



Je kunt je hechtingsstijl onderzoeken door jezelf twee essentiële vragen te stellen:

Hoe bang ben ik dat ik verlaten word?

Hoe goed voel ik mij op mijn gemak met nabijheid? Het eerste antwoord verwijst naar je zelfbeeld. Hoe positief is dat?

In hoeverre ben je ervan overtuigd dat je de moeite waard bent om van gehouden te worden? Het tweede antwoord verwijst naar het beeld dat je van anderen hebt.


Focus op de positieve intentie van anderen en oefen jezelf in het geven van meer vertrouwen.

A woman in a pink dress is walking in a field of flowers. The background is a soft, painterly landscape with green grass and various flowers. A yellow arrow with three feathered tails points to the right, positioned above the text. The text is centered on a pink rectangular background.


Als je je geraakt voelt in een oude pijn,
zoek een veilige plek, word stil en voel
wat er allemaal in je lijf te voelen is,
zonder verhaal, zonder drama, zonder
schuldvraag. Voel wat NU in je lijf gevoeld
wil worden zonder iets weg te drukken of
groter te maken. Vertrouw erop dat de
vloedgolf die komt, hoe intens ook, vanzelf
weer verandert in eb. Dat is het ritme
van het leven. Het komt en het gaat.
Het wil alleen maar gevoeld worden.

A woman with curly hair, wearing a pink dress and high heels, is walking away from the viewer in a field of large pink and white flowers. The background is a soft, teal-green sky. A yellow arrow with three feather-like segments at its tail points horizontally across the upper part of the image.

Als je twijfelt over je relatie kun je eindeloos rijtjes maken van voor- en nadelen. Het zal de verwarring alleen maar groter maken, omdat je denken vaak gebaseerd is op angst. Vanuit je denken zal je het antwoord niet vinden. Ga zitten en luister naar je hart. Daar zit je werkelijke weten en dat klopt.

A woman in a pink dress is walking away from the viewer in a field of flowers. The scene is overlaid with a semi-transparent pink rectangle containing text. A yellow arrow points from left to right across the top of the pink rectangle. The background is a soft-focus landscape with green grass and various flowers.

Om verlatingsangst en bindingsangst te helen is het nodig om je eigenwaarde uit de schaduw te halen. Schaamte houdt je eigenwaarde gevangen in een negatief zelfbeeld: 'Ik ben niet goed genoeg.' Onderzoek waar jij jezelf voor schaamt en kijk ernaar met mededogen en mildheid. Deel het met iemand waarvan je zeker weet dat hij of zij liefdevol en empathisch reageert met een gemeend welkom.



De twee basiswonden onder Liefdesbang zijn verlaten en verstikking. Als reactie daarop was je als kind genoodzaakt om jezelf te verlaten of jezelf af te sluiten voor je gevoelens. Je zult dan bij het minste of geringste signaal van verlaten of verstikking door een partner geneigd zijn deze eerste reactie te herhalen. Als dit opnieuw gebeurt kun je je afvragen: Van welke pijn wil ik weg? Door contact te maken met je lijf en deze pijn toe te laten doorbreek je het patroon van het verleden.



Als reactie op pijn of gemis heb je manieren geleerd om door te kunnen gaan. Dit heb je te danken aan je innerlijke overlever. Deze kan verschillende vormen aannemen: de pusher, de perfectionist, de doorzetter, de aanpasser enzovoort. Kijk eens voorbij de belemmering naar de positieve intentie hiervan en vraag jezelf af: waarvoor heeft deze overlever mij willen beschermen? Waarvoor is deze nodig geweest in mijn leven? Erken de functie die deze heeft vervuld en bedank hem met mededogen en zachtheid.