

# **Relatie Handboek: Hoe Doe Je Dat, Een Goede Relatie? Alle Tips & Tools**

Dit Ene Boek, Een Soort Relatie-APK, Behoedt Je Voorgoed  
Voor Relatietherapie

Eerste druk, augustus 2023

© Rubin Alaie, Het NLP College

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

**ISBN**

9789493347083

**Colofon**

Auteur & uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Foto omslag: Unsplash, Pexels & Pixabay

Foto's binnenwerk: Unsplash, Pexels & Pixabay

**Bronvermelding**

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek & persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied. We deden onder andere research bij gerenommeerde relatietherapeuten als Mathijs Dingjan en dr. Gary Capman. Met extra dank aan: Mathijs Dingjan.



## Inhoudsopgave

Inleiding .....	24
Zo werkt dit boek .....	26
Extra steun bij dit boek .....	27
Kerndeel van dit boek .....	28
Deel 1 – Romantische Gebaren .....	29
Relatie-tip 1 – Liefde gaat om de kleine dingen... Aandacht! .....	30
Relatie-tip 2 – Relatie-dip (voorkomen)? Houd leuke date-avonden .....	36
Relatie-tip 3 – Blijf flirten, ook al zijn jullie een stelletje geworden .....	38
Relatie-tip 4 – Kom erachter wat jullie liefdestalen zijn en spreek die taal .....	41
Liefdestaal 1: Lieve woorden .....	43
Liefdestaal 2: Quality time, dates en luisteren naar elkaar .....	44
Liefdestaal 3: Cadeautjes (van immateriële waarde) .....	45
Liefdestaal 4: Klusjes voor elkaar .....	47
Liefdestaal 5: Fysieke aanraking .....	49
Relatie-tip 5 – Wees spaarzaam romantisch... Dan ontstaan onvergetelijke momenten .....	50

Relatie-tip 6 – Toon meer affectie en genegenheid .....	63
Relatie-tip 7 – Voor de mannen – Vertel haar iedere dag hoe mooi ze is en gebruik lieve woorden.....	65
Relatie-tip 8 – Heb samen een boekje met positieve dingen .....	66
Relatie-tip 9 – Heb ook betekenisvolle gesprekken: gebruik de logische niveaus .....	68
Relatie-tip 10 – Houd iedere ochtend een gezamenlijk feest-moment met je gezin .....	69
Relatie-tip 11 – Geef elkaar altijd een afscheidskus.....	70
Relatie-tip 12 – Doe de afwas voor elkaar: het ultieme cadeau in een relatie.....	71
Relatie-tip 13 – Geef de ander een verrassingskus of -knuffel (sleur-redder!).....	72
Relatie-tip 14 – Houd de oxytocine-toevoer constant in jullie relatie .....	74
Relatie-tip 15 – Zegen jullie huis met bloemen en fruit	75
Relatie-tip 16 – Doe samen de partner-oefeningen van David Deida .....	77
Relatie-tip 17 – Laat lieve boodschapjes achter voor elkaar: steun je partner .....	79
Deel 2 – Communicatie .....	80

Relatie-tip 17- Communiceer .....	81
Relatie-tip 18 – Overleg, vraag & check .....	85
Relatie-tip 18.5 – Onthoud dingen .....	86
Relatie-tip 19 – Wees proactief beschikbaar voor je partner: houd je tijd, aandacht en zorg niet in.....	91
Deel 3 – De “saaie kant” van relaties .....	95
Relatie-tip 20 – Een relatie betekent ook: helpen en er zijn voor de ander .....	96
Relatie-tip 21 – Gooi alle Hollywood-ideeën over de romantiek weg .....	98
Relatie-tip 22 – Pas het bekende Relatie-Model toe van Mathijs Dingjan (Attractiongym).....	102
Onderdeel 1: Communicatie .....	103
Onderdeel 2: Samenleven .....	104
Onderdeel 3: Liefde, comfort en connectie .....	105
Onderdeel 4: Spanning, seks, passie en romantiek	106
Het Relatie-Model van Mathijs Dingjan zegt: kijk niet alleen maar één element, maar kijk naar alle vier .	109
Relatie-tip 23 – Omarm het feit dat een relatie fucking kut (en tegelijk helemaal geweldig) is.....	113
Relatie-tip 24 – Wees voorbereid op het monstertje in de ander, en accepteer dat monstertje .....	120

Relatie-tip 25 – Niet raar, maar zinvol: plan formele relatie-management-meetings in.....	124
Relatie-tip 26 – Ieder heeft z'n eigen ding: geef elkaar ruimte, steun elkaar en heb een <i>vrije</i> relatie .....	126
Deel 4 – Grenzen, Conflict & Valkuilen.....	136
Relatie-tip 27 – Laat elkaar ook los... Trap niet in de relatie-valkuil van 'pleasen' .....	137
Relatie-tip 28 – Stel grenzen, ook in relaties.....	139
Relatie-tip 29 – Zonder conflict (ruzie) geen vertrouwen in je relatie .....	143
Relatie-tip 30 – Maak je partner niet de dupe van jouw eigen oude problemen die opspelen .....	149
Relatie-tip 31 – Betrek niet alles op jezelf: soms is iets niet jouw fout, maar jouw partners wond .....	151
Relatie-tip 32 – Laat onvoorwaardelijke liefde voor elkaar overwinnen tijdens een conflict: doe dit bij ruzie.....	152
Relatie-tip 33 – Zeuren en klagen is dodelijk.....	156
Relatie-tip 34 – Wil je het leven thuis gelukkig houden? Bekritiseer de ander niet! (scheiding-redder) .....	157
Relatie-tip 35 – Verwelkom beleefdheid – Onbeschoftheid is de tumor die liefde opvreet .....	166
Deel 5 – Je Relatie Naar Het Volgende Niveau Tillen .....	168



