MARIJKE EERENS

Hoe je de ware liefde kan vinden



Gratis e-book “Hoe je de ware liefde kan vinden”

Voor als je niet langer single wil zijn (en niet meer de verkeerde partner wil aantrekken)

Stel je eens voor dat je iedere dag wakker wordt en ziet dat je ware liefde naast je in bed ligt. Dat je samen heerlijk gaat genieten in ontspannen sfeer van een lekker ontbijt om de dag goed te beginnen. Dat je ondertussen gezellige en diepgaande gesprekken voert met je leuke man of vrouw. Hoe zou het voor je zijn als dit werkelijkheid wordt?

Maar het houdt hier niet op…

Want stel dat je met vlinders in je buik hand in hand over straat loopt onderweg naar een restaurant om gezellig uit eten te gaan met z’n tweeën. Of dat je samen positieve herinneringen opbouwt door ervaringen te delen door bijvoorbeeld samen:

- op de bank een film of serie te kijken
- een heerlijke wandeling te maken
- te koken of te sporten
- een onvergetelijke reis te maken

Stel je voor dat je helemaal in je element bent, geniet van het moment en het gevoel hebt dat je gewaardeerd en gezien wordt. Dat je er mag zijn om wie je bent. Hoe zou je je voelen als je dan met je lieve partner leuke dingen kan doen?

Stel je open voor deze nieuwe wereld, daar begint het mee. Een liefdevolle relatie met de liefde van je dromen is ook voor jou weggelegd. Daar ben ik 100% van overtuigd, want ik ben van mening dat iedereen liefde verdient. Daarom predik ik liefde, adem ik liefde en ben ik liefde. Vanuit deze overtuiging heb ik dit e-book voor je geschreven, zodat je jouw liefdesleven kan laten bloeien met een aantrekkelijke partner. Maar waar vind je de ware liefde en wat kan je doen om je eigen aantrekkingskracht te vergroten?

In dit e-book staat centraal welke eerste stappen je kan zetten om jouw ideale man of vrouw te ontmoeten. Je ontdekt:

- hoe je voorkomt dat je weer een verkeerde partner aantrekt
- 5 tips om gemakkelijker de ware liefde te vinden
- hoe je met meer zelfvertrouwen op date kan gaan

Maar voordat ik hier dieper op inga, wil ik eerst even mijn persoonlijke verhaal en ervaring met je delen. Ik begrijp je namelijk als geen ander en weet precies hoe het

voelt om alleen te zijn. Ook ik voelde mij een tijdje eenzaam, want ik verlangde naar meer verbinding en intimiteit met een aantrekkelijke man.

Noodzakelijk om aan te geven wat mij betreft als het gaat om het vinden van de liefde van je dromen. Zo weet ik inmiddels wat er goed werkt, hoe het werkt en waarom het werkt om de ware liefde te vinden. Mijn kennis en persoonlijke ervaring deel ik graag met je, dus doe je voordeel ermee!



Mijn persoonlijke liefdesleven

Op de middelbare school ben ik verliefd geworden op mijn eerste liefde en daar ben ik 21 jaar mee samen geweest. Jarenlang hebben we onwijs veel plezier met elkaar, totdat er plotseling een wending in onze relatie kwam. Na een buitenechtelijk kind

van mijn ex-man, is onze relatie spaak gelopen. Ik was toen 38 jaar en toen stond ik er alleen voor. Ik dacht ‘help, wat moet ik nu?’

Op het moment dat het na 21 jaar uitging was alles donker en zag ik niets meer. Ik werd er hopeloos en moedeloos van. Maar mijn oma zei altijd: ‘het is nooit zo slecht dat het nergens goed voor was’, dus ik bleef vertrouwen houden dat het wel weer goed kwam, hoe moeilijk het ook was op dat moment.

