



DATEN VANUIT ZELFLIEFDE

GRATIS DOCUMENT OM JOUW SINGLE ZIJN TE
OWNEN TER INTRO OP **DE 5-DAAGSE AUDIOREIS:**
DATEN VANUIT ZELFLIEFDE

Jouw perfecte droomman en relatie kun je... NIET manifesteren.

We worden hier tegenwoordig mee dood gegooid, maar laat me je uit die illusie helpen. De waarheid ligt wat mij betreft een stuk genuanceerder:

Wanneer je iemand tegenkomt op het juiste moment, iemand die bij je past en waarbij je je veilig voelt, waarmee je samen kunt bouwen, **is dat gedeeltelijk te danken aan een toevallig GELUK.** Uiteraard kun je geloven dat 'toeval niet bestaat', maar ik zou het zonde vinden als jij gelooft dat het jouw schuld is dat jij nog niet jouw droompartner hebt gevonden. Het zal komen door een samenloop van omstandigheden, maar één factor is gewoon dikke pech.

Toen ik mijn man tegenkwam was ik echter al heel vaak bang weggerend voor een 'veilige' relatie totdat ik (bij hem dus) besloot... *het is tijd, ik ga alles aan IN mezelf. Dit doe ik voor mezelf en ik ga 100% voor deze liefde (en dat doe ik nog steeds).*

Als je nu nog vrijgezel bent en je wilt graag een relatie maar wordt doodmoe van alle mislukte pogingen en/of mannen die zich niet willen toewijden, ***dan snap ik helemaal dat je er af en toe ff helemaal klaar mee bent én dat je aan jezelf gaat twifelen.*** Vooral dat laatste is zonde, want jij lieve vrouw, bent ZO veel meer waard dan dat!

Hoewel je natuurlijk mag balen en verdriet of teleurstelling mag voelen (laat dit toe, wees niet bang voor die gevoelens) geloof ik OOK dat je je tijd nuttiger kunt besteden en je op een bepaalde manier kunt voorbereiden op die relatie waar je naar verlangt, door aan jezelf te werken én mega lief voor jezelf te zijn. Op deze manier ga je niet perse jouw droomman manifesteren, maar wél ga je veel leren en je meer openstellen voor een gezonde relatie.

Dit zal er niet alleen voor zorgen dat jij je meer *ready* gaat voelen voor dat geluuksmoment (wanneer je die lieve sexy man op het juiste moment ontmoet), maar geeft jou ook **de selfcare die je nodig hebt, meer geduld, kracht en mildheid naar jezelf toe voor *in the meantime*.**

YOU'VE GOT THIS, WOMAN

De meest waardevolle relatie die je ooit zult hebben, is die met jezelf. Lekker cliché maar oh zo waar. Laat je niet ontmoedigen door jouw verlangen om IN een relatie te zijn, maar eer jouw verlangen én gebruik deze tijd om volledig aan jezelf toe te wijden.



Een vraag die jij vanaf nu dagelijks aan jezelf mag stellen:

Wat is het meest liefdevolle dat ik NU voor mezelf kan doen?

Blijf daten!

Ik snap dat je ontmoedigd raakt van de saaie, teleurstellende of misschien zelfs rare dates die je wellicht al hebt ondergaan. ***Ik snap ook dat dating apps soms enorm vermoeiend kunnen zijn.***

Neem dus ook af en toe pauzes van het daten, als je voelt dat je dit nodig hebt.

Maar... waag je er vervolgens toch weer aan. Door te daten stel je jezelf open. Zie het als een **leerzaam proces** waarin jij kunt oefenen met:



- Helemaal (h)eerlijk jezelf zijn.
- Jouw grenzen én verlangens in een relatie beter leren kennen.
- Duidelijk en eerlijk zijn over wat je voelt en wilt.
- Actief luisteren en de ander echt proberen te begrijpen.
- Het balanceren van kwetsbaarheid en zelfbescherming.
- Jezelf liefdevol behandelen als je te maken krijgt met onzekerheden of afwijzing.
- Nee zeggen tegen dingen die niet goed voelen.
- Respecteren van de grenzen van de ander.
- Dingen rustig opbouwen in plaats van te snel te veel willen.
- Vertrouwen in het proces en controle proberen los te laten.
- Afwijzing niet persoonlijk nemen, maar zien als een teken dat er geen match is.
- Hoe je een ander op een respectvolle manier kunt afwijzen.

