

# 10 Tips om je vrouw tevreden te houden

De titel van deze tekst is een grapje én een beetje serieus. Ik ben tijdens dit schrijven met Merel, mijn vriendin, op vakantie en op een ochtend stonden we onder een eenvoudige maar warme douche op de camping in Frankrijk te kletsen en grapte ik, "10 tips om je vrouw tevreden te houden". Merel zei, "Nou? Wat zijn die dan?", en er kwamen zo maar een paar hele mooie tips uit mijn mond vallen. Zo zie je maar weer dat douches op de camping net zo inspirerend kunnen zijn als de douche thuis.

Deze tips komen dus uit mijn ervaring met relaties. Nu moet ik er bij zeggen dat ik maar liefst 2 serieuze relaties heb gehad om al deze wijsheid uit te putten en dat is inclusief die met Merel (die nog gaande is, btw.) Toch denk ik dat er mogelijk wat tips tussen zitten die je een stapje verder kunnen helpen.

De titel insinueert trouwens dat dit tips voor mannen in een heteroseksuele relatie zijn en het klopt dat ik de nadruk voor deze tekst deels leg op de geslachtsgebonden rolverdelingen. Ik vermoed dat stellen in een homoseksuele relatie ook rolverdelingen hebben die lijken op de man-vrouw verdeling maar daar heb ik geen verstand van. Mocht je mij hier als onderdeel van een homoseksueel stel (man of vrouw) in willen onderwijzen, zie ik je commentaar graag tegemoet.

Ik ben er sterk van overtuigd dat naast elke sterke man, een minstens even sterke vrouw staat. Zonder de constante inzet en liefde van Merel in mijn relatie, zou ik niet in staat zijn om op mijn best te zijn. Aan elk van deze 10 tips, zit daarom een even belangrijke tip voor de vrouw verbonden. Natuurlijk zijn alle tips net zo goed om te vormen naar tips voor het andere geslacht. Het spijt me als ik je beledigt of anderzijds gekwetst heb met mijn tekst. Ik kan je verzekeren dat het gevoel afkomstig is van oude triggers in jou en niets te maken heeft met wat ik schrijf. Mocht je moeite hebben om hier mee om te gaan, stuur me dan gerust een berichtje. Ik sta open voor elke vorm van feedback.

Ik ben benieuwd wat je ervan vindt, veel leesplezier!

## **Tip (met stip) 1 - Houd eerst van jezelf**

Het is onmogelijk om meer liefde te geven dan je ZELF hebt. De liefde die je ZELF hebt, heet ook wel ZELFliefde, liefde voor jezelf dus.

In een liefdesrelatie, speelt liefde vanzelfsprekend een belangrijk rol in het tevreden houden van je vrouw. Wanneer je van jezelf houdt, ben je in staat om van je vrouw te houden. Eerder niet. Zorg daarom eerst dat je van jezelf gaat houden.

Wat houd dat dan praktisch in! (ja, deze tekst is voor mannen die van praktisch houden ;-))

## **Zorg goed voor je lijf, je gedachten, je ziel**

Jouw vrouw moet niet de reden zijn dat je er goed uit ziet, je goed genoeg voelt of tevreden bent met je leven. (Lieve vrouw! Jouw complimentjes helpen natuurlijk wel enorm)

De werkelijke reden voor bijvoorbeeld een gezond, goed lijf moet intrinsiek zijn. Dit is belangrijk omdat, gek genoeg, je voor een goede relatie, in eerste instantie werkt aan het goed “niet hebben van een relatie”. Het meest belangrijke waar je als eerste aan werkt en constant aan blijft werken, voor de rest van je leven, is dat je heel en compleet bent in je eentje. Zonder partner dus! Jouw vrouw is een toevoeging op een compleet leven geen opvulling in een leven met “een gat”.

Om dit nog iets meer te verhelderen, duiken we heel even kort in de psychologie. Wanneer een jongetje geboren wordt en opgroeit, is zijn moeder zijn hele leven. Heel vaak, (ook bij mij) is de vrouw waar hij daarna een relatie mee aangaat, de opvolger van zijn moeder. Eerst zorgde zijn moeder voor hem, nu moet zijn vrouw dat doen. Een jongen is van nature afhankelijk van een moeder totdat hij volwassen is. Daarna moet hij op eigen benen staan. Helaas worden we daar niet voldoende in opgeleid en wordt er vooral veel gezegd dát we op eigen benen moeten staan maar leren we niet hoé. Vervolgens doen veel jongetjes (net als ik) net alsof we op eigen benen staan en vinden we het vervolgens irritant dat onze vrouw niet voor ons doet wat we vaak jaren eerder, zelf al over hadden moeten nemen van onze moeder. Dit is mogelijk de voornaamste reden dat relaties mislopen, vandaar dat deze tip met stip op nummer 1 staat.

Hoe herken je nu dat je nog niet helemaal van jezelf houdt?

1. Elke keer voordat je “Ik houd van je” tegen je partner zegt, zeg je het eerst tegen jezelf. Vergelijk hoe je, je voelt en of je meer van jezelf houdt of juist meer van de ander. Wanneer je het raar of lastig vindt om dit tegen jezelf te zeggen, weet je dat je er nog niet helemaal bent.
2. Vraag jezelf eens kritisch af of je dingen tegen je vrouw zegt of voor haar doet omdat je denkt dat ze anders misschien bij je weg gaat, boos op je wordt of (nog erger) teleurgesteld in je is. Wees je bewust van de momenten dat je haar mist. Registreer de momenten dat je jaloers bent of juist vindt dat jij nu eens “recht hebt op ...”
3. Ben je in staat om alleen te zijn (ja, en zonder te appen) of kun je de drang om een een x-je te sturen niet weerstaan? Durf je stil te worden en de gedachten over jezelf te analyseren? Durf je het proces om alle deuren in je hart te openen aan? Geen geheimen meer voor jezelf!
4. welke andere dingen kun jij nog bedenken waardoor je mogelijk herkent dat je nog niet helemaal oké bent met jezelf en jezelf 100% accepteert en lief hebt, 100% waardeert en respecteert?

### **Bonus TIP!**

Hoe meer je van jezelf houdt, hoe zelfstandiger je wordt en daarmee ben je vééél interessanter als partner en lig je een stuk beter in de markt dan alle jongetjes en meisjes die op zoek zijn naar een mamma of pappa.