Relatie-tip 36 – Zie je relatie als ultiem middel naar échte liefde .....	169
Relatie-tip 37 – Doe samen liefdadige dingen.....	171
Relatie-tip 38 – Samen je levensmissie vervullen begint dichtbij: liefde voor de burens.....	172
Relatie-tip 39 – Laat je intuïtie / hart een liefdevolle basis vormen voor je relatie.....	174
Relatie-tip 40 – Doe een groot project samen .....	175
Deel 6 – Kwetsbaarheid In Je Relatie .....	176
Relatie-tip 41 – Verwelkom kwetsbaarheid in je relatie: uit het volgende tegen elkaar.....	177
Relatie-tip 42 – Wees eerlijk én kwetsbaar in je relatie .....	179
Relatie-tip 43 – Het grootste geschenk in een relatie is: vrijheid van zelfexpressie (!) .....	183
Relatie-tip 44 – Neem even de tijd om de vrouwelijke/mannelijke energie van de ander te begrijpen .....	187
Relatie-tip 45 – Geef reflectie aan jouw partner.....	190
Reflecteer door aan je partner te laten weten welk gevoel jij krijgt van je partner.....	191
Reflecteer door aan je partner te laten weten wat hij anders doet dan normaal .....	193

Relatie-tip 46 – Jullie zijn écht speciaal voor elkaar: je doet dingen met elkaar die je met anderen niet doet	194
Relatie-tip 47 – Maak je partner niet jaloers, want dat doet de ander pijn.....	196
Relatie-tip 48 – Verdedig jezelf niet .....	200
Bonustips .....	201
Relatie-tip 49 – Werk het Bucket List Boek af .....	202
Relatie-tip 50 – Doe aan partner-yoga .....	203
Relatie-tip 51 – Houd de humor erin.....	204
Relatie-tip 52 – Werk aan jullie telepathische band...	206
Bonushoofdstuk: 230 Leukste & Origineelste Koosnaampjes [Mega Lijst] .....	208
Bonushoofdstuk: 314 Beste Complimenten Ooit!	
Voorbeelden (Lijst!) .....	220
200 voorbeelden van de beste complimenten om aan iedereen te geven .....	221
Geef een compliment om een gezamenlijke herinnering te koesteren.....	221
Geef een “Jij verdient”-compliment.....	221
Uit jouw dankbaarheid aan de ander middels een compliment.....	222

Geef een compliment waarmee je de ander als rolmodel neerzet.....	223
Laat in je compliment weten wat het effect van de ander op jou is.....	224
Geef een compliment namens andere mensen .....	226
Geef een compliment over de eigenschappen, persoonlijkheid en vaardigheden van de ander .....	227
Geef een bemoedigend en aanmoedigend compliment .....	229
Laat in je compliment weten dat de ander al goed is .....	230
Laat in je compliment weten dat je open staat voor de ander .....	231
Geef een wij-compliment.....	232
Geef een compliment waaruit blijkt dat de ander uniek is .....	232
Geef een minimalistisch compliment.....	233
Geef een oppervlakkig compliment .....	233
Geef een koosnaampje als compliment .....	234
Geef een compliment waarmee je extra direct affectie toont .....	234
Geef een bekend gezegde als compliment .....	235

Geef een metafoor of beeldspraak als compliment	235
Geef een compliment op identiteitsniveau.....	237
Geef een compliment over iemands vibe (aura) ....	238
Geef drie complimenten tegelijk.....	238
Voeg de naam van de persoon toe aan jouw compliment .....	238
Geef een compliment door jouw mening over iemand te geven in de ik-vorm.....	239
Geef een compliment via specifieke feedback .....	239
Begin met samenvatten (kwalificatie) voordat je je compliment geeft.....	239
Geef geen 'kaal' compliment dat kan blijven "hangen", maar voeg er een gesprek aan toe .....	240
Geef een compliment met een vooronderstelling .	242
Geef complimenten op basis van de hogere logische niveaus .....	243
114 <i>flirt</i> -complimenten van hem voor haar of van haar voor hem.....	246
Doseer je <i>flirt</i> -complimenten .....	247
Geef minimalistische <i>flirt</i> -complimenten.....	247
Geef <i>flirt</i> -complimenten over iemands innerlijk ....	248
Geef <i>flirt</i> -complimenten over iemands uiterlijk .....	249

Geef duidelijke flirt-complimenten die de flirt-toon zetten .....	251
Geef flirt-complimenten in combinatie met een extra move .....	253
Geef flirt-complimenten over de gevoelens die jij van de ander krijgt .....	254
Geef een compliment waarmee je tegelijk een minpuntje noemt (push & pull) .....	255
Hoe kan ik dan het beste complimenten geven?	
Hieronder staan nog 6 tips!.....	256
Tip 1 – Grijp alle kansen aan om een compliment te geven.....	256
Tip 2 – Maak het compliment niet <i>over the top</i> ....	257
Tip 3 – Gebruik eventueel deze drie stappen om een compliment wat meer <i>body</i> te geven .....	258
Tip 4 – Gebruik het Milton Model om prachtige complimenten te maken .....	258
Tip 5 – Geef je compliment als echte gift, dus verwacht <i>niets</i> terug! .....	259
Tip 6 – Na het geven van het compliment.....	259
De kunst van het ontvangen van complimenten .....	260
1. Gewoon dankjewel zeggen .....	260

