

Eerst Hulp Bij Relatie Stress



hypno4you

Nanda de Jong

*Als je weet hoe het werkt,
kan iedereen een liefdevolle relatie hebben*

Inclusief 11 Hoe-laad-je-je-relatie-weer-op tips

Hoe gaat het mis en hoe maak je je relatie
weer liefdevol en evenwichtig?

Inhoudsopgave

Voorwoord	Pag. 5
Inleiding	Pag. 9
Hoofdstuk 1 Waar gaat het mis?	Pag. 11
Hoofdstuk 2 Wat wordt er bedoeld met intentie?	Pag. 13
Hoofdstuk 3 Wat wordt bedoeld met Focus?	Pag. 15
Hoofdstuk 4 Het 'Mars & Venus' principe	Pag. 17
Hoofdstuk 5	
Persoonlijke issues	Pag. 20
Hoofdstuk 6 De 11	
Hoe-laad-je-je-relatie-weer-op tips	Pag. 21
Bronnen en literatuur	Pag. 28

Voorwoord

We zijn allemaal op zoek naar liefde, steun en verbondenheid.

In de romantische liefdesrelatie gaat dat niet altijd vanzelf.

Alfons Vansteenwegen, Vlaams seksuoloog en relatietherapeut, zegt ook niet voor niets “Liefde is een werkwoord”.

En statistieken van het CBS laten ons alleen al de realiteit zien over de cijfers van getrouwde koppels die uit elkaar gaan: bijna 40%.

Officiële cijfers over uit elkaar gaande samenwonende koppels zijn er niet, maar die komen er dan dus nog bij.

Dat de mens wel vaart bij een goede, liefdevolle relatie, is al in eeuwenoude onderzoeken aangetoond.

Onderliggend doel van het schrijven van dit E-book is dan ook bij te dragen aan dat waar de mens kennelijk behoefte aan heeft:

Bevorderen van verbinding tussen 2 mensen als liefdespartners.

Met als uiteindelijk doel dat het maatschappelijke cliché kan verdwijnen wat zegt dat het normaal is dat een relatie periodes heeft van sleur, ruzies, onenigheid.

Als je weet hoe het werkt, kan namelijk iedereen een liefdevolle relatie hebben.

Er zijn verschillende redenen waardoor dit onderwerp mij zo enorm interesseert.

Als ik terugblik naar al mijn voorgaande relaties, dan weet ik dat die eindigden, omdat ze op een

bepaald moment meer narigheid dan plezier opleverden.

Ik spreek hierbij niet over een paar relaties, maar meerdere relaties, inclusief samenwonen en/of getrouwd zijn.

Ik wil dan ook meteen van dit moment gebruik maken om iedereen te bedanken die tijdens mijn proces van mijn eerste relatie tot en met mijn huidige relatie een rol hebben gespeeld en spelen. In eerste instantie de relatiepartners waarbij de relaties uitliepen op het verbreken van de relatie. Nu terugkijkend kan ik zeggen dat ze me heel veel geleerd hebben over hoe het niet werkt.

Het heeft me geleerd welke rol mannen en vrouwen (mijn eigen rol dus) daarin zelf spelen.

Ook wil ik mijn kinderen bedanken mijn, vaak zware, stormen overleefd te hebben waar zij ongewild ook een rol in speelden. En voor hun oneindige loyaliteit. Verder wil ik absoluut ook mijn ouders bedanken, die me op geen enkel moment hebben laten vallen, hoe e.e.a. ook liep.

En vanzelfsprekend mijn lieve man Vincent, waarmee ik samen heb ontdekt dat het prima mogelijk is dat een man en een vrouw een liefdevolle, gelukkige en evenwichtige relatie kunnen hebben.

Ik noem met nadruk 'vanzelfsprekend', omdat je een relatie met zijn tweeën hebt, ieders rol is even belangrijk.

Wat ik ook nog belangrijk vind om te noemen, zijn de opleidingen die ik in Hypnose Instituut Nederland heb gevolgd.

O.a. dankzij de lessen van Edwin Selij heb ik ongelofelijk veel kennis van de werking van het brein van de mens geleerd.

Mede door het vaststellen het sinds inmiddels 7 jaar hebben van een fijne, liefdevolle en gezonde relatie, ben ik er achter gekomen waardoor het kan mislukken, maar vooral waardoor het kan slagen. Het is mij nu ook zeker duidelijk welke rol ik daar in had.