Jarenlang ben ik altijd samen geweest, waardoor ik het na enige tijd miste om met een leuke man samen te zijn. Dat je echt jezelf kan omringen met een maatje, waarbij je jezelf helemaal op je gemak voelt. Dat je jezelf niet anders hoeft voor te doen en kunt zijn wie je diep vanbinnen bent.

Zelf ben ik altijd een open boek en vertelde ik aan mijn vrienden hoe het met mij ging en dat ik eigenlijk wel weer behoefte had aan een liefdevolle relatie. Ik durfde mij kwetsbaar en open te stellen, want ik dit hielp mij enerzijds om alles te verwerken. Anderzijds versterkte dit de band met mijn vrienden, omdat ik mij gezien voelde op het moment dat ik alleen was. Het was zo prettig dat ze begrip toonden en aandacht schonken aan mijn situatie.

Maar hier bleef het niet bij, want mijn vriendin stelde mij voor om eens contact op te nemen met een vriend van haar. Zo gezegd, zo gedaan. Ze zei van tevoren: “als het geen grote liefde van je wordt, kan het sowieso een goede vriend worden”. Vanuit dit idee spraken we ook met elkaar af. Als het niets wordt, dan worden we vrienden.

Het enige nadeel was dat we zo’n 240 km uit elkaar woonden, maar dit hield ons niet tegen om elkaar te ontmoeten tijdens een eerste date. Hij is toen naar mij toe gereden om gezellig samen uit eten te gaan. Het was gelijk raak op het eerste gezicht. Ik had direct vlinders in mijn buik. We hebben samen gedanst en vervolgens is hij zelfs bij mij blijven slapen (op de bank weliswaar) . Het was onvergetelijk!

Het grappige is dat we qua karakter compleet verschillen. Zelf ben ik een open boek, heel betrouwbaar en ik hou van alle feestjes. Mijn man is daarentegen de stille genieter en kijkt liever toe in plaats van actief deel te nemen. Maar in het ondernemen hadden we elkaar helemaal gevonden. Ik was zijn eerste vriendin. Hij had een groot bedrijf uit de grond gestampt en hij is altijd getrouwd geweest met zijn werk.

We waren allebei van plan - als onze eerste date niets zou worden - om ons los van elkaar beiden in te schrijven bij een relatiebemiddelingsbureau. Achteraf zijn we dit van elkaar te weten gekomen. Ik koesterde altijd al mijn droom om matchmaker te zijn, want mijn moeder heeft vroeger voor zo’n bedrijf gewerkt. En dit wilde ik ook

altijd doen. Vanuit dit verlangen is ‘ons kind’ B-loved ontstaan. Inmiddels bijna 10 jaar geleden is het geboren.



“Everybody deserves to b-loved”

Onderneem actie vanuit vertrouwen in plaats van angst

Het doet er niet toe wat je weet. Het doet ertoe wat je doet met wat je weet. Het sleutelwoord richting een liefdevolle relatie is **DOEN.** Het is een kwestie van actie ondernemen in plaats van passief afwachten en hopen dat er ooit een aantrekkelijke man of vrouw op je pad terecht komt. Een passieve houding brengt je niet verder en dit helpt je niet om gemakkelijker de ware liefde aan te trekken.

Het is tijd om je niet langer meer klein te houden en jezelf weg te cijferen.
Het is tijd om te stralen en je aantrekkingskracht te vergroten.
Het is tijd om jezelf open op te stellen en moed te tonen.

Je bent het waard!

Vertrouw op jezelf en in je eigen kunnen. Je hebt vaak veel meer in je dan je denkt.

Kies er bewust voor om uit je comfortzone te stappen. Puur om jezelf uit te dagen en lef te tonen. Kies voor moed boven comfort, want moed is de bereidheid om iets toch te doen, ook al vind je het spannend.

Misschien kijk je er tegenop om een leuke man of vrouw aan te spreken als je hem of haar tegenkomt in de trein, supermarkt of stad. Maar laat dit je niet ervan weerhouden om een leuk en spontaan gesprek te beginnen.