Nee, je droomman “manifesteer” je niet. Wel kun je je open blijven stellen, geen genoeg nemen met “iemand die niet echt zijn best doet” bijvoorbeeld en jezelf kwetsbaar blijven opstellen, óók als dat spannend is.

Het leven is een grote leerschool, dat is wat ik geloof. Alle processen waar we doorheen bewegen in ons leven (of dat nu een periode van single zijn is - of juist in een relatie zitten bv.) komen met ups en downs en geven ons uitdagingen, zodat we kunnen leren en kunnen ontwikkelen als mens (en ziel).

Door te daten leer je over het leven, over jezelf en andere mensen, over sociale aspecten en meer. **In plaats van steeds onzekerder te worden, kun je de situatie aangrijpen om juist krachtiger in je schoenen te komen staan.** Er is niets zo aantrekkelijk als een vrouw die helemaal zichzelf durft te zijn, die naast lief, warm, zorgzaam, grappig, slim (en/of andere unieke eigenschappen die jij bezit) óók goed weet wat ze wilt en wat ze waard is, zonder daar arrogant of overdreven in te zijn!

Hier mag echt een mooie, gezonde balans in ontstaan. Ik geloof dat je dit steeds meer kunt leren, oa. dus door te daten. Binnen jouw date-proces kan het heel waardevol zijn om je bewust te worden van 'negatieve gedachten' die jij over jezelf hebt. *Dit zijn overtuigingen die jij ooit hebt aangeleerd en die vaak onbewust in jouw hoofd rondspoken, en die invloed hebben op hoe jij jezelf ziet, hoe je je voelt en gedraagt.*

Probeer voorafgaand aan dates, tijdens het daten en achteraf eens **heel bewust naar jouw eigen gedachten te kijken**. Probeer ze op te merken, zonder er over te oordelen.

Ik geef je een korte schrijfo opdracht mee om deze negatieve overtuigingen verder te onderzoeken.

[Begeleide audio \(7m\) voor schrijfo opdracht | KLIK](#)

Als je het daten benadert vanuit een plek van **zelfliefde**, zul je niet ongevoelig zijn voor liefdesverdriet. Je kunt nog steeds gekwetst raken, maar dat is oké. *In plaats van jezelf de schuld te geven en jezelf af te wijzen kun je ervoor leren kiezen om van jezelf te houden.* Oók van dat deel van jou dat zenuwachtig, verdrietig, teleurgesteld en/of angstig is.

Van onszelf leren houden en onszelf op de eerste plek zetten is, ongeacht of je single bent of niet, een proces waar elk mens mee worstelt. Sommigen gaan het een heel leven uit de weg, maar onze mate van zelfliefde vormt de basis van hoe we in dit leven staan en in hoeverre we durven te groeien.

Het moge duidelijk zijn dat ik er in geloof dat als je je in een periode bevindt waar je *single* bent (terwijl je eigenlijk liever in een relatie zou zijn) je **dit moment met beide handen kunt aangrijpen**, JUIST om die liefde, genegenheid, troost en veiligheid (die je wellicht in een ander zoekt) in jezelf te zoeken en vinden.

Voel je de energie en het enthousiasme om hier voor te gaan? Zou je het fijn vinden om vaker gemotiveerd en geïnspireerd te worden in dit proces? Schrijf je dan (vrijblijvend) in voor de wachtlijst van mijn audioreis *Daten vanuit Zelfliefde* (begin 2025). Ik houd je op de hoogte als dit programma af is.

Daten vanuit Zelfliefde Audioreis (5 dagen)
schrijf je in voor de wachtlijst | KLIK

Wie ben ik eigenlijk?

