

# Opbouw van dit boek

In het eerste deel van dit boek neem ik je mee naar de basis van een sterke relatie. Hier begin je met het je bewust worden van de emoties die tussen jou en je partner spelen en de patronen die jullie interacties beïnvloeden. Samen gaan we kijken hoe je meer grip krijgt op terugkerende conflicten, zodat je beter kunt omgaan met moeilijke momenten. Ik geef je praktische handvatten, zoals ademhalingsoefeningen, om je te helpen je emoties te reguleren en een veilige, liefdevolle basis voor jullie relatie te creëren.

In het tweede deel duiken we dieper: hier gaan we aan de slag om opnieuw de verbinding met elkaar te vinden. Je leert hoe je de emotionele en fysieke connectie met je partner kunt versterken. We gaan samen ontdekken hoe oude patronen, misschien wel vanuit je jeugd of familie, je relatie nu nog steeds beïnvloeden. Ik bied je inzichten en nieuwe manieren van communiceren, zodat je kunt openstaan voor kwetsbaarheid en intieme verlangens. We werken aan het doorbreken van negatieve patronen, zodat jullie elkaar weer echt gaan begrijpen en op een dieper niveau met elkaar verbonden raken.

In het derde en laatste deel richten we ons op de toekomst. Hier help ik je om positiviteit in jullie relatie te behouden en een gezamenlijke visie te creëren. Ik nodig je uit om samen nieuwe rituelen

en dromen te ontdekken, zodat jullie liefde blijft groeien. Dit deel gaat over het achter je laten van oude pijn en het schrijven van een nieuw, veerkrachtig verhaal waarin wederzijds respect, plezier en verbondenheid centraal staan. Samen bouwen jullie stap voor stap aan een vervullende, liefdevolle relatie.

Tot slot: Dit boek is meer dan woorden op papier. Ik wil je echt bereiken en je laten voelen dat we het samen doen. Daarom heb ik bij de inleiding, afsluiting en elk deel van het boek – Voorbereid uit je liefdesdip, Kom uit je liefdesdip en Blijf uit je liefdesdip – een persoonlijke videoboodschap voor je ingesproken. Met deze video's wil ik je meenemen, alsof ik even naast je zit, om je aan te moedigen, te inspireren en je te laten voelen dat verandering mogelijk is stap voor stap. De QR-codes vind je bij elk deel. Scan deze wanneer je er klaar voor bent.

# Voorwoord

Waarschijnlijk heb je dit boek opgepakt omdat je verlangt naar een diepere verbinding en meer wederzijds begrip tussen jou en je partner. Misschien voel je dat het tijd is om de vonk in je relatie weer aan te wakkeren. Laat me je geruststellen: je bent zeker niet de enige. Veel mensen zoeken naar vernieuwing en verdieping in hun meest intieme relaties. Ik geloof dat elke relatie een eigen natuurlijke dynamiek heeft; net zoals de zee haar eb en vloed kent, heeft elke relatie periodes van nabijheid en afstand. Het is volkomen normaal dat je in de loop van je relatie momenten ervaart waarop sleur en vanzelfsprekendheden de overhand lijken te nemen, en verbinding en intimiteit wat verder weg lijken te zijn.

Misschien lees je dit boek uit voorzorg. In mijn praktijk als relatietherapeut zie ik een verandering in de manier waarop stellen therapie benaderen. Terwijl het vroeger vaak werd gezien als een laatste redmiddel, pas ingezet wanneer alle andere pogingen waren mislukt, kiezen steeds meer stellen nu voor een preventieve aanpak. Ze zoeken hulp voordat grote uitdagingen zich aandienen, bijvoorbeeld voordat ze aan een gezin beginnen. Hun doel is om elkaar op een dieper niveau te leren kennen en samen sterker te staan tijdens de moeilijke momenten die onvermijdelijk zullen komen.

