

VIND JE EINDMAN

succesvolle aanpak voor de zelfstandige, single vrouw

Carla Ketelaar

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

Voordat je start

Gewenste relatie

Telkens als ik schrijf over de gewenste relatie, doel ik op een monogame, stabiele en gelijkwaardige liefdesrelatie tussen twee zelfstandige, autonome mensen die de intentie hebben om zich voor lange tijd aan elkaar te verbinden. De vorm waarin deze relatie tot uiting komt - een huwelijk, samenwonen of een lat-relatie - is van ondergeschikt belang. Het kiezen voor de verbinding is leidend.

Alleen voor hetero vrouwen?

In mijn therapeutische praktijk en in mijn eigen leven ontdekte ik dat de hoogopgeleide, hetero vrouw specifieke problemen tegenkomt bij het vinden van de juiste liefdespartner. Daarom heb ik ervoor gekozen haar als uitgangspunt te nemen. Maar aangezien we in de liefde allemaal gelijk zijn, wil ik je van harte uitnodigen om als lezer je eigen vertaalslag te maken.

'De man' of 'de vrouw'

Voor het aangenaam leesbaar houden, ontkwam ik er soms niet aan om in generaliserende bewoordingen te spreken over de man en de vrouw. Ik ga ervan uit dat je als lezer zelf selecteert waar het wel of niet geldend is voor jou, of voor de mannen die jij kent. Het is niet mijn bedoeling, mensen in hokjes te plaatsen of te beledigen.

Empirisch onderzoek

Ik heb bewust de keuze gemaakt om vanuit empirisch onderzoek te schrijven en niet vanuit wetenschappelijke onderzoeken. Dit boek is gebaseerd op de ervaringen en resultaten van de vele vrouwen die ik heb mogen begeleiden, inclusief mijn persoonlijke leven. Een andere belangrijke bron vormden de vele informatieve gesprekken die ik heb mogen voeren met mannen over vrouwen.

Waargebeurd

Alle voorbeelden zijn waargebeurd en authentiek. Het is de reis die ik gemaakt heb met vrouwen die een belangrijk en kwetsbaar deel van hun leven met mij deelden. Om hun privacy te beschermen, zijn de namen fictief. De leeftijden zijn ongewijzigd.

Achterin dit boek en op de website kun je meerdere verhalen van vrouwen lezen, zien en horen die niet geanonimiseerd zijn. www.laatsteliefde.nl

Online vervolgstappen

Op verschillende plaatsen in het boek verwijs ik naar de online vervolgstappen. Ga daarvoor naar www.laatsteliefde.nl/onlinevervolgstappen. Het helpt je om zoveel mogelijk uit dit boek te halen. En om in de actiemodus te komen. Want met lezen alleen komt die leukerd er niet.

Dit gezegd hebbende...

...rest mij niets anders dan je veel plezier en inzichten te wensen met dit boek. Ik hoop van harte dat je er net zoveel plezier aan beleeft als ik aan het schrijven ervan. Met veel liefde en aandacht heb ik eraan gewerkt, met jou in gedachten: de vrouw die een prima leven heeft, maar dat zo ontzettend graag wil delen met een lieve man.

Kom, we gaan op weg.

Tijd voor reflectie.

- Hoe ziet jouw wensenlijstje eruit?
- Herken jij jezelf in voorbeelden uit dit hoofdstuk?
 - Voel jij snel weerstand?
 - Zo ja, welke weerstand voel je?
- Ken jij de redenen van jouw alleen-zijn?

Wil je dit verder onderzoeken,
kijk dan op www.laatsteliefde.nl/onlinevervolgstappen

Realistische wensen en eisen

Er zijn natuurlijk relevante eigenschappen die absoluut wel nodig zijn, wil je je volgende relatie laten slagen en lang laten duren. Over die relatie-relevante eigenschappen moeten we juist heel kritisch zijn.

Hierover schrijf ik uitgebreid in 3.3: Waarom de prins ook op een grijs paard mag zitten.

Kom, laten we de zoektocht naar jouw man vervolgen. Daarvoor helpen we eerst een aantal fabels over de liefde de wereld uit.

“

Verliefdheid ervaren

kost maar een ogenblik.

Een echte liefde opbouwen kost tijd.

-Paulo Coelho-

”

Biografie Carla Ketelaar

Na mijn opleiding aan de sociale academie ben ik enkele jaren als sociotherapeut werkzaam geweest. Gevolgd door enkele omzwervingen over de wereld.

Ik werkte twintig jaar met plezier als directeur/eigenaar in de sport- en gezondheidsbranche. Toch bleef de sociale sector en het helpen van anderen mij aanspreken.

Zeven jaar vervulde ik management- en directiefuncties binnen de kinderopvang. Intussen doorliep ik een intensief persoonlijk traject, gesteund door opleidingen op uiteenlopende terreinen: o.a. Yoga en Shiatsu, Psychosociale therapie en Psychosynthese, Body language, Transformatiewerk en Essentiecoaching, Managementontwikkeling en Stressreductie.

In 2006 startte ik mijn psychosociale praktijk voor volwassenen. Het merendeel van mijn cliënten kwam met relatievraagstukken en vragen over de liefde. Hier kwam mijn 30 jaar kennis en ervaring goed van pas. Het gaf mij veel voldoening om hen te begeleiden. Vooral omdat ik het positieve effect zag van persoonlijke ontwikkeling op hun relaties en liefdesleven. Dit deed mij besluiten om mij volledig te specialiseren in de liefde.

In 2014 richtte ik Laatste Liefde op, waarin ik vrouwen help om de juiste liefdespartner te vinden. Nu is het mijn vak én mijn passie om de expert te zijn die ik destijds zelf zo gemist heb.