Mijn naam is Nada. Ik ben op het moment dat ik dit schrijf net 36 jaar. Ik ben dit jaar getrouwd **met de liefde van mijn leven**, een man waar ik al bijna 7 jaar mee samen ben en ik ben ook nog in verwachting van ons eerste kindje.

Als je me dit 10 jaar geleden had verteld had ik je NOOIT geloofd.



Ik had 10 jaar geleden nog NOOIT een normale, gezonde relatie gehad. Op het gebied van liefde had ik enooooorme dromen, ik was een ontzettende romanticus, maar het voelde alsof 'echte liefde' niet voor mij was weggelegd. **De ervaringen die ik had bestonden uit 2 nogal uiteenlopende ervaringen:**

1. Ik was hoteldebotel verliefd (*obsessed*) met een man die op een bepaald niveau onbereikbaar voor mij was. Totaal niet *in to me*, wel *in to me*, maar ook *in to* anderen, alleen leuk voor de seks, verboden terrein (want bv. ex van een vriendin) of al in een relatie met een andere vrouw.
2. Of een man was verliefd op mij en ik sloeg *doodsangsten* uit. Soms probeerde ik het wel en voelde ik mij in het begin ook verliefd, maar hoe veiliger en meer beschikbaar deze man er voor mij was, hoe harder dit omsloeg in: *totale paniek, afknappen, ongemakkelijkheid en zelfs... walging*.

Lekker heftig? Dat was het inderdaad.

Maar ik zou ik niet zijn om op dit gebied het onderste uit de kan te halen! Daarom ging ik in therapie, bleef ik deze patronen uitvoerig onderzoeken, bleef ik daten én relaties aangaan met 'beschikbare mannen', hoe eng ik dat ook vond. Zo'n 10 jaar geleden had ik twee relaties van zo'n 1,5 jaar. Als ik daar nu op terugkijk waren dit echt mijn

oefen-relaties. Bij de ene veel triggers en conflict, bij de ander eindelijk een relatie waarin ik iets meer kon ontspannen, maar ik miste ook wat diepgang. Dit waren niet de mannen bij wie ik moest eindigen, maar zijn wél mannen en relaties waar ik achteraf zo dankbaar voor ben. Enorm veel van geleerd.

Toen... ontmoette ik een man. Ja, je kunt het vast raden. Zo'n 7 jaar geleden ontmoette ik een man die ik voor nu even Dunga zal noemen.

Met Dunga was de ervaring fijn en chill. We waren verliefd, gingen samen op avontuur en alles verliep redelijk op rolletjes. Ook in deze relatie kreeg ik weer angst. We waren toen samen op vakantie (onze eerste vakantie samen, we hadden nog niet eens officieel verkering) maar de paniek nam het over. *Ik herkende deze gevoelens zo goed.* Ik knapte op hem af. *Dacht dat ik hem niet meer leuk vond.* Werd helemaal ongemakkelijk, hoe liever hij voor me was. Op de Champs-Elysees in Parijs, maakte ik het 'uit' en wilde graag verder als vrienden.

Dit accepteerde hij (met pijn in zijn hart) waarna we nog 3 dagen normaal de vakantie hebben afgemaakt. Mijn gevoelens gingen alle kanten op, maar wat me in ieder geval heel veel veiligheid bood, was zijn rust en acceptatie.

Uiteraard krabbelde ik terug maar ik besepte toen heel goed: **Dit is de relatie waar ik voor wil vechten.** Dit is niet zomaar iets. Ik wilde hem niet aan het lijntje houden, spelletjes spelen of continue toegeven aan deze trekken van mezelf. Ik besloot toen en daar dat ik ALLES zou aangaan. In mezelf en in deze relatie. Dat ik mezelf zou geven aan deze man en dat ik zou helen van mijn Relatie Trauma en Ongezonde Patronen.



Ik heb in de beginjaren van onze relatie nog regelmatig *escape routes* proberen te vinden. Door bv. aan hem te vragen: “Weet je wel zeker dat je met mij verder wilt?!” Of door gesprekken met hem te hebben over “eventueel een ‘open relatie’ beginnen in de toekomst”.