2. Maak van je dankje een compliment .....	261
3. Overdreven arrogant bedanken .....	262
4. Overdreven terugkaatsen: .....	262
Bonushoofdstuk: 660 Leuke, Diepe & Originele Vragen Om Iemand Te Leren Kennen .....	263
We beginnen met de top 7 meest kwetsbare vragen om te verbinden [Vragen-set 1] .....	266
Gebruik deze leuke vragen over iemands persoonlijkheid & eigenschappen [Vragen-set 2] .....	268
Directe vragen over persoonlijkheid en karakter ...	268
Indirecte vragen over persoonlijkheid en karakter	269
Vragen over kernkwaliteiten en vaardigheden .....	271
Gebruik deze attente vragen om interesse te tonen in het nu [Vragen-set 3] .....	273
Vragen om spontaan uit interesse in te checken bij de ander .....	273
Vragen om iemands kant van het verhaal te horen	274
Vraag naar emoties zoals blijdschappen, angsten en verlangens [Vragen-set 4] .....	276
Vragen over verlangens en blijdschappen .....	276
Vragen over geluk .....	278
Vragen over onzekerheden .....	278

Vragen over zorgen, stress en angst .....	280
Vragen over sombere of zware gevoelens en moeilijkheden.....	281
Vragen over nostalgische en verbindende gevoelens .....	283
Meer vragen over emoties en bijbehorende gedachten .....	284
Spannende, diepere filosofische vragen om te stellen [Vragen-set 5] .....	285
Vragen over de wereld.....	287
Onwaarschijnlijke hypothetische vragen .....	287
Vragen over levenslessen.....	289
Vragen over gezondheid .....	290
Vragen over kernwaarden.....	291
Vragen over drijfveren .....	291
Drijfveren vertalen naar concrete acties en voorbeelden .....	292
Meer filosofische vragen.....	292
Vaag om het advies en de mening van de ander [Vragen- set 6] .....	294
Spannende vragen over mensen en drama [Vragen-set 7].....	297

Vragen over conflict .....	297
Vragen over cringe .....	298
Meer dramavragen .....	298
Originele vragen over de jeugd van de ander [Vragen-set 8] .....	301
Vraag naar familie en vrienden [Vragen-set 9] .....	303
Vragen over familie .....	303
Vragen over vrienden.....	304
Meer vragen over naasten en dierbaren.....	305
Ook over werk of studie kun je originele vragen stellen [Vragen-set 10] .....	307
Leuke vragen over hobby's [Vragen-set 11] .....	308
Andere grappige vragen met positieve emoties [Vragen-set 12] .....	310
Stel deze originele vragen over verliefdheid, relaties en seks [Vragen-set 13].....	313
Vragen over verliefdheid.....	314
Vragen over relaties en liefde .....	316
Vragen over liefde .....	317
Vragen over seks .....	317
Iemand écht beter kennen? vraag naar passies, ambities en levensmissie [Vragen-set 14] .....	323



Vragen over passie .....	323
Vragen over missie .....	324
Vragen over dromen en doelen .....	324
Vragen over wat je concreet gaat bereiken en doen .....	324
Meer vragen over dromen .....	325
Vragen over bijdragen.....	326
Reflectievragen [Vragen-set 15].....	328
Zelfreflectie-vragen over jezelf .....	328
Vragen over reflectie van anderen op jou.....	329
Reflectievragen over andere mensen .....	330
Reflectievragen voor dankbaarheid en stilstaan bij successen en groei .....	331
Reflectievragen over wat anders mag.....	332
Meer reflectievragen.....	335
Ieder ander model zit vol met interessante vragen [Vragen-set 16] .....	336
Het model van de logische niveaus .....	336
Het levenswiel .....	337
Andere goede modellen met super interessante vragen .....	338

Gekke vragen: Dilemma op dinsdag [Vragen-set 17] .	339
Spel-vorm: Het Waarheidspel (Waarheidsvragen: uitstekend voor een date!)	343
Bang voor 'interview-modus'? Tips om dit te vermijden tijdens het stellen van date-vragen...	345
De beste vragen om iemand te leren kennen... zijn helemaal geen vragen	346
Bonushoofdstuk: De beste vragen voor dates: de bekende 52 vragen om verliefd te worden	347
Het geheim van deze leuke vragen: onthoud ze niet voor je date!	349
Kwetsbaar	350
Schaamte	351
Verlangens	352
Wat als	353
Verbinding	354
Lief	355
Dankbaar	356
Verleden	357
Familie	358
Zelfreflectie	359
Diepe emoties	360

Normen en waarden .....	361
Eerlijkheid .....	362
Bonushoofdstuk: De 253 beste vragen voor stelletjes...	363
Vragen over elkaars voorkeuren en verlangens .....	364
Liefdestalen en genegenheid .....	364
Samen tijd doorbrengen en activiteiten.....	364
Communicatie en ondersteuning in de relatie .....	365
Toekomstige plannen en herinneringen .....	365
Seks .....	365
Vragen over jullie toekomst .....	367
Toekomstplannen en doelen.....	367
Avonturen en reizen.....	367
Thuis en vrije tijd .....	367
Vragen over elkaars mening.....	368
Inzicht in Relaties .....	368
Relatiedynamiek en Gedrag .....	369
Relatie en Cultuur .....	369
Vragen over vroeger .....	371
Eerste indrukken en attractie.....	371
Herinneringen en reflectie .....	371