Zoals Tony Robbins treffend zegt: “Om je leven ingrijpend te veranderen heb je *inspiratie, wanhoop* nodig”. Dit houdt in dat je pas écht actie neemt als het verlangen enorm groot is naar een liefdevolle relatie óf als je voldoende noodzaak voelt, waarbij je nu echt geen genoegen meer neemt om nog langer alleen te blijven leven.

Alleen al het feit dat je nu mijn e-book leest, is al een belangrijk teken. Het geeft aan dat je toe bent aan *verandering,* je wilt meer uit je leven halen als het gaat om een liefdevolle relatie. Dat is een schouderklopje waard, want ik ben trots op je aangezien je bereid bent om tijd en energie te besteden om de ware liefde te vinden die je verdient.

Eén van de verdrietigste dingen in het leven is namelijk dat je aan het eind van je leven terugkijkt met spijt, wetend dat je zo veel meer zou kunnen hebben, zijn en doen. Vandaag nog kan je de grens trekken. Je kan besluiten dat je het niet meer accepteert om alleen te blijven voor langere tijd. Vandaag kun jij nog de eerste kleine stap zetten richting een liefdevolle relatie.

Je kan ervoor kiezen om een wildvreemde man of vrouw aan te spreken:

- In de trein
- In de supermarkt
- In de club of kroeg
- Op een datingsite
- Op een plek waar bezig bent met je hobby
- Tijdens het winkelen
- Bij een vereniging
- Op een verjaardag
- Op vakantie (tijdens een singlereis)

“Als je een nieuwe partner wil ontmoeten en aantrekken, maak er dan een gewoonte van om met vreemde mensen te praten.”

Zeg bijvoorbeeld minimaal 5x per dag een onbekend persoon gedag met een vriendelijke glimlach. Vaak zit geluk in de kleine alledaagse momenten en je wilt niet weten hoeveel impact je kan maken met zo'n klein gebaar.

Deze oefening kun je uitvoeren overal uitvoeren. Op straat, in de sportschool of op je werk. Wen jezelf aan om met meer mensen een kort praatje te houden, ook al is het maar voor enkele minuten.



Behandel anderen zoals je zelf ook behandeld wilt worden. Moedig jezelf aan en daag jezelf uit om je consistent als een sociaal persoon op te gedragen. Neem de tijd hiervoor, zodat het na enige tijd je makkelijker afgaat om op vreemden af te

stappen voor een leuk gesprek. Dit kan je zelfvertrouwen enorm boosten, waardoor je je comfortabeler voelt als je écht eens leuke man of vrouw tegen het lijf loopt.

Praktisch gezien zou je overal een leuke man of vrouw tegen kunnen komen, maar vaak denken we binnen beperkte kaders. Zonde als je het mij vraagt, want straks loop je wellicht je ware liefde mis.

Het is namelijk krankzinnig om telkens hetzelfde te doen en een andere uitkomst te verwachten. Want je zult je liefdesleven niet veranderen als je zelf niet iets verandert. Je wilt namelijk niet over één jaar terugkijken en realiseren dat je nog steeds alleen bent zonder die leuke partner.

Hoe ziet jouw liefdesleven er over één jaar?
Stel je voor dat je over precies één jaar wakker wordt. Beeld je in dat je toch nog steeds alleen bent en nog niet de liefde van je dromen hebt gevonden. Hoe zou dat voor je zijn en hoe zou je je hierbij voelen? Vul het hieronder in.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Maar besef dat het ook anders kan. Stel dat je over één jaar inmiddels wel een liefdevolle relatie hebt. Hoe zou dat voor je zijn en hoe zou je je hierbij voelen? Vul het hieronder in.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Als het goed is, valt je door de invuloefening direct op welke emoties beide situaties met zich meebrengen. Dit helpt je om in te zien dat het tijd is om actie te ondernemen, zodat jouw droom realiteit wordt. Het is een effectieve manier om jezelf te motiveren en open te stellen voor de liefde.



