

A young couple is shown from the waist up, holding hands and standing in a field of tall, golden grass. The woman on the left has long, wavy brown hair and is wearing a blue and white plaid shirt over a white top. The man on the right is wearing a white t-shirt and grey shorts. They are both smiling and looking down at their hands. The background is a bright blue sky with soft, white clouds.

LIEFDES ROADMAP

VAN ZELFREFLECTIE
TOT DUURZAME
RELATIE

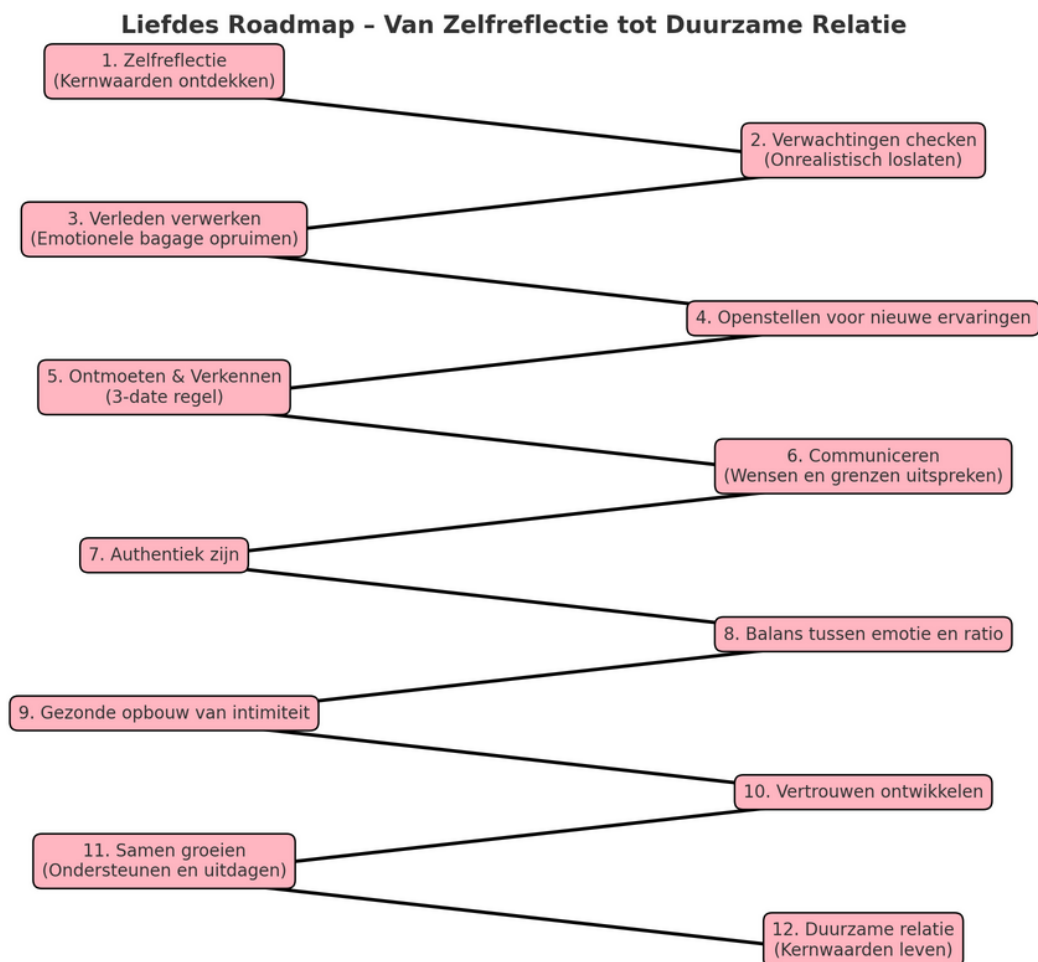
Two overlapping pink hearts, one slightly larger and offset to the right of the other, creating a sense of depth and affection.

JOUW
LIEFDESCOACH

Liefdes Roadmap

Van zelfreflectie tot duurzame relatie

Liefde vinden begint bij jezelf. Deze Liefdes Roadmap is ontworpen om jou stap voor stap te begeleiden van zelfreflectie tot een duurzame, vervullende relatie. Als Matchmaker & Liefdescoach help ik je ontdekken wie jij bent, wat je écht zoekt en hoe je open kunt staan voor de juiste liefde. Laat deze roadmap jouw kompas zijn op weg naar verbinding en geluk.





1. Zelfreflectie : Kernwaarden ontdekken

Doel:

Voordat je de liefde zoekt, moet je weten wie jij bent, wat je belangrijk vindt en hoe je in een relatie wilt staan.