Maar ook door het lezen van boeken, die mij kennis gaven hoe en op welke punten de kwaliteit van relaties naar beneden kan gaan, werd het helder voor mij.

En nog belangrijker: op welke manier beide partners een positieve bijdrage kunnen leveren aan het wel laten slagen van een hun relatie.

Andere boeken, die niet specifiek op relaties gericht waren, maar over de werking van het brein en het onderbewustzijn met betrekking tot gedrag van de mens gaan, hebben daarnaast mijn kennis vergroot t.b.v. dit onderwerp.

En verder door het volgen van verschillende opleidingen op o.a. gebied van hypnose en hypnotherapie.

Vanaf dag 1 was ik meteen geïntrigeerd door de simpele, maar doeltreffende effecten die hypnotherapie kunnen geven.

Deze opleidingen hebben mij ook ontzettend veel kennis gegeven over het functioneren van het menselijk brein en met name het gedrag van de mens in allerlei situaties.

Ik heb daardoor veel zaken kunnen oplossen voor mijzelf, maar ook ten voordele van mijn relatie. Dit samen met mijn persoonlijke ervaring in mijn sociale omgeving, maar ook in mijn praktijk, gaf mij het inzicht dat het zeker wel mogelijk is om een liefdevolle, voor beide partners gezonde en fijne relatie te hebben voor een ieder die dat graag wil.

Inleiding

Het blijkt dat we allemaal op zoek zijn naar liefde, steun en verbondenheid.

Internationaal onderzoek toont aan dat mensen met een duurzame liefdesrelatie met een vaste partner lichamelijk en psychisch gezonder zijn en sociaal beter functioneren.

Ander onderzoek wees uit: gescheiden paren hebben 20 procent meer kans op diabetes, hartziekten en kanker dan mensen die getrouwd blijven.

37 procent van alle volwassen vrouwen koestert, naar eigen zeggen, nog romantische gevoelens voor een ex-partner waarvan ze (vaak al heel lang geleden) afscheid genomen heeft.

Mensen met een romantische liefdesrelatie zijn gelukkiger dan singles of gescheiden mensen en hebben een hogere levensverwachting.

Tegelijkertijd zetten mensen een duurzame liefdesrelatie met stip op nummer één in allerlei onderzoeken over levensgeluk.

Internationaal onderzoek in de westerse landen laat zien dat relatiekwaliteit hoger scoort op de wensenlijst dan een blakende gezondheid, hechte familiebanden, vriendschappen, een carrière, een gevulde bankrekening of plezier in een hobby.

Een duurzame relatie met een ander mens is dé brandstof die onze levensmotor op gang houdt. Experts beschouwen aanraking en genegenheid niet voor niets als noodzakelijke doping voor ons dagelijks functioneren.

Gezonde doping dan welteverstaan.
Redenen genoeg dus om aan te nemen dat er
behoefte zal zijn aan de tips die in dit E-book staan.

Uit onderzoek is gebleken dat verliefdheid
gemiddeld tussen de 3 maanden en 2 jaar duurt.
Deze periode zouden we de werkelijkheid anders
ervaren, omdat verliefdheid ons kritisch
denkvermogen zou uitschakelen.
Kennelijk beschouwen we in die periode anders.
Wat duidelijk maakt dat er meer dan alleen
verliefdheid nodig is om de relatie liefdevol te
houden.

Zelf heb ik ook onderzoek gedaan ten behoeve
van een scriptie voor één van mijn opleidingen.
De scriptie had als hoofdvraag "Hoe kan
hypnotherapie ingezet worden bij
relatieproblemen".

Op die hoofdvraag wil ik in dit E-book niet te diep
ingaan, maar meer op de resultaten die mijn
onderzoek verder opleverden.

Los van het antwoord op de hoofdvraag, heb ik nl.
ontdekt dat er een drietal essentiële elementen zijn
die mede van grote invloed zijn op het wel of niet
gezond en liefdevol kunnen laten zijn van de
relatie.

Dit zijn intentie, focus en het Mars & Venus principe.
In de volgende hoofdstukken daar over meer.

Hoofdstuk 1

Waar gaat het mis?

Wanneer er in een relatie vaker wel dan niet stress ervaren wordt, komt dit doorgaans door miscommunicatie.

Het lastige is echter dat de partners vaker niet dan wel in de gaten hebben dat dat de oorzaak is. Miscommunicatie kan op verschillende manieren.