Drama-vragen .....	373
Eerlijkheid en openheid in de relatie .....	373
Conflicten en uitdagingen in de relatie .....	373
Vragen over gevoelens.....	373
Vragen voor reflectie op elkaar als individu .....	375
Verandering en Groei in de Relatie .....	375
Inzicht in Elkaars Perspectief.....	375
Zelfreflectie en Persoonlijke Groei .....	375
Waardering en Genegenheid .....	375
Romantische Gebaren en Momenten .....	376
Persoonlijkheids- en Karakterwaardering .....	376
Relatieverbetering.....	377
Vragen voor reflectie op jullie relatie.....	378
Relatie Versterken.....	378
Uniekheid van de Relatie.....	378
Sterktes en Zwaktes .....	378
Communicatie .....	378
Uitdagingen en Overwinningen.....	379
Romantiek.....	379
Groei en Evolutie.....	379

Relatie Vragen en Gedachten.....	380
Relatie Reflecties.....	380
Ondersteuning en Comfort .....	381
Geschenken en Waardering.....	381
Complementariteit en Compatibiliteit .....	381
Relatie Metaforen .....	381
Persoonlijke Rol in de Relatie.....	382
Levenslessen en Ervaringen .....	382
Wie doet het meest waarschijnlijk x? .....	383
Vergelijking van karaktereigenschappen:.....	383
Vergelijking van huishoudelijke gewoonten:.....	383
Vergelijking van romantische initiatieven: .....	384
Vergelijking van avontuurlijke geest: .....	384
Vergelijking van emotionele reacties: .....	385
Vergelijking van liefdesuitingen: .....	385
Liever A of B? .....	387
1. Persoonlijke groei en zelfontplooiing.....	387
2. Communicatie en eerlijkheid.....	387
3. Spontaniteit vs Planning .....	388
5. Tijd en activiteiten samen .....	388

6. Aard en temperament van de partner .....	389
Bonushoofdstuk: Date-ideeën - 188 Activiteitentips Voor Originele Date-uitjes [Lijst].....	390
Wat voor leuke date-ideeën staan in dit hoofdstuk? .	390
Lijst met alle date-activiteiten: 188 ideeën voor een originele date .....	391
Bonushoofdstuk: Partneroefeningen .....	431
Intimiteitsoefening om met je partner te doen:	
Affirmeer hoe aanwezig je partner is .....	432
Intimiteitsoefening om met je partner te doen – Hoe aanwezig is mijn partner met mij? .....	433
Intimiteitsoefening om met je partner te doen – ‘Wat is je diepste Missie / Liefde?’ .....	436
Intimiteitsoefening om met je partner te doen – De cirkel.....	438
Intimiteitsoefening om met je partner te doen: de derde fase betreden .....	439
Intimiteitsoefening om met je partner te doen – Jouw beweging is een met mijn beweging.....	442
Intimiteitsoefening om met je partner te doen – Je bent een prachtig mens.....	444
Bonushoofdstuk: Seksuele Spanning / Chemie / Polariteit Verhogen? 14 Tips.....	447

Waarom is seksuele spanning zo belangrijk? .....	448
Maak 'seksuele spanning' niet <i>te</i> belangrijk: seks is natuurlijk en normaal.....	450
Seksuele spanning opbouwen: de beste tips .....	452
1. Zet mannelijke en vrouwelijke <i>energie</i> tegenover elkaar .....	453
2. Wil je seksuele spanning? Wees dan niet te aardig, vriendschappelijk en 'sociaal'.....	460
3. Geef dus juist tegengas voor seksuele spanning	474
4. Betreed de heilige, intieme fase van totale overgave aan Licht & Liefde .....	490
5. Verwijder seksuele remmingen en blokkades....	495
6. Ontdek samen het volledige spectrum van licht en duister .....	507
7. Zorg voor dominante aanrakingen die tegelijk zacht en teder zijn .....	511
8. Er mag <i>niet</i> 100% zeker seks gaan plaatsvinden	512
9. Alles wat verboden en geheim is... is spannend.	514
10. Seksuele spanning creëren? L.a.n.g.z.a.a.m. ....	515
11. Omarm de spanning van oogcontact zonder 'sociaal' te willen doen.....	516
12. Neem afstand tot elkaar.....	518

13. Voor de mannen: kijk geen porno en verhoog je testosteron.....	519
14. Wil je seksuele spanning? Laat seks dan nooit een transactie zijn .....	521
15. Passie, seksuele opwinding en verlangen behouden in een relatie? Lees Esther Perel.....	523
Meer van Rubin Alaie.....	524



## Inleiding

Zoek je tips om je **relatie te verbeteren**? In dit boek vind je **relatie-tips** voor meiden, jongens, vrouwen én mannen. Hierdoor weet je wat belangrijk is in een **gelukkige relatie**. Je vindt hier tips en oefeningen om je relatie met je teamgenoot voor het leven, te verbeteren en nóg gelukkiger te maken.

We beginnen dit boek met de meest romantische gebaren en initiatieven die je kunt nemen. Een relatie staat of valt namelijk bij de romantische inzet die je toont. Er mag echt wel wat moeite gedaan worden. Dat komt helemaal goed dankzij de vele tips in dit hoofdstuk.

Vervolgens behandelen we alles rondom communicatie, samenleven, grenzen, conflict, valkuilen en kwetsbaarheid. Stuk voor stuk zijn dit essentiële onderwerpen voor iedere relatie.

Tot slot vind je een aantal prachtige bonushoofdstukken in dit boek. Hierin vind je onder andere de 230 leukste koosnaampjes, 314 beste complimenten en 600 interessantste vragen om aan elkaar te stellen voor een verbindend gesprek.

