

Happy Single!?

Cocky Drost
Laat Liefde Leven 



Verlangen naar verbinding

- Genesis 2:18

18 Ook zei de HEERE God: Het is niet goed dat de mens alleen is; Ik zal een hulp voor hem maken als iemand tegenover hem.

- Prediker 4: Twee zijn beter dan één...
- De mens is een sociaal wezen
- Baby's gaan dood als ze niet geknuffeld worden
- Liefde is een levensbehoefte

Het mysterie van de liefde

- Biologisch:
 - Hormonen
 - Seksuele aantrekkingskracht
 - Hoe houd ik mijn soort in stand?
- Sociaal-emotioneel:
 - Relaties bieden veiligheid
 - Het bij de groep horen
 - Herkenning

Love yourself

(evt. inclusief kokhalsbeweging ;-))

- Maar... Er zit wel wat in!

– Wat zijn jouw eigen behoeftes?

waardering – bevestiging – koestering – respect – warmte – verbinding – acceptatie – erkenning – ...

– Durf jij liefgehad te worden?

– Denk je dat je het waard bent om liefgehad te worden?

**If you aren't
happy being Single,
you'll never
be happy
in a Relationship**

- Kijk eens naar je eigen leven. Wat heb jij meegekregen over liefde, verbinden, kwetsbaar zijn?

Waarom jij bent wie je bent

- Welke bagage neem jij zelf mee uit een eerdere relatie of uit iets anders uit je verleden?
 - o Wantrouwen
 - o Niet open durven zijn
 - o Gericht op de ander
 - o Gericht op mezelf
 - o Schoonfamilie-trauma
 - o Mezelf niet kunnen zijn
 - o Niet kwetsbaar durven zijn
 - o Doen wat de ander wil
 - o Hangen aan de ander
 - o Leunen op de ander
 - o De ander opeisen
 - o Opgeëist worden door de ander
 - o Heel veel geven
 - o Snel in de slachtofferrol schieten
 - o Dominant zijn
 - o Bang om gekwetst te worden
 - o Hunkeren naar goedkeuring
 - o Hunkeren naar bevestiging
 - o Bang om afgewezen te worden

Wanhopig op zoek

“Ben jij nog steeds alleen?” - “Maar je bent zo’n leuke meid!” - ongemakkelijke stilte - “Oh wat erg voor je...”

- Au...
- Onzeker over je identiteit; ben ik wel leuk genoeg? Ben ik wel normaal?

Niets maakt zo kwetsbaar als liefhebben

- Durf jij je aan iemand te verbinden? Kwetsbaar op te stellen?
- Wat is kwetsbaar zijn?
- Heb jij een bepaalde lat? Hoe hoog leg jij die?



To date or not to date

Don'ts:

- ☹ ...
- ☹ ...
- ☹ ...
- ☹ ...

Do's:

- 😊 ...
- 😊 ...
- 😊 ...
- 😊 ...

Cocky Drost

Laat Liefde Leven 

info@cockydrost.nl

www.cockydrost.nl

T 06 21 52 72 87