Hoe je voorkomt dat je weer een verkeerde partner aantrekt?

Vraag jij je wel eens hoe het kan dat je altijd de verkeerde partner aantrekt?
Of hoe het kan dat alle leuke mannen of vrouwen al bezet zijn?
Misschien heb je het gevoel dat je iets niet goed doet of je vraagt vraagt je af waarom jij die foute liefde jou altijd weet te vinden?

Hoe je het ook wendt of keert: je bent hier zelf verantwoordelijk voor.
Hoe hard het ook is: vaak ligt het aan jezelf.

We trekken namelijk aan wat we denken dat we verdienen. Als we denken dat we niet meer waard zijn dan die foute man, zullen we ook nooit ons patroon kunnen doorbreken.
Grote kans dat er diepgewortelde patronen en overtuigingen zijn ontstaan uit jouw verleden, die jou hebben gemaakt tot de persoon wie je nu bent.

Dit kan je in de weg staan nu op zoek bent naar een fijne relatie.
Misschien heb je twijfels om weer een nieuwe relatie aan te gaan met iemand, omdat je koste wat het kost een vergelijkbare situatie wil voorkomen uit je vorige relatie(s).

Je wilt liever niet meer in dezelfde situatie belanden door op een verkeerde man of vrouw te vallen, toch?

Als je eenmaal weet waarom je voortdurend op de verkeerde types valt die niet bij je passen, kun je bewust stappen zetten om patronen te doorbreken.
Bijna altijd maak je keuzes onbewust, dus waarom zou je in je hoofd een lijst moeten hebben waar je geliefde allemaal aan moet voldoen?
Dit is tegenstrijdig, want vaak slaat de vonk juist over bij iemand die niet helemaal voldoet aan jouw ‘voorwaarden’.

Als je erachter wilt komen wat voor een persoon er bij je past, is het slim om met je gedachten terug te gaan naar je jeugd.
Bij onbewuste keuzes is een vertrouwd gevoel regelmatig een doorslaggevende factor. Alles wat vertrouwd aanvoelt is ontstaan toen je als kind opgroeide.



Van jongs af aan heb je ervaren hoe je ouders met je omgingen. Was het afstandelijk of juist heel liefdevol met knuffels? Gaven ze je veel aandacht en werd je echt gezien? Denk eens na hoe jij dit hebt ervaren en vul het hieronder in.

……
……
……
……

……
……

De manier van jouw opvoeding beïnvloedt namelijk hoe jij nu omgaat met liefde.
Op onbewust niveau voel je je beter op je gemak bij mannen of vrouwen die qua eigenschappen overeenkomen met zowel de positieve als negatieve kenmerken van je ouders. Dit voelt dan al snel comfortabel en vertrouwd voor je, omdat het herkenbaar is.

Maar als je dus negatieve ervaringen hebt meegemaakt tijdens je opvoeding kan dit je nu belemmeren, waardoor je nu op de ‘verkeerde man of vrouw’ valt.
Misschien val je al wat sneller op stoerdere mannen, ‘the good-looking-guy’, maar ontbreekt het aan een goede klik. Of misschien val je op het onbereikbare type vrouw, die er qua uiterlijk perfect uit moet zien en aanzienlijk jonger is dan jij.

Zodra je in staat bent om het patroon te herkennen, gaat er ongetwijfeld een wereld voor je open. Puur omdat je voor jezelf beter in kaart brengt waarom je op onbewust niveau doet wat je doet. Dan wordt het ook logischer en begrijpelijker waarom je nog niet de liefde van je dromen hebt gevonden.

Herken de patronen

Wat je goed kan helpen om hier meer inzicht in te krijgen, is de volgende opdracht.
Neem eens rustig de tijd voor jezelf om vast te stellen wat de meest kenmerkende eigenschappen zijn van je vorige partners (en als je die niet hebt gehad: dates of verliefdheden).
Analyseer wat bij deze personen overeenkomsten zijn.
En kijk daarna naar wat je ouders sterk kenmerkt. Die overeenkomstige eigenschappen duiden meestal op datgene wat bij jou vertrouwd voelt.

