

Liefde

NO-NONSENSE PRAKTISCHE GIDS
Concrete sleutelementen voor de 21ste eeuw

Tweede druk © 2023 Bert Maes

Coverafbeelding: © best_vector – Shutterstock

ISBN: xxx-xx-xxx-xxxx-x

Van dezelfde auteur:

WIJSHEID

Ongewoon gezond verstand in het dagelijks leven

SPIRITUALITEIT

Een zoektocht naar een hedendaags godsbeeld
en een pleidooi voor een nieuw mensbeeld

GENERATIE Z

De jeugd van tegenwoordig & onderwijs, werk, marketing,
mentale gezondheid, geluk, wijsheid, liefde, spiritualiteit en
politiek

Liefde

NO-NONSENSE PRAKTISCHE GIDS
Concrete sleutelementen voor de 21ste eeuw

Bert Maes

*We zijn allemaal pelgrims op dezelfde tocht.
Maar sommige pelgrims hebben
betere wegenkaarten.*

Nelson Demille, Amerikaans schrijver (1943-)

Inhoudstafel

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Een geschiedenis van liefde	11
Hoofdstuk 2: Theorieën over liefde	16
2.1. Sternberg: De driehoek van de liefde	16
2.2. Chapman: De vijf talen van de liefde	17
2.3. Gottman: 40 jaar onderzoek	18
2.4. Smalley: Het DNA van relaties	19
2.5. Misverstanden over liefde	20
2.6. Liefde is...	22
2.7. CIVAS onderzoek	23
Hoofdstuk 3: Onze basisbehoeften	27
Hoofdstuk 4: Veiligheid en liefde	30
4.1. Gehechtheid	30
4.2. Aandacht en waardering	33
Hoofdstuk 5: Zintuiglijk genot en liefde	35
5.1. Aanraking	35
5.2. Seks	36
Hoofdstuk 6: Delen, zorgen en liefde	39
6.1. De kern van liefde	39
6.2. Elkaar leren kennen	41
6.3. Positieve communicatie	44
6.4. Ruzie bijleggen	46

Hoofdstuk 7: Vrijheid, invloed en liefde	51
7.1. Vrijheid	51
7.2. Invloed, macht en controle	53
Hoofdstuk 8: Groei, creatie en liefde	56
8.1. Levensmissie	56
8.2. Groei en creëer samen	56
Besluit	59
Bijlage: de liefdestest van Harold Bessell	61
Bronnen	69