Acties:

- Maak een lijst van jouw 5 belangrijkste waarden (bijv. eerlijkheid, avontuur, familiegericht).
- Denk na over je ideale levensstijl: stad of natuur, druk of rustig, traditioneel of vrij.

Reflectievragen:

- Waar kan ik geen compromis in sluiten?
- Welke waarden maken mij écht gelukkig?

2. Verwachtingen checken: Onrealistisch loslaten

Doel:

Te hoge of te specifieke verwachtingen blokkeren kansen.

Acties:

- Beperk je eisenlijst tot maximaal 5 kernwaarden.
- Zet uiterlijkheden en oppervlakkige details op de “leuk meegenomen”-lijst.

Mini-opdracht:

Schrijf jouw huidige lijst met partnerwensen op en streep alles weg dat niet écht essentieel is.



3. Verleden verwerken: Emotionele bagage opruimen

Doel:

Loslaten van oude pijn, teleurstellingen en wantrouwen.

Acties:

- Schrijf een brief aan je ex of aan je oude zelf waarin je dankt voor de lessen.
- Overweeg coaching of therapie als je merkt dat oud verdriet je beïnvloedt.

Reflectievragen:

- Welke patronen wil ik niet herhalen?
- Waar heb ik nog wrok of verdriet over?

4. Openstellen voor nieuwe ervaringen

Doel:

Ruimte maken voor ontmoetingen en situaties buiten je comfortzone.

Acties:

- Plan minstens één sociale activiteit per week waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten.
- Probeer eens een date met iemand buiten je “type”.

Mini-opdracht:

Maak een lijst van 3 dingen die je nooit eerder hebt gedaan in dating, en voer er minstens één uit.



5. Ontmoeten & Verkennen : De 3-date regel

Doel:

Kansen geven aan connecties die langzaam groeien.

Acties:

- Spreek af dat je iemand minstens 3 keer ontmoet voor je beslist.
- Focus op nieuwsgierigheid in plaats van snelle selectie.

Reflectievragen:

- Wat heb ik vandaag geleerd over de ander?
- Hoe voel ik me in hun aanwezigheid?

6. Communiceren : Wensen en grenzen uitspreken

Doel:

Helderheid schept vertrouwen en voorkomt misverstanden.

Acties:

- Benoem wat je fijn vindt en wat je nodig hebt.
- Leer ook grenzen te stellen zonder verwijt.

Mini-opdracht:

Oefen deze zin: "Ik voel me blij/veilig/fijn als jij..."



7. Authentiek zijn

Doel:

Echte connectie ontstaat alleen als jij jezelf laat zien.

Acties:

- Deel je passies, ook als ze niet “standaard” zijn.
- Zeg eerlijk wat je wel en niet leuk vindt.

Reflectievragen:

- Waarin doe ik me anders voor?
- Welke eigenschappen wil ik meer laten zien?

8. Balans tussen emotie en ratio

Doel:

Voorkomen dat je beslissingen neemt puur op verliefdheid of puur op logica.

Acties:

- Check regelmatig: voel ik me veilig én blij?
- Bespreek grote beslissingen pas als de eerste verliefdheid wat gezakt is.

Mini-opdracht:

Maak een lijst van “rode vlaggen” én “groene vlaggen” in relaties.



9. Gezonde opbouw van intimiteit

Doel:

Een stabiele relatie groeit geleidelijk op emotioneel en fysiek vlak.

Acties:

- Geef ruimte om elkaar te leren kennen voordat je grote stappen neemt.
- Communiceer over tempo en verwachtingen.
-

Reflectievragen:

- Voelt ons tempo goed voor mij?
- Waar wil ik nog meer tijd voor nemen?

10. Vertrouwen ontwikkelen

Doel:

Vertrouwen is de basis van veiligheid en verbinding.

Acties:

- Wees zelf betrouwbaar en consistent.
- Spreek twijfel uit in plaats van aannames te doen.
-

Mini-opdracht:

Schrijf 3 manieren op waarop je vertrouwen in de relatie kunt versterken.

11. Samen groeien : Ondersteunen en uitdagen

Doel:

Een gezonde relatie is een plek waar je elkaar steunt én stimuleert.

Acties:

- Toon interesse in elkaars doelen.
- Doe af en toe iets nieuws samen om te groeien.
-

Reflectievragen:

- Hoe kan ik mijn partner vandaag steunen?
- Waarin kan ik samen met mijn partner groeien?

12. Duurzame relatie: Kernwaarden leven

Doel:

Niet alleen kiezen op kernwaarden, maar ze ook blijven naleven.

Acties:

- Evalueer samen regelmatig of jullie waarden en doelen nog matchen.
- Investeer in quality time.

Mini-opdracht:

Plan een “waardendate” waarin jullie praten over dromen, doelen en wat jullie belangrijk vinden.