We sluiten het boek af met een aantal inspirerende date-ideeën, partneroefeningen en principes voor een gezonde seksuele spanning.

Er valt dus genoeg te ontdekken in dit ultieme relatieboek!

## Zo werkt dit boek

De uitnodiging van dit boek is om iedere dag een hoofdstuk als intentie mee te nemen in je dag.

Met andere woorden: dit boek werkt als volgt...

- **Op sommige dagen geeft dit boek jou letterlijk een handeling** die je gedurende die dag doet. Je mag de tool, techniek of tip toepassen zoals het in het betreffende hoofdstuk beschreven staat.
- **Op sommige dagen geeft dit boek je een inzicht.** Dit inzicht kun je als intentie meenemen in je dag: je leest de tekst die bij de nieuwe dag staat en neemt dat mee als intentie in je dag.

Na een aantal maanden kun je vervolgens het verschil in jouw mate van zelfvertrouwen opmerken.

## Extra steun bij dit boek

Omdat jij de commitment hebt gemaakt om aan dit boek te beginnen en daarmee jezelf te ontwikkelen, bied ik je graag wat extra steun.

Kun je bijvoorbeeld een extra stok achter de deur gebruiken om met de inhoud van dit boek aan de slag te gaan? Je mag op verschillende manieren jouw ervaringen en voortgang met me delen. Dat kan bijvoorbeeld via de volgende wegen:

- Je mag me altijd mailen op **hallo@rubinalaie.nl** met al je vragen. Ook kun je me uiteraard gewoon vertellen dat je met dit boek begonnen bent en wat je intentie is. Intenties komen namelijk altijd uit, dus deel het gerust met me!
- Je kunt met de andere lezers van mijn boeken in contact treden door een account te maken en **berichtjes te plaatsen op mijn lezerscommunity: ga naar [community.hetnlpcollege.nl](https://community.hetnlpcollege.nl)**. Ik reageer sowieso op ieder bericht, evenals mijn andere enthousiaste lezers. Dus voel je welkom om mee te praten!
- Je kunt ook op Instagram aan me laten weten hoe het met je voortgang gaat. Dat kan via mijn account **@rubin\_alaie**

## **Kerdeel van dit boek**

Welkom in de kern van dit boek. Hier deel ik de belangrijkste lessen en bites met je.

Ik nodig je uit om iedere dag een inzicht, challenge, tool of tip uit dit hoofdstuk te lezen en als intentie te nemen...

Laten we op de volgende pagina meteen beginnen met dag 1!

## **Deel 1 – Romantische Gebaren**

Een sterke relatie rust op daden van liefde. We beginnen dit boek dus met het geven van talloze tips om jouw affectie te *tonen* aan je partner.

## **Relatie-tip 1 – Liefde gaat om de kleine dingen... Aandacht!**

Laten we beginnen met de tips. In de tips die je in dit boek gaat lezen, vind je alle antwoorden op de vraag 'Hoe verbeter ik mijn relatie?' of 'Hoe red ik mijn relatie?'. Nou, dan beginnen we meteen met een essentieel onderwerp: **aandacht**.

De meest belangrijke factor van een goede en gelukkige relatie is... aandacht! Wat voor leuke activiteiten of cadeaus je ook samen aan elkaar geeft... geef elkaar **je onverdeelde aandacht**.

---

Stop met alles als je geliefde tegen je  
praat.

– David de Kock

---

Je hoeft niet extreem vaak of lang bij elkaar te zijn, maar **als je bij elkaar bent, wees dan wakker, alert en aandachtig**. Het mooiste cadeau dat je aan je partner kunt geven, is jouw commitment.

Jullie hoeven niet alwéér het zoveelste weekendje weg of alwéér een naar de bios. Daar heeft je partner *niks* aan als jij er niet *echt* bent. De basis is aandacht, eerlijkheid,

openheid en vertrouwen. Het uitje is ondergeschikt. Het succes van je relatie hangt niet af van hoeveel extreme dingen en spectaculaire uitjes en tripjes jullie regelen. Een relatie slaagt juist als jullie *gewoon-gewoon* kunnen zijn. Dat is niet raar en dat is niet gierig... maar dat is *aandacht*.

---

Jullie zijn gewoon twee mooie mensen... die toevallig elkaar nog mooi vinden ook. En ondertussen wiebelen en wankelen jullie als twee doodgewone mensen. In een stabiele, liefdevolle relatie zou je niks liever moeten willen verlangen dan een “gewoon” leven. Want dat is het grootste geheim waar iedereen overheen kijkt: het is zo voor de hand liggend. Namelijk: **het alledaagse**. Gratis en voor niets.

---

Denk **niet dat je steeds méér, spectaculairder, bijzonderder, anders of beter wilt**. Dat je *dan* pas vervuld bent. Als dat wegvalt, dan is het gewone leven er nog. **Met tevredenheid**. Gewoon gelukkig zijn. Samen. En dát is dan onmogelijk “gewoon” te noemen. Daarin zat al die tijd juist het spektakel.



Houd het simpel en sober. Als jullie steeds overvloedig en luxe uit eten gaan, zorgt dat ervoor dat jullie minder genieten van alleen een simpel knackertje met pindakaas of wat rozijntjes. Doe maar gewoon, en wees verbonden.

