

Inhoudsopgave

Inleiding	13
 DEEL 1: WAAROM ER SOMS DRAMA IS (EN HOE DAN TE HANDELEN)	 17
1. Drama en triggers	17
Drama	17
Triggers	18
2. Hechting, verbinding en veiligheid	23
Hechtingstheorie	23
Kader: the still face experiment	25
Het survival instinct / stressresponse	26
De vier hechtingsstijlen en hun invloed op je relatie	29
Kader: hechting en partnerkeuze	37
3. De ontwikkeling van je ego	39
Imprints: de bron van je oordelen en overtuigingen	42
Identificeren vanuit je ego	44
Het beschadigde ego: de bron van negatieve zelfoordelen	47
Pro tip: externaliseer je negatieve zelfovertuiging	52
Wie zou je zijn zonder het ego?	55
4. Drama en triggers in liefdesrelaties	61
Het breinstaten model	61
Herkennen en erkennen van de triggerresponse	63
Triggerevents de-escaleren	67
Ont-triggeren vanuit blauw	67
Kader: goedmaakseks	70
Ont-triggeren vanuit rood	71
5. De neerwaartse spiraal voorkomen	73
De rol van de eerst-getriggerde partner	76
De rol van de nog-niet-getriggerde partner	78
Het eerste hulp bij triggers stappenplan	79

Kader: de liefdevolle blik	82
Het terugblikgesprek	83
Een triggerevent van Robert en Esmee	86
Nabranders	91
6. Wat gebeurt hier nou?! Real life escalaties afgepeld	93
Gerard en Kiera	94
Maria en Joris	99
Lies en Maarten	103
Sjoerd en Manon (en Mart & Marie)	108
Jullie eigen situatie	113
 DEEL 2: ELKAAR EN JEZELF <i>NOG</i> BETER BEGRIJPEN	 121
Inleiding	121
 1. De invloed van liefdestalen op jullie relatie	 123
Positieve woorden (bevestiging)	123
Tijd en aandacht (quality time)	124
Cadeaus/attentie gebaren	125
Dienstbaarheid/hulpvaardigheid	126
Fysieke aanraking	126
Kader: verbindende stofjes	127
 2. De invloed van jullie persoonlijkheid op jullie dynamiek	 131
Je persoonlijkheid in vier kenmerken samengevat	133
Het eerste kenmerk: Introvert versus Extravert	135
Het tweede kenmerk: Observerend versus Intuïtief	139
Het derde kenmerk: Ratio versus Gevoel	144
Het vierde kenmerk: Georganiseerd versus Flexibel	147
 Bonus hoofdstuk: ratio of gevoel, waar luister jij naar?	 151
Inleiding	151
Voorbeeldcase: kiezen tussen twee banen	151

DEEL 3: CONCRETE TOOLS VOOR EEN GEWELDIGE RELATIE	157
Inleiding	157
1. Polariteit: de aantrekkingskracht tussen mannelijke en vrouwelijke energie	159
Polariteit: een model voor fysieke aantrekkingskracht	159
De aantrekkingskracht van je partner (op jou)	161
De aantrekkingskracht van jou (op je partner)	163
Daadkracht en initiatief	164
Waar het écht om gaat: energie	165
Vind je mannelijke of vrouwelijke essentie en laat het stromen	167
Samen naar die andere modus	171
Extra: je lijf als <i>pro</i> -motor of <i>de</i> -motor, aan jou de keus	173
2. Hoe je de verbinding opzoekt en vasthoudt	177
Verbonden geliefden	177
Date night	180
Sharings	183
Maandelijkse terugblik	185
Een brief aan elkaar	186
Oefenen met oprechte aanwezigheid	187
Nabranders	188
Afsluiter van dit boek	189
Literatuur	191