Het kan gaan om:

Elkaar niet begrijpen.

Niet begrijpen wat de ander bedoelt.

Niet begrijpen hoe de ander het bedoelt.

Denken dat je echt duidelijk bent, maar je blijkt het toch echt niet te zijn.

Niet durven zeggen wat je vervelend of pijnlijk vindt.

Niet durven zeggen wat je wel graag wilt.

Denken dat de ander je probeert te kwetsen.

Niet in de gaten hebben dat de ander zich gekwetst voelt.

Er van overtuigd zijn dat de ander je toch echt wel zou moeten kunnen begrijpen.

Verwachtingen hebben die de ander niet in de gaten heeft.

Oude koeien in de strijd gooien.

Enz.

Enz.

Ik heb ontdekt dat er 4 essentiële aandachtsggebieden (basiselementen) van invloed zijn op het laten slagen van een gezonde, liefdevolle relatie, waarbij beide partners zo maximaal mogelijk tevreden zijn:

1. Intentie
2. Focus
3. Het Mars & Venus principe
4. Belemmerende persoonlijke issues

Hoofdstuk 2

Wat wordt er bedoeld met intentie?

A.

De bereidheid van beide partners om open te staan

voor dat wat de ander te zeggen of te vragen heeft wat betreft alle onderwerpen die met hun relatie te maken hebben.

En dit met een open blik willen benaderen.

Wanneer de intentie om elkaar te horen en te begrijpen aanwezig is, schept dit alle mogelijkheden om uit alle moeilijke situaties en frustraties te komen.

Het harmonieus houden van de relatie valt of staat met deze eigenschap

B.

De intentie van beide partners om de inhoud van wat de ander te vertellen heeft te **willen begrijpen**.

Wanneer de wil om elkaar te begrijpen aanwezig is, zorgt dit ervoor dat alles bespreekbaar kan zijn.

Dat alles bespreekbaar is, zorgt ervoor dat beide partners zich vrij en veilig voelen om dat, wat men als onplezierig ervaart of als wens heeft, ter sprake te brengen.

Hier hoort ook bij dat ervoor gezorgd wordt dat de omstandigheden zo optimaal mogelijk zijn voor het voeren van een gesprek met een onderwerp van belang.

Hiermee wordt bedoeld dat het moment daarvoor in overleg gaat i.p.v. iemand tijdens zijn bezigheden van dat moment te storen.

M.a.w. de ander de gelegenheid geven ook daadwerkelijk te kunnen luisteren.

C.

Er van overtuigd zijn dat de intentie van de ander absoluut goed is (jou dus niet expres wil kwetsen)
Met overtuigd zijn wat de ander vertelt over hoe hij/zij iets bedoelt of waarom hij/zij iets op een bepaalde manier doet of nalaat, zorgt voor inzicht in de reden.

D.

Vervolgens is dan van belang dat er net zo veel bereidheid is om **die reden te accepteren**.

Hoofdstuk 3

Wat wordt bedoeld met Focus?

Focus is daar waar je aandacht opgericht is, onbewust of bewust.

Wat onbewust en automatisch gebeurt, is dat dát opvalt wat niet leuk of negatief is. Het automatische systeem van de mens zorgt er ook voor dat het vanzelf gaat dat je vooral de negatieve ervaringen onthoudt en dat die opvallen in, in dit geval dus, de relatie.

Daar hoef je niets voor te doen, dat gaat vanzelf als je je van dit systeem niet bewust bent.

Vervolgens gaat het vanzelf dat je steeds meer van dat negatieve zaken gaan opvallen.

En zelfs kan het zo zijn dat je alleen nog die negatieve zaken opvallen.

Als gevolg daarvan vallen je überhaupt de leuke kanten van je partner niet meer op.

Ze worden 'overschaduwd' door de negatieve kanten die jij alleen nog maar ziet.

Als dat gebeurt, zit je op een hellend vlak in je relatie.

Je zou het kunnen noemen: het begin van het einde.

De kracht van de focus.

De kracht van de focus kan er op deze manier voor zorgen dat je je balans opmaakt door het zien dat je partner 'alleen maar' dat soort van voor jou ongewenst gedrag vertoont.

Wat vervolgens gebeuren kan is dat je gaat constateren dat deze persoon niet geschikt meer voor jou is als liefdespartner.

Wanneer de koppels willen voorkomen dat de balans door gaat schieten richting het opgeven van de relatie, kan dit onder andere voorkomen worden door de kracht van de focus positief in te zetten.