---

*Luister daadwerkelijk naar elkaar. Neem de tijd en aandacht voor elkaar. Even een connectie maken en vragen hoe het gaat en wat je partner allemaal heeft meegemaakt.*

---

Dat geldt ook voor kleine momentjes van volledige aandacht. Het zijn namelijk de kleine dingen die het grote verschil maken. **Neem de kleine momentjes met elkaar niet als vanzelfsprekend.** Je weet bovendien vaak pas wat voor iets waardevols je hebt als het verdwenen is... Verwaarloos de kleine dingen dus niet.

---

*We kopen allerlei cadeaus en we doen alles voor degene van wie we houden, maar soms is **er alleen maar zijn** een teken van nog diepere liefde. Geef elkaar het geschenk van je volledige*

aanwezigheid.  
– Haemin Sunim

---

Samen onthaasten zorgt dus juist voor een veel intensere relatie. Onthaasten met je rust en aandacht. Met je gevoel van *ons*. De rust ervan. Het naar elkaar luisteren. Het samen onthaasten. En het elkaar erin meenemen.

Het gevoel van het-is-zondag. Hier. Jij. Ik. En de dag. Alles rustig aan. In stilte zitten. Op elkaar wachten. Rustig communiceren. Luisteren. Elkaar rustig volgen en op z'n tijd weer meenemen. De liefde bedrijven. Wachten. De tijd nemen. Elkaar meenemen. Gewoon kunnen zitten. Terwijl jij nog een kopje thee zet. Dat is de diepte die je in je relatie wilt.

---

De grootste filter waarmee ik dankzij jou  
nu door het leven ga, is er eentje van  
fijnheid, zachtheid en liefde geven. Er zijn  
voor elkaar. Steeds weer.

---

Ook uit deze tip zich in je opmerkzaamheid. Zie je iets nieuws aan het haar, de kleding of de make-up van je partner? Reageer dan wanneer je zo'n verandering bij je partner opmerkt en benoem het.

---

Verstop jullie telefoons gewoon eens tijdens jullie date night. En sta sowieso geen enkel beeldscherm toe in de slaapkamer.

---

Het zou bovendien zomaar kunnen zijn dat we er morgen niet meer zijn. Laten we stilstaan bij wat voor moois we hebben in onze relatie, terwijl we wellicht **in de valkuil gestapt zijn dat we ze voor lief zijn gaan nemen**. Eigenlijk hebben we iets prachtigs in met onze relatie, waar we **iedere keer weer** van kunnen genieten. Iets dat we mogen koesteren.

---

**Bekijk je partner iedere keer met nieuwe ogen.** Zie elkaar iedere keer als nieuw, vers persoon.

---

Dit is dus echt een **anti-FOMO-tip** en een **pro-gelukstip**. **Aandacht dus:** wees **dankbaar** voor het huidige moment en alles wat je daarin gewoon nu allemaal hebt.

---

Ga nooit naar bed, uit bed of de deur uit of de deur in zonder een vorm van

bewuste, aandachtige affectie getoond te hebben. Wees altijd blij om je partner te zien wanneer jij of de ander de kamer of het huis in stapt.

---

Dan gaan we alles weer als betekenisvol zien. We gaan de schoonheid weer inzien van wat we hebben. We genieten dan van het moment.

---

Ontmoet elkaar altijd in het hier-en-nu.  
Ontmoet niet de persoonlijke geschiedenis van je partner maar ontmoet je partner vers. Zo word je steeds weer verrast, enthousiast en gefascineerd door elkaar.

---

## Relatie-tip 2 – Relatie-dip (voorkomen)? Houd leuke date-avonden



Dreigt je relatie in een sleur of dip te raken? **Blijf dan nieuwe dingen ontdekken** of heb op zijn minst een keer per week een *date night*. Gebruik het bonus hoofdstuk achterin dit boek met **188+ leuke ideeën voor date-avond!**

De reden is belachelijk simpel: het is haast onmogelijk om te spreken van een 'dip in een relatie' als jullie ieder weekend volop nieuwe ervaringen opdoen, staan te dansen, lachen en/of genieten in een leuk uitje. Het is gewoon een kwestie van open staan en doen.



### **Relatie-tip 3 – Blijf flirten, ook al zijn jullie een stelletje geworden**

Stop je met flirten in je relatie? Geen wonder dat je relatie in een dip raakt. Dat jullie nu een stelletje zijn, betekent nog niet dat je opeens mag ophouden met flirten.

- Blijf attent en romantisch op allerlei kleine manieren.
- Blijf speels.
- Blijf moeite stoppen in je contact met je partner.
- Blijf romantisch. Blijf haar bijvoorbeeld even apart nemen als jullie in een groep zijn: “Kom mee naar de zonsondergang”.
- Blijf haar in steegjes trekken om te zoenen. En blijf haar tegen een of andere muur of hek zetten.
- Laat het nooit onopgemerkt voorbijgaan wanneer je partner moeite heeft gedaan om mooi voor de dag te komen.
- Blijf goed luisteren naar wat je partner allemaal zegt, zodat je hem/haar er later mee kunt verrassen.
- Blijf nadenken en moeite stoppen in de dingen die je voor je partner doet.

- Blijf jezelf goed verzorgen voordat je samen uitgaat. Even tanden poetsen, tanden stoken... en dan pas gaan.
- Blijf verrassingskussen en -knuffels geven.
- Blijf altijd naar elkaar omkijken als jullie dag zeggen.
- Blijf romantische gebaren maken naar elkaar, zoals het maken van een hartje met je handen als jullie dag zeggen.
- Zeg dat de ander belangrijk voor je is en dat je tijd met hem/haar wilt inplannen.
- Blijf **aandacht** in jullie relatie stoppen tijdens de dagelijkse momenten. Bijvoorbeeld door tijdens de boodschappen, het koken of het ophalen van de kinderen, je partners hand vast te pakken en met absolute aandacht in elkaars ogen te kijken. Blijf dat soort momentjes creëren.
- Blijf **flirten via Whatsapp**.
- Blijf gewoon doorgaan met plagen, lieve dingen zeggen en sexy dingen doen. Ook als de ander eenmaal je partner is geworden, ga je nog gewoon door met bijvoorbeeld 'per ongeluk' de billen van de ander aanraken terwijl je 'naar je sjaal wilde reiken'. Ga gewoon door met sensuele aanrakingen.



