

Inhoud

Inleiding	8
Voordat je start	10
Deel 1 Welke ideeën over de liefde blokkeren jou?	
1.1 Vertel ons vrouwen niets over de mannen	13
Een man moet goed kunnen praten, dat ook leuk vinden en liefst met mij	
Hij moet gevoelig zijn en zijn gevoel kunnen/willen delen met mij	
Hij mag niet egocentrisch of egoïstisch zijn	
Hij moet aantrekkelijk zijn en me meteen lichamelijk boeien	
Hij moet spiritueel zijn of daar tenminste interesse in hebben	
Hij moet sportief zijn/van dieren houden/vegetarisch zijn	
Hij moet op de hoogte zijn van tantra	
1.2 Vier fabels over de liefde	37
Ware Liefde is altijd romantisch	
Zonder verliefdheid geen goede relatie	
Verliefdheid is liefde	
De liefde ontmoeten moet vanzelf gaan	
1.3 Vier fabels over de ware	53
Er is maar één ware liefde voor mij op de hele wereld	
Ware liefde herken je direct bij de eerste ontmoeting	
Ware liefde overwint alles	
De ware vervult mij compleet in alle facetten van het leven	

Deel 2 Waarom lukt het jou nog niet om een partner te vinden?

- 2.1 | Jezelf de liefde gunnen 61
Zelfwaardering, over- en onderwaardering
- 2.2 | Ervaringen uit je relatieverleden 67
Hoe je gehecht bent, bindingsangst en verlatingsangst
- 2.3 | Foute mannen en saaie mannen 79
Waarom je foute mannen aantrekt en saaie mannen afwijst
- 2.4 | Mannen aantrekken die geen relatie willen 87
Mannen die vrienden willen blijven of 'friends with benefits' willen zijn
Hele of halve mannen? Genoegen nemen met de kruimels
- 2.5 | Het Zelfstandigheidssyndroom 97
Over vrijheid en zelfstandigheid
- 2.6 | Jaagster en Afwachtster? 109
Over je mannelijke en vrouwelijke kant
Ben jij een Jaagster of een Afwachtster?
- 2.7 | Huidhonger en seksueel verlangen 117
Verlangen naar aanraking, intimiteit en seks. Lang niet aangeraakt worden
Waarom geen haast hebben met seks als hij leuk is?
- 2.8 | Ben je echt toe aan een relatie? 125
Ben jij klaar voor een volgende relatie?
- 2.9 | Ontdek jouw levensthema van dit moment 137
Wat vraagt op dit moment de meeste aandacht van jou?
- 2.10 | Ontdek jouw blinde vlek 145
Wat zie je nog niet van jezelf en wat zijn je mogelijkheden?

Deel 3 Wat kan helpen om jouw partner te vinden?

3.1 Deel jouw diepste wens	153
recht van innerlijke overtuiging en affirmaties	
3.2 Laat de man jagen	161
Reageer je snel of wacht je lang?	
3.3 Waarom 'de prins' ook op een grijs paard mag zitten	173
De 6 noodzakelijke basisvoorwaarden voor een stabiele, liefdevolle relatie	
Het verschil tussen karaktereigenschappen en persoonlijkheidskenmerken	
3.4 Tips voor vlotte internetdating	187
Wel of niet daten via internet? En zo ja, hoe dan?	
De Laatste Liefde-methode en de eerste ontmoetingen	
3.5 Samenvattend. Waar sta jij nu?	211
Van denken en dromen naar een stabiele, liefdevolle relatie	
Het boek uit. En dan?	214
Wil je meer hulp bij het vinden van jouw eindman?	215
Dankwoord	216
Biografie Carla	218
Inspiratiebronnen	219
Wat anderen zeggen	222
Gedicht	226

Inleiding

Na mijn scheiding was ik twaalf jaar ongewenst alleen. Vaak heb ik me verloren en verward gevoeld in deze periode. Vooral omdat ik er alleen mee worstelde. Er was geen hulp, geen expert die was toegespitst op mijn probleem: alles voor elkaar hebben, behalve een man.