Wanneer bewust en bij voorkeur alleen gekeken gaat worden naar die momenten en karaktereigenschappen waar men wel blij van wordt, kan het proces gekeerd worden.

Wanneer dit stelselmatig toegepast wordt, worden de minder gewaardeerde momenten weer onderbelicht.

En de gewaardeerde momenten en karaktereigenschappen krijgen weer het licht waar je blij van wordt.

Wat hierbij behulpzaam is het in staat zijn te realiseren en te accepteren dat je partner nooit 100% aan jouw wensenlijstje kan voldoen (daaraan kan jij nl. ook niet voldoen).

Hoofdstuk 4

Het 'Mars & Venus' principe

Met de term 'Mars & Venus' principe refereer ik naar het principe wat John Gray beschrijft in zijn boek 'Mannen van Mars en vrouwen komen van Venus' dat hij in 1992 schreef.

Waarvan hij ondertussen verschillende uiteenlopende titels schreef gebaseerd op hetzelfde principe.

In het boek "Mannen komen van Mars, vrouwen van Venus" laat John Gray het verschil zien tussen de mannelijke en vrouwelijke karakters, dat de man en de vrouw verschillende doelen hebben in hun leven.

Kortgezegd legt hij uit dat de verschillen voortkomen uit verschillende behoeften.

Zoals:

De vrouw heeft zorgzaamheid nodig, de man vertrouwen.

De vrouw heeft begrip nodig en de man acceptatie.

De vrouw heeft respect nodig en de man waardering.

De vrouw heeft toewijding nodig, de man bewondering.

De vrouw heeft bevestiging nodig en de man goedkeuring.

De vrouw heeft geruststelling nodig, de man aanmoediging.

De volgende omschrijving uit het boek dekt precies de lading van hoe de verschillen van invloed zijn op een relatie:

“Mannen en vrouwen kunnen in onenigheid leven met elkaar wanneer zij zich er niet van bewust zijn dat ze zo verschillend zijn.

Dit is vaak de oorzaak van boosheid en frustraties. We verwachten dat de andere sekse meer op ons lijkt.

We willen dat ze ‘willen wat wij willen’ en ‘voelen wat wij voelen’.

Door de verborgen verschillen met het andere geslacht te begrijpen, zijn we beter in staat liefde te geven en te ontvangen.

Door deze verschillen te erkennen en te accepteren kunnen we creatieve manieren ontdekken om te wat we willen.

En, nog belangrijker, we kunnen dan leren hoe we degene om we het meeste geven het best liefde en steun kunnen geven

Liefde is betoverend mooi en, zolang we ons van onze verschillen bewust zijn, blijvend.”

Er zijn talloze boeken geschreven over dezelfde verschillen tussen mannen en vrouwen gaan en hoe deze verschillen een rol spelen in de relatie tussen een man en een vrouw.

O.a. Allan & Barbara Pease beschreven hetzelfde thema aan de hand van onderzoeken in hun boeken.

Dit heeft mij er mede van overtuigd dat de één van de essentiële basisvoorwaarden om een relatie

van de twee verschillende seksen liefdevol te houden, is door rekening te houden met de verschillen die er kennelijk zijn tussen mannen en vrouwen.

Hoofdstuk 5

Persoonlijke issues

Persoonlijke issues kunnen belemmerend zijn wanneer 1 (of beide) partners:

- een laag zelfbeeld heeft
- het moeilijk vindt om zijn/haar mening te uiten
- niet goed weet wat hij/zijn graag wil
- of niet de vaardigheid heeft om dat te verwoorden
- belemmert wordt door pijnlijke ervaringen van vroeger
- of een op een andere manier belemmerd wordt

In dit E-book ga ik hier niet heel diep op in omdat ik het hier niet te zwaar of ingewikkeld heb willen maken.

Zou je hier meer over willen weten?

Of wil je weten of ik iets voor jou of jullie zou kunnen betekenen in de vorm van hulp of begeleiding?

Neem dan contact met mij op via [het contactformulier](#) op mijn website.

Je kunt dan alle vragen stellen die hebt omtrent dit onderwerp, ik beantwoord ze met plezier.

Hoofdstuk 6

De 11 Hoe-laad-je-je-relatie-weer-op tips

Zit jullie relatie wat in zwaar weer en wil je er heel graag en snel verbetering in zien? Zodat jullie weer die liefdevolle relatie hebben als in het begin?