Zo wil een man gewoon dat zijn vrouw op zijn borst rust en zo wil een vrouw gewoon zijn hand op haar billen blijven voelen. Het doel is dat je partner zich nog altijd sexy en gewild voelt.

- **Blijf complimenten geven.** Dingen als: “Ik vind je leuk.”

Iedere dag opnieuw...

## Relatie-tip 4 – Kom erachter wat jullie liefdestalen zijn en spreek die taal



Heb je ooit gehoord van de vijf liefdestalen van Chapman? Dat is een heel bekend boek. Ik zal hem hier voor je samenvatten:

De bedoeling van de vijf liefdestalen is dat je erachter komt:

- Wat jouw voorkeur-liefdestaal is voor het ontvangen van liefde
- Wat je partners voorkeur-liefdestaal is voor het ontvangen van liefde

- Wat jouw voorkeur-liefdestaal is voor het geven van liefde
- Wat jouw partners voorkeur-liefdestaal is voor het geven van liefde

Je komt hierachter door de volgende vragen te stellen:

- Wat verzoek je het vaakst aan je partner?
- Wat doet het meest pijn als je partner datgene doet of juist niet doet?
- Wat doe jij het makkelijkst en vaakst als je liefde wilt geven?
- Hoe gaven je ouders liefde aan elkaar?
- Hoe werden je ouders gekwetst door elkaar?

Laat het aan je partner weten wat jouw liefdestaal is en laat het weten als hij/zij zojuist jouw liefdestaal heeft gesproken. “Zou je daar meer van willen doen?” Zeg dankjewel voor het goede gedrag van je partner. Laat weten dat je het waardeert en dat dat voor jou de manier is om haar liefde te tonen.

Goed, wat zijn die liefdestalen dan? Hieronder vertel ik het je precies:

## Liefdestaal 1: Lieve woorden

Dit kan zich uiten in:

- **Complimenten** aan je partner. Zorg er bijvoorbeeld voor dat je partner gaat geloven dat ze mooi is.
- Complimenten over je partner aan anderen. Waar ze niet bij is. Want het komt wel bij haar terecht. Of doe dit juist waar ze ook bij is.
- Ook geschreven complimenten horen hierbij.
- Bemoediging. Zorg er bijvoorbeeld voor dat jouw partner extra zelfvertrouwen krijgt.
- **Woorden van affectie**, zoals “Ik mis je.”
- Bevestiging: “Ik vind het leuk als je...[mijn mening vraagt, mij aait]”
- Affirmaties. Dus niet: “Wil je nu alsjeblieft de slaapkamer verven?” Maar wel: “Ik waardeer dat je altijd de rekeningen betaalt. Dat je altijd de afwas doet. Dat je me altijd ophaalt en altijd op tijd. Dat je de kinderen weg brengt. Dat je je schoenen opruimt. Dat je de slaapkamer verft.”

## Liefdestaal 2: Quality time, dates en luisteren naar elkaar

Dit kan zich uiten in:

- Met volledige aandacht naar elkaar luisteren zonder afleiding.
- Aandacht hebben voor wat je partner doet of hoe je partner eruit ziet. Zie je bijvoorbeeld een nieuw armbandje of een nieuw kapsel, merk het dan op. Gewoon even laten weten dat je het gezien hebt.
- Vragen wat de ander heeft gedaan vandaag.
- Een gebeurtenis bijwonen die jouw partner geweldig vindt, dus niet iets dat jij zelf geweldig vindt. Lees bijvoorbeeld samen een boek over een onderwerp dat jouw partner leuk vindt, niet jij zelf. Of ga naar een congres van het werk van je partner.
- Date nights.
- Elkaar in de ogen kijken.
- Fijne activiteiten thuis met elkaar, bijvoorbeeld samen foto's terugkijken van jullie recente tripje.
- Steeds overal meelopen en natuurlijk altijd nog een laatste keer omkijken: naar de deur, naar de auto, etc.

### **Liefdestaal 3: Cadeautjes (van immateriële waarde)**

Cadeautjes geven aan je partner is een van mijn favoriete liefdestalen. Cadeautjes communiceren: “Hij dacht aan mij.” Let wel: cadeautjes kunnen 0 euro kosten en zorg er ook voor dat de meeste cadeautjes ook echt 0 euro kosten. Hieronder som ik op hoe dat zich kan uiten:

- Een aandenken of souvenir van waar je was. Gewoon dingen die je tegenkomt. Bijvoorbeeld veren, een steen, een tak, bloemen die je onderweg vond...
- Een handgemaakt cadeau. Volg er bijvoorbeeld een keramiek les voor. Dit wordt vaak een familieschat.
- Knutsel zelfs even snel iets voor je partner, zoals een uitgeknipt hartje, fotoboek, poster, moodboard of een sticker.
- Of er zijn voor de ander als de ander je nodig heeft: gewoon je fysieke aanwezigheid is ook een cadeau.
- Attent zijn om bijvoorbeeld een dekantje of iets te eten of drinken halen voor je partner. Dus niet eens om te delen, maar enkel en alleen voor je partner: “Hier is je kop koffie, want je had slecht geslapen.” Als je samen uit bed stapt, zet dan alvast de koffiepot eens voor haar aan.