Vul hieronder in welke patronen je herkent uit vorige relaties en uit je opvoeding.

……
……
……
……
……
……
……

Nu je voor jezelf concreet weet met welke patronen je te maken, kan ik mij goed voorstellen dat je je afvraagt hoe je dan wél gemakkelijker de ware liefde vindt.
Heel begrijpelijk namelijk en daarom deel ik er graag hieronder vijf tips over.



5 tips om gemakkelijker de ware liefde te vinden

1. Verleg je focus om verder te kijken dan je neus lang is, waarbij je niet alleen naar het uiterlijk, de lengte en de leeftijd kijkt.
   Juist verder.
   Bedenk of je gelijk wil hebben of gelukkig wil zijn.
   Vraag jezelf eens af: wil ik nu écht wel die 10 jaar jongere partner, die alleen maar bij je is voor het geld?
   Of wil ik liever iemand die mij echt graag ziet?
2. Als je in je omgeving naar een koppel kijkt die oprecht gelukkig met elkaar zijn, en je vraagt aan hun: ‘hoe ziet je perfecte partner eruit?’
   Waarschijnlijk ziet de ideale partner er qua uiterlijk totaal anders uit als je huidige partner, maar waar ze nu wel dolgelukkig mee zijn.
3. Mijn vriendin wilde een man met een grote bos haar, maar uiteindelijk heeft ze nu een kale man gevonden…. en het mooie is dat ze hier nu zó gelukkig mee is. Dus het is slim om die vereiste van het lijstje even aan de kant zetten en verder te kijken. Je mag best wel het een en ander verlangen, maar je moet beseffen dat je niet altijd krijgt wat je wilt hebben.

Je hebt geen 3D-printer.
Stel je bindt jezelf helemaal vast aan een bepaalde lengte bijvoorbeeld, dan bestaat de kans dat je de liefde van je leven misloopt, omdat je te hoge eisen hebt.

4. Het is wijs om jezelf te vragen: is dit écht de liefde die ik wil?
5. Social media speelt tegenwoordig ook een belangrijke factor als het gaat om het vinden van de ware liefde.
   Bijna iedereen wil het perfecte plaatje presenteren, terwijl niemand perfect is. Zelfs jij niet. Het is raar om dan wel zoiets te verlangen, terwijl je zelf zoiets niet bent. Met social media kun je al snel een verkeerde indruk wekken.
   Foto's kan je bewerken en je kan filters gebruiken.
   Besef dat alles wat je deelt helemaal niet werkt als je het bewerkt om het er perfect uit te laten zien. Iemand kan je dan in het echt niet herkennen, dus jouw ware zelf.
   Je bent goed zoals je bent. Je hebt geen bewerkingen en filters nodig.

Het is zonde als je in een heel strak kader gaat denken over waar en hoe je jouw ideale partner kan vinden. Dat je denkt dat je alleen maar leuke vrouwen of mannen kan ontmoeten tijdens feestjes, op websites of dating apps. Met deze gedachte doe je jezelf tekort.

Het punt dat ik wil maken is dat je overal de ware liefde kan vinden, als je er maar voor open staat en bereid bent om met een open mind te gaan daten. Hoe vaker je durft om op een onbekend iemand af te stappen en iets te vragen, des te minder verlegen je wordt. Dit boost je zelfvertrouwen, waardoor je je comfortabeler voelt in een sociale omgeving.
Laat je niet leiden door angst, maar stap vol vertrouwen uit je comfort zone om die leuke persoon aan te spreken. In feite ben je slechts één stap verwijderd van een nieuwe ontmoeting.
Je kan op allerlei plekken leuke mensen ontmoeten, mits je jezelf openstelt, jezelf sociaal opstelt en praatjes durft te maken met anderen.
Wij van B-loved kunnen jou ook aan die leuke man of vrouw voorstellen, als jij maar met open mind in dat dating avontuur stapt.