Of is je relatie nog pril en wil je er zeker van zijn dat ie zo fijn blijft als ie nu is?

In welke fase jouw/jullie relatie zich ook bevindt of welke variant daarvan dan ook, er is weer liefdevol leven in te blazen.

Zolang het vlammetje bij jullie beiden er ten minste nog voor een heel klein beetje in zit, gaan onderstaande tips jullie helpen jullie relatie gezond, gelukkig en liefdevol te laten zijn:

Tip 1.

Niet doen: dit E-book aan de kant slingeren en op de oude voet doorgaan.

Doen: Lees dit hele E-book, zodat je weet wat er toe doet waardoor er wrijving kan ontstaan in een relatie en dat je weet op welke manieren dat op te lossen is.

En: lees het allebei!

Tijp 2.

Niet doen: Doem denken, denken in termen van 'het wordt toch niks'.

Doen: Stel vast dat jullie beider intentie en doel gelijk is:

Jullie relatie prettig en liefdevol te laten zijn en houden.

Twijfel je hier aan?

Richt je aandacht bij het vaststellen hiervan puur en alleen op die zaken die wel leuk, plezierig, liefdevol, enz. zijn.

Turf dan eens overnieuw.

Tijp 3.

Je wilt iets bespreken wat je belangrijk vindt of wat je niet lekker zit.

Niet doen: Zo 'out of the blue' je belangrijke onderwerp starten terwijl die ander net bezig met wat anders (lezen, computeren, smartphone, koken, enz.) is niet handig.

De kans dat het niet goed uitkomt is groot, bovendien heeft hij/zij de aandacht er niet bij.

Je begint al met een 'valse start', zeg maar.

Doen: Plan dan bewust tijd in voor een gesprek.

Overleg dit. Stel het voor aan de ander ("Heb je zo meteen ook even tijd voor mij? Of later?")

Op deze manier zorg je er voor dat de ander zijn/haar aandacht erbij heeft en zorg je er zelf voor dat je jezelf en je onderwerp serieus neemt.

Tijp 4.

Niet doen: Oude koeien verzamelen en die óf niet uitspreken en gefrustreerd raken.

Óf als oud vuil bij een discussie of ruzie er tussendoor mikken.

Dit leidt absoluut tot NIETS.

De herinnering aan jouw bewuste voorval zal nl. per persoon verschillend zijn en zeker de perceptie ervan.

Waarschijnlijk weet 9 van de 10 keer de ander (meestal de man) nauwelijks waar je het over hebt. Deze was het al vergeten of had het niet eens mee gekregen.

Als je zo'n oude koe een hele tijd nadien nog eens een keer wilt gaan ophalen uit z'n sloot, ben jij al helemaal supergefrustreerd van het inhouden erover.

Dat zorgt ervoor dat het gesprek al met 2-0 achter start.

Je reageert dan uit gefrustreerde emotie en bent dan niet goed meer in staat om precies dat te zeggen waar het echt om gaat.

Daarbij komt ook nog dat de ander mogelijk niet meer in staat is om het voorval op te halen uit zijn herinnering.

Doen: Nu direct terwijl je dit leest: Neem je allebei voor, om vanaf heden onmiddellijk alles waar je je niet prettig onder voelt of niet leuk vindt **meteen** of zo kort mogelijk na het gebeurde (zodra je met z'n tweeën bent) te bespreken.

Zodat je er samen voor kunt zorgen dat dit onderwerp op een rustige evenwichtige besproken wordt en vooral ook afgerond wordt.

Wanneer je vanuit rust, zonder opgelopen frustratie, je onderwerp aansnijdt, zal je beter in staat zijn om uit te leggen waar het je precies om gaat en wat je niet leuk of fijn vindt.

Ook zullen jullie gemakkelijker in staat zijn naar elkaars argumenten te luisteren.

Heb je kort er na toch nog het idee dat je elkaar nog niet helemaal goed begrepen hebt?

Heb het er zo spoedig mogelijk opnieuw over en zorg dat het dan wel naar tevredenheid opgelost wordt.

Houd daarbij in acht dat het kan zijn dat je elkaars gevoelens niet helemaal begrijpt, maar probeer zo dicht mogelijk daarbij in de buurt te komen en accepteer dat de ander andere behoeften kan hebben.

Tip 5.

Niet doen: Als broer en zus leven (daar zijn broers en zussen voor).