### **Houd jezelf schoon**

Hygiëne is niet alleen goed voor de gezondheid. Wanneer jij je lijf en leefomgeving onderhoud, kan jouw lijf en leefomgeving jou ondersteunen. Een schone leefomgeving verlaagd stress en stimuleert creativiteit. Een schone leefomgeving zorgt vaak ook voor een opgeruimd hoofd. Een schoon lijf en

opgeruimd huis is ook veel uitnodigender voor een vrouw en wat ze allemaal in dat huis of met dat lijf zou willen doen...

Er is ook nog zoiets als energetisch schoon. Daarover meer in Tip 2 - "Zorg dat je in balans bent"

### Lieve vrouw

Deze tip is ook helemaal voor jou. De prins op het witte paard komt niet. Houd eerst van jezelf, dan ben je als vrouw ook veel beter in staat om van je man te houden. Houd jezelf mooi en schoon, of je nu in een relatie zit of nog niet. Laat zien dat een man niet "aan je hoeft te werken" om er wat van te maken. Gebruik je vrouwelijkheid en durf Vrouw te zijn en laat mannen Man zijn. Wanneer je in een relatie met een man zit, die nog niet helemaal van zichzelf houdt en eigenlijk het liefst wil dat jij het gat in zijn hart vult, wijs hem er dan zo liefdevol mogelijk op dat hij dit echt zelf moet oplossen en jij het niet voor hem gaat doen. Even googlen en er komen tal van coaches voorbij die hier goed mee kunnen helpen. Mocht hij er niet uit komen heb ik nog wel wat tips om hem verder te helpen.

ÉN... als je merkt dat je boos of geïrriteerd wordt omdat hij maar steeds dat jongetjes gedrag blijft vertonen, ben jij ook nog steeds het meisje dat haar vader niet heeft losgelaten... Dus wees lief voor elkaar. Steun elkaar en accepteer dat jullie samen op weg zijn om zelfstandige liefdevolle mensen te worden. Lelijke dingen zeggen en ruzie maken mag niet meer omdat je nu weet dat al jouw issues met je partner niet te maken hebben met hem/haar maar met jouw zelfbeeld. In plaats daarvan moeten jullie elkaar steeds opnieuw stimuleren en bekrachtigen om meer van jezelf te gaan houden. Tegen iemand met een ernstige ziekte ga je ook niet lopen schreeuwen dat hij eerst voor het gezin moet zorgen en daarna in zijn vrije tijd maar beter moet worden. Nee, dit heeft de hoogste prioriteit.

## Tip 2 - Zorg dat je in balans bent

Met "in balans" bedoel ik, dat je constant streeft om fysiek, emotioneel en spiritueel de beste versie van jezelf te zijn. Een onbalans ontstaat door beperkende overtuigingen en verkeerde programmeringen in je systeem. Vaak ontstaat dit in onze eerste 7 (ongeveer) levensjaren waar ons brein heel veel in thèta-golven werkt en we zeer gevoelig zijn voor programmering van buitenaf. Andere komen mee met onze geboorten uit het voorgeslacht. Dan hebben we nog lessen die onze ziel graag wil leren op aarde en dan is een onbalans, gek genoeg, één van de beste manieren om iets te leren.

Wat veel mensen zich niet realiseren is, dat onbalansen niet altijd van onszelf zijn. We zijn een soort carbon papiertjes die onbalansen van de mensen waar we dicht bij staan over kunnen nemen. En totdat we geleerd hebben hoe we dit herkennen en oplossen of voorkomen doen we dat vaak en veel. Alles is energie! Je ben eerst heel veel in de energie van je ouders en familie en daarna lig je elke nacht naast je vrouw die weer van veel van haar ouders heeft overgenomen. Dit is een beetje te vergelijken met een eindeloze mailwisseling die al generaties lang gaande is, waar jij op een gegeven moment (zonder dat je het door hebt) in ge-cc't bent en nu vult hij je mailbox. Het is zaak dat je deze mailtjes gaat wissen en filteren. Het is niet jouw taak om, bijv., de lessen van je vrouw te leren. Wanneer jij in balans bent, kun je je vrouw hier wel heel goed bij helpen.

## Voorbeelden van een onbalans

Een on-balans kun je bijv. herkennen aan:

Vermoeidheid. Dit is niet normaal. Het lijf kan moe zijn na veel activiteit maar herstelt normaal gesproken snel weer. Die “hèhè, ff zitten hoor, ik heb heel dag gewerkt”-vermoeidheid is niet normaal. Dit geldt ook voor de “ach, je hebt ook zoveel aan je hoofd”-vermoeidheid. (toevallig dat dit soort vermoeidheid ook lijkt op iets wat je moeder zou kunnen zeggen wanneer je uit school kwam...) Wanneer je in balans bent, ben je niet moe. Nooit!

Verkouden en je een beetje ziekjes voelen, is niet normaal. Dan is er iets uit balans. (Natuurlijk is de mannen-griep hier een uitzondering op. Dat is echt een serieus ding en kan niet over getwijfeld worden.) Het lijf geeft aan dat er pas-op-de-plaats gemaakt moet worden om te onderzoeken wat er uit balans is. Niet gewoon door rennen dus maar ook niet 2 dagen netflixen om op te knappen zonder er achter te komen wat nu eigenlijk de echte onbalans is. Als je 2 dagen wilt gebruiken om alle seizoenen GOT nog een keer te kijken, moet je dit gewoon tegen je vrouw zeggen en vragen of ze meer chips en cola mee wil nemen uit de supermarkt. (als je dat spannend vind en liever net doet alsof je ziek bent zodat ze niet boos wordt (of je wijst op vluchtgedrag ofzo), zit daar je onbalans)

on-logische pijn is eigenlijk net zo iets. Wanneer je niet nét je teen gestoten hebt, zou je daar geen pijn aan moeten hebben. Dit geldt ook voor gewrichten, ruggen, nekken, etc. Als je geen gekke dingen gedaan hebt, wil de pijn je iets vertellen. Neem even tijd om de onbalans te ontdekken en los dit op.

Ook emoties zijn goede indicatoren. Wanneer je bijv. jaloers of argwanend bent, is er iets uit balans. Ik leg het uit. Wanneer je helemaal van jezelf houdt en weet dat je een fantastisch mens bent, heb je de ander niet nodig om compleet te zijn. Je werkt er dagelijks aan om de beste versie van jezelf te zijn en, omdat je vrouw nu bij jou is, ben jij de beste partner voor haar. Wanneer jij niet meer de beste partner bent voor haar, moet je óf je eigen lat hoger leggen en (in goed engels) je “game up-stappen” óf je realiseren dat jullie paden mogelijk een andere richting in gaan en hier naar handelen. Niks aan de hand, jij hebt haar niet nodig om compleet te zijn en zij jou niet. Jullie zijn samen omdat jullie elkaar aanvullen, als dat niet zo is, en ze beter kan krijgen, waarom zou je haar dat dan niet gunnen? (en jezelf. Een partner die niet bij je wil zijn om jouw fantastische kwaliteiten maar uit plicht, is niet fantastisch...)