Als relatietherapeut vind ik het heel goed dat deze beweging plaatsvindt. Het toont aan dat het taboe rond relatietherapie afneemt en dat we de waarde van het bewust bouwen aan veerkrachtige relaties steeds meer inzien. Door openlijk hulp te zoeken en samen door uitdagingen heen te werken, verrijken en versterken koppels hun relatie. Deze trend is niet alleen hoopvol, maar ook een krachtig tegengeluid tegen de vluchtige 'swipe-cultuur', die vaak leidt tot kortstondige verbindingen of een gebrek aan diepgang in relaties, wat weer leidt tot minder stabiele en minder betekenisvolle relaties. Het benadrukt het belang van toewijding en samen willen groeien in een stabiele, langdurige relatie.

*Uit je liefdesdip* heb ik geschreven vanuit mijn persoonlijke ervaring en mijn werk met koppels in de praktijk. Het is bedoeld voor verschillende koppels: voor degenen die zich in een liefdesdip bevinden en de weg terug willen vinden naar elkaar, voor koppels die hun relatie willen verdiepen en verbeteren, en voor degenen die hun relatie gezond willen houden. Of je nu vastzit in oude patronen, merkt dat er ruimte is voor groei, of juist preventief wilt investeren in je relatie, dit boek helpt je de complexiteit van relaties en liefde te begrijpen, patronen te doorbreken en een diepe emotionele en fysieke verbinding te verkennen. Door aandacht te geven aan zowel het hoofd, het hart als het lichaam ontdekken we samen hoe je de liefde, warmte en intimiteit in je relatie opnieuw kunt beleven.

De motivatie voor dit boek komt voort uit mijn diepe nieuwsgierigheid naar menselijke relaties en mijn verlangen om mensen te helpen hun liefdesrelaties te versterken en te verdiepen. Als relatietherapeut zie ik dagelijks hoe koppels worstelen om de verbinding met elkaar te herstellen of te verbeteren. Met dit boek wil ik de patronen blootleggen die relaties kunnen maken of breken en praktische handvatten bieden voor iedereen die actief aan zijn

relatie wil werken. Het biedt inzichten in de dynamieken die spelen binnen je relatie en geeft je strategieën om vastgeroeste patronen te doorbreken en nieuwe manieren van samen zijn te ontdekken.

Ik leg bewust sterk de nadruk op het belang van lichamelijke intimiteit. Juist in de aanraking, in de subtiele non-verbale communicatie, zoals een knipoog, een glimlach of een zachte blik, schuilt een krachtig middel om elkaar echt terug te vinden. Lichamelijk contact is veel meer dan alleen fysieke nabijheid; het is een onmisbaar fundament voor verbondenheid. Het versterkt onze emotionele band, helpt ons om de kloof te overbruggen wanneer woorden tekortschieten en bouwt aan een diepere, blijvende verbinding. Door lichamelijke intimiteit blijven we niet alleen in contact met elkaar, maar verstevigen we ook de basis van onze relatie.

Of je nu op zoek bent naar manieren om kleine onenigheden te overbruggen of de fundamenteën van je relatie wilt versterken, met dit boek beloof ik je een proces van ontdekking en groei in jullie liefde en relatie. Ik nodig je uit om dieper te kijken dan de oppervlakte, om nieuwe vragen te stellen, jezelf en elkaar écht te leren kennen en de diepere betekenis van samen zijn te ontdekken. Of je dit avontuur nu alleen of samen met je partner aangaat, ik moedig je aan om een rijkere, meer vervullende relatie op te bouwen.

Aan de slag gaan met je relatie vraagt moed en toewijding, maar ik ben ervan overtuigd dat iedereen zijn relatie kan verbeteren en verdiepen. Probeer niet alles in één keer aan te pakken. Begin met het thema dat je in eerste instantie het meest aanspreekt of waar je het beste gevoel bij hebt. Daarna kun je stap voor stap andere aspecten verkennen en daarmee aan de slag gaan. En boek je niet meteen resultaat? Laat de moed je dan niet in de schoenen zakken: het is een proces en het kost tijd.