren in de grond groeien, één worden met de vloerbedekking.

Je knieën zijn niet op slot, maar losjes gestrekt.

Je billen zijn ontspannen, je bekken soepel.

Je buikspieren zijn lichtjes gespannen, je staat fier rechtop, klaar om de dingen aan te pakken.

Stel je voor dat je hart zonne-energie nodig heeft. Zet je zo dat je hart maximaal licht kan vangen.

Je schouders zijn breed en recht. Niet opgetrokken, niet naar voren of naar achteren, geen 'zweren onder de armen', mooi recht. Je maakt je zo lang mogelijk.

Je hoofd staat fier op je romp. Je voelt dat de spieren boven aan je rug, tussen je schouderbladen, ook meewerken.

Glimlach.

Trek je wenkbrauwen iets op. (Als je dat moeilijk vindt, zeg dan met verbaasd blij stem een kort: "O?" en hou je gezicht zo. Je wenkbrauwen zijn nu in de juiste positie.)

Adem een paar keer krachtig in en uit in een rustig tempo.

Voel de adem in en uit je lijf stromen.

Voel de warmte van je lichaam.

Voel hoe je staat.

Formuleer wat intenties en affirmaties:

Ik kies ervoor om me krachtig te voelen. Gecenterd. In volle focus.

Ik hou ervan om me helder te voelen. Rustig in mijn denken, optimistisch, enthousiast.

Het is heerlijk als ik me gepassioneerd voel, gezond, vitaal, uitgerust.

Ik geniet er van om me aantrekkelijk te voelen, sexy, mooi, fris, energiek.

Het is zo machtig om duidelijk te zijn, precies te weten wie ik ben, waar ik voor sta, wat ik kies.

Ik bouw aan mijn meest heerlijke leven ooit...

Nu ben je klaar om te beginnen schrijven!

Zet jezelf energiek aan jouw schrijftafel. Op het puntje van je stoel, je schouders fier rechtop, je wenkbrauwen opgetrokken.

Je moet dit boek zeker niet in één ruk helemaal invullen. Voel je dat je energie of motivatie zakt, dat de inspiratie op is? Neem een pauze. Ga even een glaasje water drinken, spring wat, dans... Of leg het gewoon even weg en maak met jezelf een volgende schrijfspraak.

Neem je tijd voor dit wonderlijke avontuur.

Dat verdien je.

En je Soulmate ook.



100 REDENEN WAAROM IK VAN JE HOU

(en als 100 te veel is, dan maak je er gewoon 150 van)

1 DE ONTMOETING



Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?

Was er instant herkenning? Was het een blik die insloeg als een bom? Was het een rustig en onwrikbaar weten, vanaf het eerste oogcontact? Of is het een liefde die zacht openvouwt, die zich blaadje per blaadje ontvouwt? Voelde je dit moment aankomen? Als lente die plots in de lucht hangt terwijl iedereen nog spreekt over sneeuw? Of deed je net een 'typisch jij'-dingetje en begon jullie verhaal met het meest hartveroverende gestuntel, een verbale uitschuiver van jewelste en een lachsalvo dat uitdijde in een ontroerde glimlach? Hoe voelde het?



Beschrijf het ideale scenario van jullie ontmoeting.

Voor koppels: herbeleef hoe dat magische moment was, als je Soulmate al in je leven is. Hoe ging dat? Wat gebeurde er? Wat voelde je? Wat was het eerste wat je dacht? Wat zijn de details die je nooit zult vergeten?



IK HOU VAN HOE WE ELKAAR
HEBBEN ONTMOET.



2 EASY



Hoe is het gemakkelijk tussen jullie?

Wellicht hebben jullie beiden jullie verhaal, jullie eigen kilometers op de emotionele teller staan en ontelbaar vaak een onzichtbaar gevecht geleverd. Genoeg. Nu mag het eens makkelijk gaan. Soepel, vloeiend. Maar jouw 'gemakkelijk' is het mijne niet. Wat zou er nu echt bij jou passen? Wat zijn de momenten in je leven waarbij je dacht: "Jaaa, dit is het! Hoe vlot dit loopt... Wat heerlijk!" Is het een zekere opwinding, een bepaalde energie? Gaat het net om urenlang stil naast elkaar kunnen zitten in heerlijke ontspanning? Is het een constant gevoel van verbondenheid en een niet aflatende stroom van synchroniciteiten? Het gevoel dat ineens alle zand tussen de radertjes uit was en de motor zoemde als nooit tevoren.



mijn 5 favoriete boeken

1

2

3

4

5

“

IK HOU ERVAN HOE GEMAKKELIJK
HET TUSSEN ONS IS.



Wat vind je belangrijk in de afdeling 'vlot lopen'? Gebruik je beste woorden om de geoliede machine van je leven te beschrijven.

Voor koppels: als jij je Grote Liefde al gevonden hebt, kun je de momenten beschrijven, de routines, de rituelen waar je zo blij van wordt, die zo perfect passen, waar alles moeiteloos gaat, haast zonder een woord uitleg of sturing?