Onzeker of verwijtend naar jezelf of anderen kijken is een heel krachtig signaal dat je uit balans bent. Je bent fantastisch waarom zou je anders over jezelf denken of je met andere vergelijken? Alleen wanneer je uit balans bent! Je hoeft niet te werken aan jezelf beter of leuker gaan vinden, je hoeft alleen maar te werken aan de onbalans. Daarna vind je jezelf automatisch weer fantastisch.

Boosheid of verdriet zijn hele nuttige emoties om weer in balans te komen. In periodes van rouw bijvoorbeeld of wanneer er iets gebeurt dat je echt niet had verwacht. Echter, ongecontroleerde boosheid of verdriet wijzen op een onbalans. Wanneer je kiest om boos te zijn om een punt te maken kun je daarna weer gewoon gezellig zijn. Wanneer je uit je slof schiet en uithaalt naar een ander, heb je vaak even tijd nodig om weer “jezelf te worden”. Zie je hoe daar verschil tussen zit?

Trots of stoer gedrag zijn vaak uitingen van angst om iets mis te lopen of tekort krijgen.

“Hahaha, het doet echt geen zeer dat je liever met vriendinnen wat gaat eten dan met mij!”,  
“Nee hoor, ik vind het helemaal niet erg dat je eerder naar bed gaat omdat je even alleen wilt zijn”, “Kijk eens hoe stoer ik deze boodschappen til, nu wil je toch wel altijd bij me blijven?”

Op deze momenten ben je gewoon even vergeten dat je een fantastisch wezen bent. Je bent uit balans. Werk aan je onbalans en niet aan het “goed genoeg” zijn.

Wat herken je hierin en welke kun je nog meer bedenken?

### **Jezelf in balans brengen**

Hoe jij jezelf het beste in balans brengt moet je zelf gaan ontdekken. Als je een opleiding yoga, kinesiologie, mindfulness of zo iets dergelijks hebt gedaan kun je dat gebruiken. Ik gebruik kinesiologie maar ook meditatie, en voor ik die tools had, ging ik vaak wandelen of sporten. Op een gegeven moment ben ik op neutrale toon gaan uitspreken wat ik ervaar van binnen. Dan zei ik dingen als “Ik voel heel veel jalousie. Dat voelt helemaal niet fijn! Wat interessant!” of “Auw, Auw, Auw, wat doet mijn hart pijn. Poeh zeg...”. Ja het is een beetje stom maar hierdoor toonde ik respect voor mijn gevoelens zonder er door overgenomen te worden. Het is voor de mensen om me heen duidelijk aan welke onbalans ik ga werken en dat ik me even terug trek om dit te doen.

Veel van deze onbalansen zijn ons erg dierbaar en kunnen niet gewoon weg-gewandeld worden. Het helpt wel even maar voor de lange termijn is iets meer nodig. Dit is ee moment dat je hulp gaat zoeken. Niet bij je vrouw, tenzij die toevallig therapeut is, maar bij een coach, trainer of kinesioloog of iets dergelijks. Je gaat trainingen volgen over persoonlijke ontwikkeling en jezelf opleiden. Er is veel op de markt waar je wat aan hebt. Google is your friend. Mocht je er niet uitkomen, stuur mij een mailtje dan help ik je graag.

### **Jij bent verantwoordelijk**

Voorkomen is beter dan genezen, geldt ook hier. Als je ontdekt dat je steeds uit balans raakt bij bepaalde mensen, ga die dan uit de weg en kies voor jezelf. Dit geldt ook voor dingen. Alcohol brengt bijna niemand in balans en zorgt waarschijnlijk voor onbalans of dat een onbalans makkelijker vat op je krijgt. Te veel of de verkeerde dingen eten kan voor onbalans zorgen. Muziek of films/series hebben allemaal veel onderliggende emoties. Ze zijn gemaakt om te shockeren, te boeien, te inspireren. Kies de juiste media uit om onbalans te voorkomen.

Je kunt mogelijk niet alles uit de weg gaan. Dan moet je dus extra goed je best doen om in balans te blijven. Tja... dat is dan wat je moet doen. Hier moet je de grote-mannen-broek aantrekken en je verantwoordelijkheid nemen. Het is jouw taak en jouw taak alleen om jezelf in balans te houden. Als we het over verantwoordelijkheid hebben, gaat het hier over. De verantwoordelijkheid om de beste versie van jezelf te zijn.

### **Lieve vrouw**

Net als bij Tip 1 - Houd eerst van jezelf, is deze tip ook helemaal voor jou. Jouw onbalans kan een fijne avond in de weg zitten. Net zo goed als dat het zijn verantwoordelijkheid is om zijn onbalansen

op te lossen, is het de jouwe om die van jou op te lossen. Als je nu merkt dat je man een onbalans heeft, wijs daar dan liefdevol op. "Hoe kan ik je de ruimte geven om deze onbalans op te lossen?". Liefde en geduld zijn de sleutel en onthoud dat jij verantwoordelijk bent om in balans te blijven. Misschien is het op dat moment wel heel lief om gewoon weg te lopen en een onbalans in jezelf te voorkomen. Lief doen, Lief doen, Lief doen! Ik kan het niet vaak genoeg zeggen.

### Tip 3 - Let op je woorden

Ken je het boek "The four agreements" van Don Miguel Ruiz? Hij spreekt over 4 nieuwe afspraken die je leven zullen verbeteren. De eerste is "Be impeccable with your words". Het woord Impeccable komt van de latijnse woorden 'in' (niet) en 'Peccare' (zondigen) en betekent zo iets als, "Volgens de hoogste standaard". Deze tip gaat precies hierover.

#### **Nooit meer ruzie**

Ik heb al eerder in de tekst aangegeven dat ruzie maken niet meer mag. Het maakt alleen maar dingen stuk die nog heel waren zonder de dingen die stuk zijn te helen. Waar we naar zullen moeten streven, is dat alles wat uit onze mond komt waar is (voor ons) en in liefde gedrenkt. Dat klinkt iets te zoetsappig voor de meeste mannen maar laat me het praktisch maken.