Nu kan ik hier op terugkijken en zien dat het allemaal een proces was. Inmiddels ben ik getrouwd (!) en durf ik te wedden dat ik de rest van mijn leven bij mijn man blijf en daar volledig in kan berusten. Voor hem en voor ware intimiteit met een ander persoon kiezen... voelt nu helemaal veilig en vertrouwd en heeft er voor gezorgd dat ik ook 100% voor mezelf en mijn eigen intimiteit heb gekozen & I freaking love it.

Daarnaast ben ik me ook nog eens gaan specialiseren in relaties (zooo interessant) en coach ik nu zelfs koppels. Wie had dat ooit gedacht?! Not me 😊, maar **het voelt als een ware transformatie.** Ik ben er helemaal doorheen gegaan.

Door mijn eigen relatie en de koppels die ik coach weet ik... geen één relatie is perfect of zonder uitdagingen. Dat maakt het juist interessant. We kunnen ontzettend veel leren van onszelf middels een relatie, maar zo werkt het eigenlijk met alles in dit leven. **Want ik heb OOK enorm veel geleerd van al die jaren vrijgezel zijn.** Ik leerde van alle overdreven patronen, afwijzingen, teleurstellingen, mislukte relaties én gekke avonturen om uiteindelijk het geluk te hebben Dunga tegen te komen. Als ik er in dat moment NIET voor had gekozen om al mijn *demonen* aan te gaan, was ik waarschijnlijk niet met hem geëindigd, maar dat heb ik gelukkig wel gedaan en ik geloof dat JIJ daar ook voor kunt kiezen... (niet dat we allemaal dezelfde demonen hebben, maar we hebben er allemaal wel een paar die we mogen aankijken ;-)).

De reden dat ik graag een aanbod wilde creëren voor *single* vrouwen, is omdat ik veel fantastische *single* vrouwen om me heen heb. Meerdere vriendinnen en vrouwen die ik coach. Opvallend genoeg lijkt het alsof er gemiddeld meer vrouwen zijn die zich hebben ontwikkeld (op allerlei gebieden) waardoor de verhouding een beetje scheef voelt tussen vrouwen die klaar zijn voor een relatie - en mannen die dat zijn.

[Ik nam hier eens een podcast aflevering over op.](#)
[Luister ‘m hier!](#)

Zoals ik wel vaker deel, geloof ik er dus **niet** in dat jij je droomman en relatie kunt manifesteren, soms hebben we gewoon te *dealen* met statistieken en dikke pech! WEL geloof ik dat jij deze periode kunt gebruiken om van te leren en jezelf meer open kunt stellen, zodat je je meer *ready* voelt als je die heerlijke vent straks tegenkomt, en *in the meantime* iets meer geduld, vertrouwen en mildheid naar jezelf kunt ervaren.

Ik wens je veel liefde en plezier met het volgen van deze audioreis: Daten vanuit Zelfliefde. Zie het als een cadeau dat je geeft aan jezelf, waarin je weer even wordt *herinnerd aan jezelf en hoe krachtig je bent!* *

Als je vragen hebt of je wilt me laten weten hoe je het hebt ervaren, hoor ik uiteraard graag van je.

Veel liefs,
Nada

[Daten vanuit Zelfliefde Audioreis \(5 dagen\)](#),
[schrijf je in voor de wachtlijst](#) | [KLIK](#)

* net zoals Lotte uit mijn
[jaartraining Remember!](#)



A close-up photograph of a woman with long, wavy brown hair, laughing heartily. Her mouth is wide open, showing her teeth, and her eyes are squeezed shut. She is wearing a bright orange top. The background is a dense wall of green leaves, with sunlight filtering through, creating a warm, dappled light effect on her face and hair.

DATEN VANUIT ZELFLIEFDE

[Schrijf je in voor de wachtlijst! Daten vanuit Zelfliefde Audioreis \(5 dagen\) | KLIK](#)