Hoe je met meer zelfvertrouwen op date kan gaan

Ik kan mij goed voorstellen dat je het moeilijk vindt om 100% jezelf te zijn tijdens een eerste ontmoeting, zoals bij een date.
Misschien staat een bepaalde mate van verlegenheid of terughoudendheid je in de weg om de moed te verzamelen om iemand aan te spreken.
Misschien denk je dat de liefde niet meer voor jou is weggelegd.

Wat ik vaak zelf merk is dat het niet de toekomst is waar je bang voor bent: het is de herhaling van het verleden waar je nerveus van wordt.
Wellicht vind je het confronterend en moeilijk als je afgewezen wordt, nadat je een voorstel hebt gedaan om eens iets af te spreken.

Of je bent bang dat je nogmaals op de verkeerde man of vrouw valt, die achteraf niet helemaal bij jou past. Deze angst weerhoudt je ervan om jezelf helemaal open te stellen voor de liefde.



Wat je hierbij kan helpen is om met weinig tot geen verwachtingen iemand aan te spreken, zodra je een leuke man of vrouw spontaan tegenkomt. Als je met een goedbedoelde intentie iemand aanspreekt, zorgt dit ervoor dat je je verwachtingen alleen maar kan overtreffen.
Dit zorgt ervoor dat je minder geforceerd jezelf kan zijn zonder een bepaalde druk, die je wellicht onbewust voor jezelf oplegt. Dit is nergens voor nodig.

Want hoe comfortabeler jezelf kan zijn, des te gemakkelijker kan de energie stromen om die leuke partner aan te trekken om meer liefde, verbinding, intimiteit en avontuur te ervaren. De kwaliteit van jouw relaties bepaalt de kwaliteit van je leven.

Wat is de volgende stap?

Iets weten is één ding, iets doen is al heel anders. Ik help je er heel graag mee. Weet dat ik voor je klaar sta, zodat je jouw liefdesleven kunt laten bloeien. Het is mij ook gelukt en ik gun het jou ook.

Ik droomde zelf ook weer van een liefdesrelatie toen mijn relatie na 21 jaar over was. Ik was er kapot van, maar ik ben nu weer gelukkiger dan ooit.

Investeer in je eigen liefdesleven en geluk. Geef niet op en zet die volgende stap. Je verdient het om gelukkig te zijn met je grote liefde.

Wat fijn dat ik je in ieder geval met dit gratis e-book heb kunnen laten zien wat je kan doen om een fijne relatie te krijgen. Maar dit is nog maar een tipje van de sluier. Er zijn meer dingen die je kunnen helpen.

Ben je geïnspireerd geraakt en wil je graag écht stappen zetten om de ware liefde te vinden? Je bent van harte welkom in mijn online trainingsprogramma “Vol zelfvertrouwen succesvol daten”.
Hierin ontdek je o.a.:

- hoe je je goed voorbereid op een eerste date
- hoe je een goede eerste indruk achterlaat
- hoe je ervoor zorgt dat het een gezellige en onvergetelijke date wordt
- hoe je een eerste leuke ontmoeting kan vervolgen tijdens een tweede date
- hoe je de kans vergroot om je ideale partner sneller aan te trekken

Het lijkt mij te gek als ik je nog meer kan inspireren, motiveren en activeren, zodat jij een fijne relatie krijgt die je verdient.
Is dit niets voor jou?
Dan wens ik je alsnog veel geluk toe, geniet van het leven!

- *Marijke Eerens van B-loved*

ZEGEPLEIN 3 / 5 - 2300 TURNHOUT | ROBERT ORLENT PROMENADE 19 / 02 - 8620 NIEUWPOORT | CERESSTRAAT 13 - 4811 CA BREDA
T +32 70 690 015 (voor BE) | T +31 767 676343 (voor NL) | M +32 474 263 751
INFO@B-LOVED.BE