1. Je doet lief en zegt lieve dingen. Let er wel op dat je ze zegt omdat jij ze op dat moment zo ervaart zonder dat je iets terug verwacht. Dit zou je "je kwetsbaar opstellen" kunnen noemen, waar het niet dat wij inmiddels geleerd hebben dat we al compleet zijn en dus niet meer echt kwetsbaar zijn tenzij we uit balans zijn. We zeggen lieve dingen en doen lief omdat het je vrouw helpt om haar proces te kunnen doen en omdat we graag ons geluk willen uiten. Wanneer ik "Ik houd van je" of "Ik vind je leuk" zeg tegen de vrouw in mijn leven, zegt ze heel vaak "Dank je wel". Dat was eerst een beetje gek omdat ik gewend was een "ik ook van jou" terug te krijgen. Terugkijkend was ik dus stiekem aan het vissen naar een bevestiging dat ze me niet alleen laat. "Dank je wel" is nu een hele passende reactie.
2. Je bent positief en laat negativiteit achterwege. Grapjes ten kosten van de ander zijn een no-go. Waarom zou je klagen over collega's of familie? Het feit dat jij geraakt wordt door iets wat ze deden of zeiden, betekent alleen maar dat er een onbalans in jou zit. In plaats daarvan kun je samen met je vrouw praten over hoe jij je hebt laten opnaaien door je collega en of zij misschien weet waarom jij dat hebt laten gebeuren. Dan kun je samen op zoek naar een diepere laag in jezelf en leer je elkaar werkelijk kennen en geef je elkaar de kans om te ondersteunen bij heling. Hoe fijn is het dat je vrouw naar je toe komt om te vragen of je haar wilt helpen omdat ze zo'n last heeft van een opmerking van haar moeder en jullie er dan samen achter komen dat ze eigenlijk van haar moeder verwacht dat ze van haar houdt maar dat zelf nog niet doet? En wat denk je dat er gebeurt als jij haar op deze manier om hulp vraagt? Dat is pas verbinden als stel.
3. Steun haar met lieve, bemoedigende zinnen. "Je bent goed bezig!", "Je kunt het!". We zijn niet zo gewend om elkaar complimenten te geven en er is in nederland zelfs een soort afkeer naar. "Doe maar gewoon dan ben je goed genoeg", wat zo iets betekend als "Niet doen wat je nu doet maar iets anders wat dan normaal zou zijn". Hoe kunnen we nu ooit van onszelf gaan houden als we geprogrammeerd worden op "Niet doen wat je nu doet, dat is

fout" zonder te snappen wat we dan wel moeten doen? Trauma! Dus... Geef complimenten en zeg lieve dingen zoveel je kunt.

En mochten je dan onverhoopt toch in een ruzie terecht komen waarbij je gewoon hele stomme en lelijke dingen zegt, bied dan je excuses aan. "Sorry, dat had ik niet zo moeten zeggen. Je raakte een stukje oud zeer in me en ik vloog uit de bocht. Bedankt dat je me er op gewezen hebt zodat ik het kan helen" ... Wouw!

### **Gedachten zijn ook dingen**

Om het compleet te maken, is het belangrijk dat je ook let op de dingen die je tegen jezelf zegt en de dingen die je denkt. Let maar eens op hoe vaak je kritiek hebt op jezelf of een ander en het nare gevoel dat dan in je lijf ontstaat. Experimenteer en voel in plaats daarvan eens naar het effect van lieve dingen die je denkt over jezelf of anderen. Je zult het verschil heel duidelijk merken.

### **Lieve vrouw**

Wanneer je man uit de bocht vliegt en lelijke dingen zegt en je hebt nog de helderheid van geest om in te zien dat hij eigenlijk boos is door een onbalans in hem zelf. Hak dan niet gelijk zijn spreekwoordelijke ballen er af maar wijs hem op de onbalans. Als je nu denkt "Oja, als hij lelijk doet tegen mij, moet ik dat maar allemaal slikken?" weet je ook gelijk dat er in jou een onbalans zit. Het gaat helemaal niet over jou. Jij hebt er niks mee te maken, je raakt gewoon een gevoelige snaar. Het antwoord is dus ja, je moet toestaan dat hij ontdekt dat hij een beetje stuk is van binnen en dat jij mogelijk de liefdevolle ondersteuning bent in zijn helingsproces. Dat is echt team-work.

### **Tip 4 - Wees hoffelijk**

We zijn aangekomen bij één van mijn favoriete onderwerpen. Hier mogen wij mannen de prinsen zonder witte paard spelen. Heb je wel eens van die oude films gezien waarbij mannen een hand uitsteken wanneer de vrouw uit de koets stapt of de deuren voor haar open houdt. Dit vind ik zo fantastisch om te doen.

Hoffelijkheid is ontstaan bij de mensen van adel. De dames werden op handen gedragen en heren werden beoordeeld op hoe beleefd, welbespraakt en hoffelijk ze waren. Natuurlijk werden in die tijd ook de kwaliteiten van de vrouw weg ge(sc)hoffelt en is het goed dat we zijn gaan inzien dat vrouwen niet alleen geschikt zijn voor borduren en thee drinken. Ik vind zelf dat we een beetje doorgeslagen zijn met de emancipatie en denk dat er veel te leren is uit de tijd van dames, heren en koetsen.

## **Beleefdheid**

Wat zijn beleefdheidsvormen die je kent? Netjes groeten, iemand aankijken wanneer je tegen haar spreekt, de deur voor haar open doen (en houden), Je hand uitsteken wanneer ze ergens overheen moet stappen. De tas dragen, helpen met haar jas. Er is zo veel te bedenken dat zo gemakkelijk te doen is en zo'n fantastisch effect oplevert. Sommige dingen kun je zonder te vragen doen, zoals de deur openhouden, en andere dingen kun je beter even vragen, zoals de tas dragen. Zo geef je aan dat je haar kracht respecteert én laat je zien dat je er voor haar bent wanneer ze hulp kan gebruiken.

Andere vormen van beleefdheid zijn minder bekend. Denk bijv. aan de positie waarin jullie lopen. In een koningspaar, loopt de man links van de vrouw. Rechts is namelijk de ereplaats. Door haar aan jouw rechterkant te laten lopen, kun je haar een podium geven waarin ze haar positie van pracht in kan nemen. Tegelijk kun jij jouw positie van kracht laten zien. Het gaat hier niet over trots of ego, het gaat er om dat wij elke gelegenheid moeten aannemen om aan onszelf te laten zien dat we koningen en koninginnen in deze wereld zijn. Uiteindelijk heb je het niet nodig om links of rechts te lopen maar zeker in het begin helpt het om je bewust te zijn van jouw unieke positie en kansen in deze wereld. Daarna is het gewoon leuk om te doen en een compliment naar je vrouw.