Toen ontmoette ik Steven en voelde ik weer liefde zoals liefde bedoeld is. En ik besloot de expert te worden die ik zelf zo gemist had toen ik zoekende was.

Ik had een bloeiende therapiepraktijk en daar gebeurde iets opvallends. Het bleek dat meerdere vrouwen die bij mij in therapie waren geweest, na verloop van tijd een geschikte partner vonden, zwanger raakten of trouwden. Hier zette ik niet bewust op in en het was ook niet waarvoor ze bij mij kwamen, maar het gebeurde wel. Als een onverwacht aangenaam bijeffect. Waarschijnlijk kwam het door mijn eigen ervaringen en bewustwordingsproces als therapeut, alleenstaande vrouw en moeder, gevolgd door mijn succesvolle zoektocht naar de ware liefde. Hoe dan ook, het maakte dat ik besloot me volledig te specialiseren. Zo is Laatste Liefde ontstaan. Mijn eigen onderneming en inmiddels dé plek voor vrouwen op zoek naar een blijvende partner.

In Laatste Liefde komt alles bij elkaar: dertig jaar kennis die ik heb opgedaan rondom de vraag wat ons mensen beweegt. Waarom doen we zoals we doen? Daarnaast mijn eigen zoektocht en gevonden liefde, plus een gedegen methode die ik ontwikkelde om de juiste vaardigheden te leren en toe te passen. Deze complete gereedschapskist aan kennis en ervaring zet ik in om vrouwen te leren hoe ze de juiste man kunnen vinden en die gewenste liefdesrelatie kunnen opbouwen. Met succes, want met mijn methode blijkt de Laatste Liefde ook voor anderen bereikbaar.

In dit boek deel ik mijn eigen ervaringen over de liefde en de verhalen van de vrouwen die ik heb begeleid. Zodat jij niet zo hoeft te worstelen als ik. En bovenal, dat je er niet zo lang over hoeft te doen om jouw lief te ontmoeten.

Het wordt geen zware tocht op weg naar dit einddoel. Want als je weet hoe je het aanpakt én de juiste steun krijgt, is de tocht zelf ook leuk en spannend. Daarom heb ik er bewust een positief boek van gemaakt. Waarschijnlijk met een happy end, dat je zelf gaat creëren. Het goede nieuws is: hoe je een man ontmoet en een gelijkwaardige relatie kunt opbouwen, is te leren. Dat is niet alleen een kwes-

tie van geluk of toeval, maar ook een kwestie van zelf aan de slag gaan. Met een goed plan en de juiste vaardigheden. Ik ga het je leren.

Dus wacht niet langer, stel het niet uit. Je hoeft het niet alleen te doen. Ik help je stap voor stap op weg naar de man van je dromen. Met het juiste zelfinzicht en goede handvatten gaat dat zeker lukken. Ik help je om de eenzaamheid, het verdriet of de schaamte achter je te laten. En om door een andere bril te kijken, met ongekende mogelijkheden.

In dit boek neem ik je mee op een hoopvolle reis. Van onherkenbaar naar inzichtelijk; van onrealistisch naar realistisch; van ongelovig naar vertrouwensvol.

Ik wens jou een prachtige relatie toe.

Carla

Deel 1

Waarom lukt het jou
nog niet om een partner
te vinden?

1.1 | Vertel ons vrouwen niets over de mannen

Weet jij ook precies wat mannen niet goed doen? Hoe realistisch zijn onze verwachtingen over mannen? Welke vaste ideeën hebben we? Moet jouw man ook veel zijn en kunnen? Zoals graag praten, aantrekkelijk zijn, hoogopgeleid, sportief, spiritueel, vegetarisch, tantrisch, gevoelig, romantisch en moet hij houden van lezen, reizen en muziek? Dit bespreken we graag met vriendinnen, om te horen dat ons beeld klopt. Alleen die mannen begrijpen het nog niet.

Zet vier vriendinnen bij elkaar en binnen een uur weten we alles over 'de mannen'. Herken je dat? Praten over mannen, in groepjes of met je beste vriendin? Wat 'hij' niet goed doet of juist wel. Wat je mist, zoekt of koestert. Eindeloos kunnen wij vrouwen daarover praten.