- Stuur kleine attenties: Stuur af en toe kleine attenties, zoals een lief kaartje of haar favoriete snack.
- Verstop een kaartje in haar jas met een lieve boodschap erop.
- Een spontane knuffel als cadeau, gewoon zomaar.
- Wanneer je de hele dag achter je pc zit, loop eens naar haar toe om een kus te geven zonder een woord te spreken.
- Een speciaal kerstballetje.
- Bonustip: geef ook een symbolische betekenis mee aan de cadeaus die je vindt of maakt.
- Bonustip: houd een lijst bij van alle dingen die je partner ooit noemde dat ze leuk vond. Dan weet je wat je kunt geven.
- Bonustip: Vraag hulp en inspiratie aan familie en vrienden van je partner om erachter te komen wat echt het ideale verrassingscadeau zou zijn.

## Liefdestaal 4: Klusjes voor elkaar

Een relatie is nou eenmaal: voor elkaar zorgen. Kusjes voor de ander betekent attent zijn en alvast iets doen voor de ander... Want ook dat is een liefdestaal, maar helaas wordt dat in de Disney-cultuur van tegenwoordig compleet ondergewaardeerd en over het hoofd gezien:

- Koken...
- Tafel dekken...
- Afwas...
- Afstoffen...
- Strijken... Strijk zijn/haar spullen. "Ik heb ze gevouwen en hier voor je gezet."
- Verven...
- Stofzuigen...
- Luiers verschoneren...
- Vuilnis buiten zetten...
- De tuin onderhouden...
- Rekeningen betalen...
- Koffie of een glaasje water brengen...
- Bezwaar maken bij de gemeente...



- Altijd de ander als eerste te eten geven...
- Meehelpen om haar feestje van heerlijk eten te voorzien...
- Even vragen: “Heb je iets nodig?”

Belangrijk: deze liefdestaal uit zich **niet** in woorden: ‘Wat vind je ervan als ik voor je ga koken en een warm bad klaar zet met goede champagne?’ Nou... bijna goed. Je partner ziet nog veel liever dat het bad en het eten al klaar staat. Dat is attent! Dat is daadwerkelijk een proactief klusje als verrassing! Geen woorden maar daden, daar draait deze liefdestaal om.

## Liefdestaal 5: Fysieke aanraking

Dit spreekt voor zich: er zijn talloze manieren waarop je je partner kunt aanraken, knuffelen, kussen, strelen, etc.

---

Trek je partner eens naar je toe en troost  
en aai hem/haar.

---

Ook in de volgende tip over romantische gebaren vind je super veel inspiratie om jouw liefde, affectie en genegenheid te tonen...

## Relatie-tip 5 – Wees spaarzaam romantisch... Dan ontstaan onvergetelijke momenten



Wanneer je iets vaak doet, gaat de waarde ervan omlaag. Doe je iets spaarzaam, dan stijgt de waarde. Dus je wordt ongelooflijk romantisch als je zelden romantisch bent. Die momenten dát je iets romantisch doet, zullen **onvergetelijke momenten** worden.

---

Doe regelmatig alsof het Valentijnsdag is en verwen je partner.

---

Oh, en wat zijn romantische dingen dan? Natuurlijk is een bos bloemen romantisch, maar kun je jouw actie wat origineler en specifiekker laten zijn voor jullie relatie? Laten we naar wat voorbeelden en inspiratie kijken...

- Wat voor specifiek, misschien zelfs symbolisch cadeau kun je geven dat echt op jullie slaat, dat goed bij je partner past of dat op iets slaat dat de ander heeft meegemaakt of gezegd?
- Wat voor spontane liefdesbrief kunnen jullie opeens voor elkaar beslissen te schrijven? Vertel bijvoorbeeld via deze weg welke tien dingen je leuk vindt aan je partner. “Voor mijn meisje...”
- Naar wat voor romantische plek kun je je partner spontaan meenemen?
- Wat voor mooie boodschap kun je je partner meegeven? Welke mooie reflectie? En hoe kun je dit op een verrassende, emotionele, **inductieve** manier duidelijk maken? Misschien met een ervaring die je je partner mee kunt geven, inclusief een passend stukje **muziek**?
- Knip zorgzaam de haren van je partner bij als hij/zij geen zin heeft in de kapper.

- Onthoud wat de favoriete muziek van de ander is en zet het op. Houd sowieso ook een playlist bij met alle nummers die jullie leuk vinden of een herinnering aan hebben. Wanneer je hem opzet, bloeit jullie liefde extra op.
- Maak iets voor je partner. Wat het ook mag zijn.
- Aan wat voor dingen kun je denken zodat jullie elkaars inspanningen aanvullen? Maakt je partner een gerecht klaar, kun jij dan een passend bijgerecht bedenken en uit eigen initiatief maken?
- Kun je je partners hand pakken en hem/haar meenemen op een spontane mini-date in de buurt?
- Neem je partner ieder weekend mee naar een (zelfde) classy restaurant, zit naast elkaar en raak elkaar aan.
- Een weekendje naar de zon: heerlijke wandelingen, lekker eten en samen op het strand...
- Zien jullie een mooie bloemenwinkel waar jullie aandacht naartoe getrokken wordt, haal dán spontaan wat mooie bloemen voor thuis.
- Zing een liefdeslied voor je partner.
- Neurie een lied voor je partner. Mmmm.