Een andere belangrijke reden om bewust na te denken over je positie tijdens het lopen is om er voor te zorgen dat er niemand tussen jullie door kan lopen. Ik zie zo vaak stellen of gezinnen op straat lopen die bij de eerste de beste tegenligger uitwaaiëren waardoor de tegenligger dwars door jullie "groep" loopt, wat bij mij altijd een beetje de "ieder voor zich" indruk wekt. Wanneer jij met je vrouw over straat loopt, laat je niemand tussen jullie door lopen. Als dat betekent dat er een ongemakkelijke situatie ontstaat op de markt, is dat maar zo. Laat zien dat jij je vrouw steunt en bij haar bent door bij haar te blijven wanneer er een tegenligger aankomt. Als het smal is, ga je voor haar lopen of je stapt samen opzij om de tegenligger voorbij te laten maar je laat onder geen enkele voorwaarde iemand tussen jou en je vrouw komen. Dit geldt overigens ook voor lantaarnpalen of verkeersborden. Het is soms een beetje ongemakkelijk maar zorg dat je allebei aan dezelfde kant van de paal passeert.

Als geheugensteuntje raad ik je aan om hand in hand te gaan lopen. Hierdoor is de kans kleiner dat er iemand het idee krijgt dat hij tussen jullie door kan.

## **De glimlach**

Je kunt zelf vast nog een heleboel andere dingen verzinnen en dat zou ik ook zeker doen. Het is leuk om je mannelijke kant te omarmen zonder dat je gelijk met knotsen moet gaan sjouwen.

Als laatste onderdeel van deze tip, wees hoffelijk, raad ik je aan te glimlachen. Denk regelmatig aan iets leuks of hoe fijn het is om bij je prachtige vrouw te zijn en glimlach naar haar. Gebruik dit eenvoudige gebaar om haar te laten voelen dat je haar aanwezigheid waardeert. Ze had tenslotte ook kunnen besluiten niet bij je te zijn.

## Lieve vrouw

Omarm je krachten én je vrouwelijkheid. Net als in mijn relatie met Merel, heb jij misschien wel hele intuïtieve leiderschapskwaliteiten en ben jij in jullie team de meest geschikte persoon om plannen te maken. Doe dat dan en laat het sjouwen van de koffers en het inpakken van de auto over aan je man. Waardeer hem voor deze kwaliteiten en geef hem de kans om ze te laten zien. Jouw man zal je niet bij je linker arm grijpen en meesleuren langs mensen en palen omdat hij dat in deze tips gelezen heeft, dat zal hij echt alleen maar gaan doen omdat jij hem dat toestaat. Laat hem dus, geef hem die ruimte om jou te laten zien hoe fijn hij het met je vind en waardeer hem daarvoor.

Het onderdeel hoffelijkheid in mijn relatie met Merel, levert mij de meeste complimenten op. Ik heb ze niet nodig om te weten dat ik compleet ben maar het geeft me plezier en maakt dat ik meer geluk ervaar. Merel zegt regelmatig, "Dank je wel dat je zo lief doet en goed voor me zorgt" waardoor ik kan zeggen, "Dank je wel dat je het me zo gemakkelijk maakt om je lief te hebben". Laat je man, man zijn en geniet samen van deze kans om lief te zijn voor elkaar.

## Tip 5 - Houd haar veilig

Deze tip sluit perfect aan bij Tip 4 - Wees hoffelijk en gaat over een specifiek aspect van de mannelijke rol. Ter illustratie gebruik ik een voorbeeld uit de legende van koning Arthur.

Lady Guinevere is in haar kasteel de baas. Ze bepaald daar wat er gaat gebeuren, hoe en wanneer. Op een zekere dag gaat ze uit rijden omdat ze heeft besloten dat ze op bezoek wil bij een buurland. Ze vertrekt met Lancelot en de andere ridders voor bescherming en ondanks dat Lady Guinevere de baas is, bepaalt Lancelot (de rechterhand van Koning Arthur) wat er gebeurde vanaf het moment dat ze het kasteel uit rijden. Hij kan de gevaren van het woud overzien en weet hoe hij zijn ridders moet positioneren om de Vrouwe veilig te houden. Lady Guinevere besloot dat ze naar het buurland ging maar Lancelot bepaalde hoe.

Vanwege de fysieke verschillen tussen man en vrouw, is de man over het algemeen het meest geschikt om hem en zijn vrouw veilig te houden. In mijn geval bepaalt Merel vaak waar we heen gaan omdat ze precies aanvoelt waar we het beste heen kunnen. Haar super gevoelige intuïtie brengt mij altijd op de mooiste plekken en ik geniet er van dat ze me brengt waar ik zelf niet zomaar zou komen. (BTW. Ik zorg er trouwens voor dat ze weet hoeveel ik dat waardeer) Zodra we buiten lopen is het mijn verantwoordelijkheid om haar (en mijzelf) veilig te houden. Ik zet vaak de intentie dat we veilig zijn en we hebben nooit fysieke bedreigingen maar zoals ik in de eerste tip al aangaf, zijn er mensen met een negatieve vibe waar ik veel beter tegen kan dan Merel. Ik kies er dan voor om haar af te schermen en ga tussen haar en deze persoon lopen. Dit is het moment waarop jij daadkracht toont.

Hetzelfde voor openbare ruimtes of bankjes waar jullie naast andere mensen gaan zitten. Denk en voel even waar je het beste kunt gaan zitten om haar veilig te houden. En in dit geval is haar wil, wet. Je moet haar een gevoel van veiligheid geven. Als ze zegt ga links van me zitten, ga je niet in discussie maar ga je links zitten. Be a man!

## Lieve vrouw

Of jouw man dit gaat kunnen hangt helemaal van jou af. Hij is waarschijnlijk heel goed in het opvolgen van instructies áls hij weet wat je wilt. Zoals hij daadkrachtig moet zijn in het maken van beslissingen voor jullie veiligheid, zul jij een daadkrachtige houding moeten innemen in het aansturen. En wederom, waardeer hem om zijn kwaliteiten. Maak het hem gemakkelijk om zijn liefde voor je te tonen.

Misschien zijn de rollen in jullie relatie wel heel anders en moet de verdeling anders. Gebruik deze tip als oefening om te ontdekken waar jullie individuele kracht zit om het team te versterken. Onthoud dat een positie innemen net zo belangrijk is als de ander in een positie toe laten, misschien is dat laatste nog wel belangrijker.