Naarmate we volwassener en ouder worden, kunnen we dit gelukkig meer in context met onszelf plaatsen. Met andere woorden: meer ons eigen aandeel in dit verhaal zoeken. Dan ligt niet alles meer aan hem. Is hij plots niet meer verantwoordelijk voor onze gevoelens.

Ik ben regelmatig verbaasd wat ik hoor over de liefde tijdens dit soort gesprekken. Over wat een man allemaal moet kunnen en zijn. Zelfs uit de mond van zelfstandige, onafhankelijke, succesvolle vrouwen. Het is net of we teruggeworpen worden op het romantische beeld over de liefde. Een beeld dat is ontstaan uit films, boeken en wat we elkaar vertellen. En waar we met z'n allen in zijn gaan geloven. In het volgende hoofdstuk kom ik hierop terug.

Het bespreken en herhalen van je eigen meningen en gevoelens over mannen is niet geheel onschuldig. Want door het herhaaldelijk uitspreken van negatieve overtuigingen zoals 'zo'n leuke man als Frans ga ik toch nooit meer vinden', bevestig je jezelf en versterk je deze negatieve overtuiging. De groef van je overtuiging wordt hiermee dieper.

Waarschijnlijk is de realiteit dat Frans wel lief en bijzonder voor je was, maar ook zijn tekortkomingen had. Alleen deed dat er niet toe omdat hij bij jou hoorde en je van hem hield.

De vraag die tijdens zo'n gesprek bij mij opkomt, is: brengt dit bespreken en ingroeven je dichter bij je nieuwe partner? Ik betwijfel het.

Marieke (37) spreek ik omdat ze heel graag een partner wil en dat lukt niet. Ze is alweer drie jaar alleen, na haar relatie die zes jaar geduurd heeft. Daarvoor had ze een relatie van vier jaar. In beide relaties wilde zij graag kinderen, maar dat was er niet van gekomen. Haar eerste partner had vanaf het begin gezegd dat hij dat niet wilde. Marieke had gedacht en gehoopt dat hij nog wel zou bijdraaien.

Haar tweede partner had haar aan het lijntje gehouden en was blijven zeggen dat hij het nog niet wist. Nog altijd heeft ze een sterke kinderwens, maar ze wil dat alleen met een partner. En een gezin met alles erop en eraan. Gewoon zoals haar vriendinnen dat ook hebben.

Marieke is een opvallende verschijning door haar lengte en omdat ze er gewoon goed uitziet. Zij komt nergens onopgemerkt binnen. Op haar werk als teammanager bij een groot telecombedrijf heeft ze zeggenschap en invloed en wordt ze gerespecteerd.

Het feit dat Marieke alweer drie jaar alleen is, verbaast haar collega's, vrienden en familie zeer. Gelukkig heeft ze een fijne vriendinnenkring waarin ook enkele andere vrouwen alleenstaand zijn. Ze kunnen er goed met elkaar over praten en doen dat ook regelmatig. 'Het gaat echt ergens over,' drukt ze me op het hart. En dat vind ik heel fijn voor haar, want ik geloof absoluut in vriendschappen tussen vrouwen, zusterschap, elkaar troosten, versterken en samen het leven vieren. Ik vraag door waar hun gesprekken dan inhoudelijk over gaan. 'Ja, over mannen natuurlijk!' Het blijkt vooral te gaan over de tekortkomingen. Hoe de mannen zijn, en vooral: waarin ze niet voldoen aan de verwachtingen.

Ik heb in mijn eigen leven, maar ook door alle verhalen van vrouwen al een heel scala aan tekortkomingen voorbij zien komen. Zoals: hij is te weinig thuis, luistert niet goed, verrast me nooit eens, heeft andere interesses, te druk met werk, te weinig intimiteit/seks zoals ik het graag wil, heeft te weinig niveau voor een intellectueel gesprek, wil te weinig met me praten, zijn haar/tanden/lengte/mond/... vind ik niet aantrekkelijk, hij is niet romantisch en ach, je kunt het vast nog wel aanvullen met een paar waar jij vooral last van hebt.