Doen: Geef elkaar minsten 2 keer per dag een knuffel en/of een kus.

Laat merken dat je om elkaar geeft.

Zeg "ik hou van jou".

Tijp 6.

Niet doen: Op gaan in de waan van de dag, op de automatische piloot leven, geen moeite doen om daar iets aan te veranderen.

Doen: Plan ten minste 1 keer in de 1 á 2 maanden een uitje in.

Bijvoorbeeld een dagje naar de sauna, een stedentripje, een badplaats, winkelen en lunchen, skiën, een workshop, enz., enz.

Maak minstens 1 keer in de week tijd voor een avond samen om tijd voor elkaar te maken.

Dat hoeft niet zo ingewikkeld te zijn, als de smartphone en pc maar uit blijven.

Tijp 7.

Niet doen: Elke dag hetzelfde laten zijn.

Doen: Verras je partner af en toe.

Dat hoeft niet perse iets groots zijn, een lief briefje doet ook wonderen of een kaartje, een bloemetje (nee, dat is niet afgezaagd), ontbijt op bed, een klein cadeautje, iets lekkers te eten of te drinken, enz., enz.

Laat merken dat je waardeert wat die ander doet, hoe klein het ook is en hoe vanzelfsprekend het misschien ook lijkt.

Tip 8.

Niet doen: bloedserieus blijven.

Doen: Gebruik regelmatig humor, juist bij ergernisjes die zich lijken te herhalen, kan een flinke dosis humor wonderen doen.

Steek de draak met je eigen onhandigheden, dat verzacht moeilijkheden een hoop.

Tip 9.

Niet doen: volhouden dat alleen jouw eigen idee over het moeizaam gaan van jullie relatie klopt.

Doen: Lees in ieder geval 'Mannen komen van Mars & vrouwen van Venus' van John Gray (voor de mannen en niet-graag-lezers: er bestaat ook een pocket uitgave, die is niet zo dik);

Of een ander vergelijkbaar boek van bijvoorbeeld Allan & Barbara Pease, bv. 'Waarom mannen niet luisteren en vrouwen niet kunnen kaartlezen'.

Lees dit liefst allebei!

Tip 10.

Wanneer je je ergert aan iets van je partner.

Niet doen: Van een mug een olifant maken m.a.w. iets groots maken van iets kleins.

Vallen over kleine issues die misschien bij nader inzien niet zo erg blijken te zijn.

Doen:

☼ Ga bij jezelf te rade waarom je je ergert?

Waar gaat het écht om?

Wat wordt er in jou geraakt?

Ga daar wat mee doen of vind daar hulp bij.

☀ Wees een olifant: Die is groot en kan met gemak over wat kleins heen kijken.

En: die heeft een dikke huid. Daarmee bedoel ik niet gevoelloos, maar ik bedoel ermee dat hij wat meer kan hebben voordat hij iets een probleem noemt.

Zie je ergernis in het juiste perspectief.

☀ Richt je op al die dingen die wél fijn verlopen.

Geef die een grotere waarde, zodat je er blijer van wordt.

Tip 11.

Vinden jullie het moeilijk om de hiervoor genoemde tips toe te passen in jullie relatie?

Niet doen: Door blijven modderen met z'n tweeën met het risico dat jullie relatie onder het nulpunt gaat functioneren en uiteindelijk fataal strandt.

Doen: Plan een intake/kennismaking (altijd gratis) bij mij via [het contactformulier](#) op mijn website.

Bronnen en literatuur

Bronnen

www.cijfers.net/relaties

<http://www.idee-pmc.nl/relaties>

<https://www.nvrg.nl>

<https://www.psychologiemagazine.nl>

<http://psycholoog-nu.nl>

www.relatietherapie.nl

<http://www.relatietherapie-info.nl>

<http://statline.cbs.nl/statweb/publication>

<http://www.therapiehulp.nl>

www.volkskrant.nl

www.werkenaanrelaties.nl

Literatuur

Alfons van Steenwegen - Liefde is een werkwoord

John Gray - Mannen komen van Mars, vrouwen komen van Venus

Allan & Barbara Pease - Waarom mannen niet luisteren en vrouwen niet kunnen kaartlezen

Allan & Barbara Pease - Waarom mannen liegen en vrouwen altijd schoenen kopen

Joe Dispenza – Overstijg jezelf

Louise Hay – Gedachten zijn creatief