## Tip 6 - Houd jezelf tevreden

*“Ontmoet Stan, een stoere single man in de bloei van zijn leven. Hij heeft een interessant jaar achter de rug met veel trainingen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Hij is gezond, heeft een leuke baan en een leuk sociaal leven. Nietsvermoedend wandeld hij op een mooie lentedag door het park en dan, daar aan de andere kant van de fontein, ziet hij de meest prachtige verschijning die hij ooit heeft mogen aanschouwen. Vol goede moed stap hij naar haar toe en volledig van haar voeten geveegd, valt ze in zijn armen. Na een korte maar heftige romance wordt 2, 3 en 2 jaar later 4. Nog eens 2 jaar later, wandeld Stan wederom door het park waar het allemaal begon zo’n 5 jaar geleden. De dagen overgenomen door stress van het werk, gecombineerd met een aandacht slurpend gezinsleven en verantwoordelijkheden in een gedeeld huishouden, vraagt hij zich af waar deze stoere man is gebleven en hoe de bloei, blaadje voor blaadje, is afgenomen tot een leeg steeltje, hangend in de herfstige, kille bries...”*

Dit is een extreem voorbeeld maar veel mensen vergeten dat een relatie een overeenkomst is tussen 2 mensen die elkaar ooit een keer ontmoet hebben. De overeenkomst is gebaseerd op een momentopname en een verwachting van de toekomst. We gaan heel vaak zo’n overeenkomst aan, wanneer we iets kopen bijvoorbeeld. En als het in eerste instantie voldeed maar na verloop van tijd sneller verslechterd dan verwacht, gaan we op zoek naar het garantiebewijs om te kijken of we het kunnen terugbrengen.

### **Jij wandeld op jouw pad**

Mannen, om een vrouw tevreden te houden moet je haar open en eerlijk laten zien wat je aanbiedt en er aan werken om dat in stand te houden en te verbeteren. Dit zorgt er voor dat jullie plannen kunnen maken voor de toekomst en samen kunnen groeien. In het geval van Stan, is het ook nog zo dat hij zijn eigen geluk vergeten is te onderhouden. Houd je eigen doelen en dromen, het is niet de verantwoordelijkheid van de vrouw om dit te doen maar die van jou. Je bewandelt het pad van jouw leven en voor een tijdje, wandeld je vrouw met je mee. Samen slaan jullie misschien wegen in waar je alleen niet had gewandeld maar jij blijft verantwoordelijk voor jouw pad.

## **Blijf interessant**

*“Met de ring in zijn hand, staat Stan voor de fontein. Onbewust was hij terug gelopen naar de plek waar hij ooit zo overdonderd werd. Hij sluit zijn ogen en één enkele traan rolt van zijn ooghoek over zijn wang. Hij begrijpt dat ze weg moest, ze voelden zich allebei gevangen in een uitzichtloze situatie. De traan wordt gevangen door de zwaartekracht en vermengt zich met het opspattende water uit de fontein. Langzaam zinkt de ring naar de bodem. Met een zucht kijkt Stan op. De tijd is verstreken en hij is ouder geworden maar eigenlijk is hij geen stap verder gekomen.”*

... Blijf groeien, blijf interessant. Wanneer ze beter kan krijgen, zal ze moeten gaan. Je kunt haar niet gevangen houden en jezelf ook niet. Wanneer ze gaat en je hebt er alles aan gedaan om de leukste, meest interessante versie van jezelf te zijn, zul je de rust hebben om haar ook te laten gaan. Waarschijnlijk zul je er achter komen dat ze nooit gegaan is.

## **Lieve vrouw**

Je bent ooit verliefd geworden op je man. Het is duidelijk dat hij de verantwoordelijkheid heeft voor zijn groei en om interessant te blijven. Net als bij een aankoop en investering, helpt het wanneer je deze goed onderhoud en aandacht geeft. Wanneer je hem vertelt en laat zien hoeveel je het waardeert dat hij zo goed voor zichzelf zorgt, zal hij dit normaal gesproken altijd blijven doen. Als dat niet zo is, is er iets gek aan de hand en kun je hem helpen om te ontdekken wat er aan de hand is. Het is bijna altijd een onbalans of een onuitgesproken frustratie. Als je man bij jou veilig kan zijn, zal hij dit met je delen en zal hij je toestaan om hem te helpen.

## **Tip 7 - Maak fouten en blijf ont-dekken**

Als werknemer wordt je over het algemeen afgestraft op het maken van fouten. Ondernemers worden echter beloond voor het maken van fouten. Zo veel mogelijk, zo snel mogelijk. Ondernemers zijn namelijk aan het ontdekken wat niemand ooit eerder heeft ontdekt. Er zijn geen voorbeelden, geen bewandelde paden en geen pijlen die de richting aangeven. De enige manier om op je bestemming uit te komen is door bij alle verkeerde wegen terug te gaan en een andere weg te kiezen. Een relatie is net zo iets. Ook hier zijn veel boeken over geschreven die je vertellen hoe het globaal in elkaar zit. Er zijn zelfs boeken die over hele specifieke onderwerpen vertellen hoe het meestal zit maar als het er op aan komt, is jouw relatie uniek en ben jij de enige die foute van successen zal moeten onderscheiden.

## **Na elke bocht wacht een avontuur**

*“Een schip in de haven is veilig, alleen schepen zijn daar niet voor gemaakt”*

Je bent in dit leven om telkens opnieuw lagen van jezelf en je leven te ont-dekken. Door steeds meer van je oude zelf te ont-wikkelen, leer je, je nieuwe zelf kennen. Het is een ont-moeting van de Zelf die niets meer moet maar moeiteloos voortbeweegt om na elke bocht het nieuwe aangezicht te mogen aanschouwen.

Fouten maken is iets van het verleden omdat alle keuzes die je maakt goed zijn en ze je een ervaring geven die je helpt groeien. Ook in de relatie met je vrouw zul je dingen doen of zeggen die in eerste instantie 'fout' lijken. Achteraf zul je zien dat er alleen gebeurt wat moest gebeuren. Het is misschien niet fijn of leuk maar wel goed. Hoe eerder je leert van je fouten en hoe beter je er mee om leert gaan, hoe gemakkelijker je weer mag gaan genieten van de dingen die jullie samen op jullie pad tegenkomen.

### Lieve vrouw

Een man zal over het algemeen zijn best doen om het best voor jou en jullie team te doen. Soms is de veilige keuze niet de beste. Je bent in staat om jullie schip voor goed in de haven vast te leggen omdat hij niet zonder je zal vertrekken. Angst is een krachtige motivatie om in de haven te blijven en de snelste weg naar een slechte relatie. Het vervelende van angst is dat het in het begin erg onschuldig lijkt en na verloop van tijd, wanneer het niet meer onschuldig is, ongemerkt aan alles vastgeroest zit en heel lastig te verwijderen is. De vuistregel is dat elke keuze gebaseerd op angst de verkeerde is. Welke keuzes in jouw relatie zijn op angst gebaseerd?

## Tip 8 - Zoek naar samenwerking

Ik bekijk een relatie soms als een bedrijf. Je stelt een overeenkomst op en maakt een globaal plan. Waarschijnlijk vind je elkaar zo leuk omdat jullie beide naar een gezamenlijk doel werken en een aantal gedeelde interesses hebben. Een bedrijf werkt meestal niet als er 2 mensen met exact dezelfde talenten aan het roer staan en dat zie je ook zelden in relaties. Vaak is iemand die precies zo is als jij een goeie vriendin of juist een irritant mens maar het is zelden "girlfriend material".

### Uit elkaar groeien doe je zo

Omdat je verschillend bent van je vrouw en jullie verschillende talenten hebben, kunnen jullie samen meer. Durf je controle los te laten en gebruik haar unieke talenten om samen verder te komen. Jij zult uitdagingen tegenkomen die jij zult moeten doen maar spannend vind. Toch moet je ze doen. Je vrouw zal dingen tegenkomen die ze spannend vind en toch moet ze ze doen. Je kunt deze dingen niet van haar overnemen, in plaats daarvan kun je op zoek naar manieren om haar te ondersteunen. Het is belangrijk dat je vraagt hoe je haar kunt helpen. Wanneer ze je vraagt om het over te nemen, moet je 'nee' zeggen. Uitdagingen zijn nodig om te groeien en als alleen 1 van de 2 de uitdagingen aangaat, ontstaat er een onbalans. Door je vrouw te helpen om haar uitdagingen aan te gaan, houden jullie de balans in de relatie goed en zullen jullie samen groeien. Veel relaties gaan stuk omdat een stel "Uit elkaar is gegroeid", dit is o.a. waarom...

### Doe lief!

Anders dan bij veel bedrijven, is deze samenwerking gebaseerd op liefde. Doe dus lief tegen je vrouw. Steun haar om steeds opnieuw de uitdagingen aan te gaan en samen te groeien. Complimentjes helpen hier enorm bij. "Je bent goed bezig!", "Gewoon doorgaan, je kunt het", "Goed gedaan, je zult wel trots op jezelf zijn".

Je wilt graag dat jouw complimentjes aan komen en lieve dingen zeggen is maar één van de 5 talen van de liefde. De andere zijn:

- Cadeautjes en andere materiële zaken
- Fysiek contact
- Samen tijd besteden
- Dingen doen.

Bijna iedereen heeft een combinatie van deze talen en vaak is er één het meest dominant. Door in de taal te spreken die je vrouw kan verstaan, komt jouw boodschap bij haar aan. Voor meer informatie verwijst ik je naar de vele sites op het internet en het boekje van Gary Chapman, "5 talen van de liefde".

### **Houd elkaar accountable**

Bij de technische projecten waar ik vroeger veel aan werkte, hielden we team meetings. Hierin vertelde elk lid wat hij gedaan had, waar hij mee bezig was en wat hij ging doen. Als er dan vanuit het management een koersverandering geïnitieerd werd, kon het zijn dat ik iets anders ging doen in de komende week dan ik van plan was. Daarnaast werd mijn progressie heel helder zichtbaar en reken maar dat ik het te horen kreeg wanneer ik ergens de kantjes vanaf liep.

Inmiddels hoop ik dat ik voldoende duidelijk gemaakt heb dat positieve affirmatie veel beter werkt dan negatieve kritiek maar denk nu niet dat alles met de mantel der liefde bedekt moet worden. Wat heel belangrijk is, is leren waar je kritiek op hebt. Als je vrouw bijv. bang is om een keuze te maken, heeft het geen zin om je te richten op dat wat ze moet doen maar op de onderliggende reden voor de angst en hier kun je haar best op wijzen. Hetzelfde geldt voor zelfkritiek of dingen die jij moeilijk vindt om te doen. Houd elkaar accountable. Als je dit lastig vindt, begin dan met elkaar verantwoordelijk houden voor persoonlijke ontwikkeling. Zeg niet "Jij zou de afwas doen, ik houd je er aan". Dat heeft geen zin. Kijk bijvoorbeeld naar 1 van deze tips en zeg liever "We hebben afgesproken om beter op onze woorden te letten."

### **Feedback in een sandwich**

Een goede manier om feedback te geven is trouwens de sandwich methode die ik ooit in één van mijn trainingen geleerd heb.

1. "Ik vind het leuk hoe je ..."
2. "Het valt me op dat je ..."
3. "Ik ben benieuwd hoe het zou zijn als ..."

Voorbeeld:

"Ik vind het leuk hoe je me betreft bij je werk. Het valt me op dat je vooral over de vervelende dingen spreekt. We hebben in de tips van Diederik gelezen dat het belangrijk is om op onze woorden en gedachte te letten en ik ben benieuwd hoe het zou zijn als we de focus meer op de leuke aspecten van je werk zouden leggen."

Dat klinkt al een stuk beter dan "stop met zeuren over je werk".

## Lieve vrouw

Het is een gelijkwaardige samenwerking. Welke aspecten van deze tip zou je kunnen gebruiken om je man beter te begrijpen of jouw verlangens beter over te brengen?

## Tip 9 - Laat haar vrij

Deze tip is de belangrijkste na Tip 1 - "Houd eerst van jezelf" en tegelijk de allermoeilijkste om uit te voeren. We worden opgevoed met de illusie dat trouwen betekent dat ze nooit meer bij je weg gaat. Gecombineerd met de trauma's en opvoeding uit je jeugd die er voor zorgen dat je de bevestiging van andere nodig hebt om te bestaan, ga je dus hartstikke dood bij de gedachte dat ze je verlaat.

In open relaties is deze tip nog belangrijker en misschien makkelijker. Ik doel hier vooral op vrijheid om voor jezelf te kiezen in een monogame relatie.

### Zand tussen je vingers

Een vrouw vast proberen te houden, is als zand proberen vast te houden. Hoe hard je ook knijpt, het glipt toch door je vingers heen tot er enkel nog een laagje aan je handpalm plakt. Jij hebt er voor gekozen om bij haar te zijn en zij koos er voor om bij jou te zijn. Je vrouw is dus op geen enkele manier jouw eigendom en hoe eerder je je realiseert dat ze op elk moment kan kiezen om niet meer bij je te zijn hoe beter. Ik heb in een relatie training ooit de definitie van een super-relatie gekregen. Ik kan hem niet meer precies vinden maar dit is de strekking:

"Ik ben compleet en het is goed zonder je. Ik kies vandaag om bij je te zijn omdat ik je geweldig vind"

Je kunt geen claim op je vrouw leggen en wanneer je dat niet doet, kiest ze dus helemaal zelf om bij je te zijn. Dat is spannend want wat als ze dat niet kiest... Waar jij dus aan moet werken is om een man te zijn waar ze voor kiest. Dat heb je helemaal zelf in de hand en als jij de meest fantastische versie van jezelf bent, maak je het haar gemakkelijk om weer een dag voor je te kiezen.

Het beeld dat ik heb bij een super relatie is dat ik haar elke dag opnieuw wil ontmoeten, nooit van haar verwacht dat ze altijd bij me blijft en haar elke dag de vrijheid geef om te kiezen voor een leven zonder mij en dan jaren later terug te kijken en er achter te komen dat ze nooit gegaan is en we elke dag genoten hebben van het cadeau dat we elkaar gegeven hebben.

### Vertrouw haar en jezelf

Bedenk je eens wat er zou gebeuren als ze niet voor je kiest terwijl jij wel de meest fantastische versie van jezelf bent. Dan ben je dus wel helemaal fantastisch. Je vind het misschien niet fijn maar het zal oké zijn. Vertrouw er op dat wanneer jij en je vrouw de meest fantastische versie van jullie zelf zijn, er een goede reden zal zijn om niet voor elkaar te kiezen maar er veel vaker een goede reden is om wel voor elkaar te kiezen. Door haar vrij te laten, geef je haar het ultieme respect en vertrouwen. Dat is o.a. een hele goede reden om voor jou te kiezen.

## **Accepteer de dood**

Het klinkt wat extreem maar ik gebruik het vaak in alle aspecten van mijn leven. Het idee dat je vrouw bij je weg zou gaan, voelt misschien wel als sterven. Wanneer je de dood accepteert, is er niets meer waar je bang voor hoeft te zijn. Wat is, is!

Vrij van angst ben je in staat om in je kracht en in balans te blijven. Dit is een stuk prettiger voor jezelf en een stuk interessanter voor je vrouw. Accepteer dat alles wat op je pad komt, goed is of een les om iets van te leren.

## **Lieve vrouw**

Je man heeft mogelijk al moeite om je vrij te laten, het helpt niet wanneer je aan hem gaat hangen. Als hij je vrijheid geeft, respecteer dat dan ook door het te gebruiken. Maak keuzes voor jezelf en ga niet op de automatische piloot door met wat je altijd deed. Laat hem merken dat je vandaag weer opnieuw voor hem kiest en kies soms ook niet voor hem maar voor jezelf wanneer je die behoefte hebt. Laat hem weten dat hij ook voor zichzelf kan kiezen. Op deze manier wordt het nog waardevoller wanneer jullie dag op dag opnieuw voor elkaar kiezen.

## **Tip 10 - Als denkt dat je er werkelijk toe in staat bent...**

... hou dan pas onvoorwaardelijk van haar.

Onvoorwaardelijke liefde is niet mogelijk tot je volledig van jezelf houdt, je in balans bent en werkt aan je zelfbeeld. Onvoorwaardelijk betekend namelijk zonder voorwaarde te stellen. Ze mag dus helemaal haarzelf zijn, al haar keuzes maken, wat deze ook zijn. Ze kan het niet fout doen, wat ze ook zegt of doet en je houdt toch van haar. Durf je te zeggen dat je dat al kunt?

## **Benoem je gevoel**

“Ik houd van je”, “Ik ook van jou”. We zeggen het alsof we in een film zitten. We willen een boodschap overbrengen: “houden-van doe ik jou”. Het is een werkwoord maar wat doe je dan eigenlijk, wat is het waard? De eerste keer dat ik dat tegen Merel zei, zei ze terug “Houd eerst maar van jezelf”. Ik was boos. Hier gaf ik mijn meest waardevolle bezit weg en ze nam het niet aan. Afgewezen en gekwetst wilde ik in een hoekje gaan huilen maar ik hield vol. Na nog een paar mislukte pogingen kwam ik op de zin “Ik voel veel liefde voor je”.

## **Ik geef je mijn hart...**

Veel mannen (en vrouwen) hebben trauma's en issues die ze graag willen laten oplossen door hun partner. door “Ik houd van je” te zeggen, zeg je dan eigenlijk “Hier zijn al mijn issues en problemen, los ze op” maar wie was daar ook al weer verantwoordelijk voor?

Houd eerst onvoorwaardelijk van jezelf, tot die tijd “Ik voel veel liefde voor je”.

## Lieve vrouw

“Ik ook van jou” is misschien niet de beste reactie. “Dank je wel” is bijvoorbeeld heel goed. Wees niet bang om geen “ik houd van je” terug te zeggen omdat je bang bent dat je hem daarmee kwetst. Wek niet de illusie dat hij, door zijn hart aan je te geven, ineens niet meer verantwoordelijk is voor zijn eigen proces. Jij kunt hem niet redden. Wat je wel kunt, is hem steunen.

Verwacht ook niet van hem dat hij jou gaat redden. Ook jij moet eerst onvoorwaardelijk van jezelf houden en pas als je zeker weet dat je er werkelijk tot in staat bent heeft het waarde om te zeggen “Ik houd van je”

## Bonus Tip 11 - Zoek hulp bij alle dingen die je niet zelf kunt

Zoals ik al aangaf, we leren vooral dat we verantwoordelijk en zelfstandig moeten zijn maar niet echt hoe we dat moeten doen. Merel is een paar jaar verder op de weg van persoonlijke ontwikkeling en heeft er zelfs haar beroep van gemaakt om onbalansen in haar zelf en andere in balans te brengen. We gaan samen naar trainingen en heb in haar een waardige medestander gevonden. Ze laat mij in mijn waarde en kracht en houd me accountable wanneer ik de kantjes er af loop. Ze gaat 100% voor liefde en verwacht van mij hetzelfde. Vandaar dat ik in heel rap tempo heb geleerd hoe ik de beste versie van mijzelf kan zijn en van mijzelf kan houden en daardoor ook de vrouw in mijn relatie tevreden kan houden.

Veel mannen hebben niet zo'n persoon in hun leven en proberen het in hun eentje “te redden”. Ik zie hoe ze in circles blijven lopen, blind voor hun eigen onbalans. Mijn laatste tip voor jou. Zoek hulp bij de dingen die je niet zelf kunt. Blijf niet lopen met iets waar je vanaf kunt.

Succes! en veel liefs,  
Diederik Bakker

dbakker@landvanmogelijkheden.nl  
diederik@movimento.nl  
06 489 77 132