

T A L E N  
*van Liefde*



INZICHT IN JE EIGEN LIEFDESTAAL

MENTORSHIP PROGRAMMA

*Sandy Angela*

# *Love is a beautiful thing*

Iedereen wilt het, zoekt het en hunkert ernaar: LIEFDE.

De hoogste vorm van liefde is onvoorwaardelijke liefde, zoals je reeds in een eerder e-book gelezen hebt.

Onvoorwaardelijk van iemand houden, begint bij van jezelf houden. Als je namelijk jezelf op #1 zet, dichtbij jezelf bent en écht van jezelf houdt, dan valt de afhankelijkheid, goedkeuring of behoefte aan bevestiging van anderen weg.

De reden waardoor we vaak voorwaardelijk in plaats van onvoorwaardelijk van een ander houden, is angst. Angst om verlaten te worden, niet leuk gevonden te worden, niet genoeg gezien of gehoord te worden. De voorwaardelijkheid is dan eigenlijk een schreeuw om bevestiging: ik doe dit voor jou, doe jij dit ook voor mij? En als niet terugkomt wat je hoopte, ben je teleurgesteld en soms twijfel je zelfs aan de liefde van de ander.

Uit teleurstelling ontwaakt boosheid, verdriet en onbegrip. Eigenlijk denk je vaak onbewust en soms bewust: waarom heb jij niet voor mij over wat ik voor jou over heb? Houd jij dan wel zoveel van mij? Waarom begrijp je mij niet, luister je dan niet naar wat ik wil?

Dit is een soort strijd tussen teleurstelling en verwachting, als een wip gaat het op en neer. Beide is er altijd, alleen is het één op het ene moment hoog en het ander laag en erna draait dit weer om.

Je denkt misschien dat dit een normale manier van een relatie hebben is, mede doordat je nooit anders gekend hebt. Maar toch is niks minder waar!

Het vervelende van in deze visieuze cirkel terecht komen is, dat de stroom van de liefde tussen jullie stopt. Het kan niet moeiteloos heen en weer stromen. Dit geeft steeds opnieuw een onvoldaan gevoel. Je zoekt naar momentjes dat je wel even de verbinding waar je naar hunkert met elkaar hebt en van die kleine momenten geniet je. Daar teer je als het ware op. Toch hoeft ook dit echt niet altijd zo te zijn!

Net als dat in het leven het normaal vinden dat je alleen tijdens je vakantie ontspannen bent, het normaal vinden dat vreugde voelen iets is voor speciale gelegenheden, is dit niet waar. Je kunt iedere dag vreugde voelen en rust vinden. Je hebt daar recht op en de enige die de regie in handen heeft om dit te realiseren ben jij zelf.

Zo is het ook in relaties, je kunt ervoor kiezen om iedere dag verbinding met elkaar te hebben en elkaar te begrijpen. En om dit meer te gaan doen, ga je ontdekken wat jouw liefdestaal is



Als je je liefdestaal, wat in het boek 5 talen van de liefde, je moedertaal genoemd wordt, te lang onbelangrijk maakt, kan je beginnen te twijfelen aan de liefde van de ander.

Als je niet weet wat jouw ware liefdestaal is, kan het zomaar de oorzaak zijn waarom het in de ene relatie zo intens voelde en in een andere relatie niet. De partner die jouw liefdestaal van nature sprak, raakte jou in jouw kern. Iemand die heel oprecht jouw liefdestaal praat kan je overdonderen met liefde. Soms kan dit zelfs onwennig voelen als je dit in eerdere relaties of van huis uit nooit ontvangen hebt. Je weet dan dat het goed voelt, je weet er alleen niet goed mee om te gaan.

Soms kan mede hierdoor een bindings of verlatings angst ontstaan of als je al in deze angsten zit, kunnen ze versterkt worden. Als je heling wilt op het gebied van verlatings of bindingsangst, raad ik je echt het boek liefdesbang aan! Hierin wordt je meegenomen in hoe deze angsten ontstaan, werken en hoe je de angst kunt omdraaien in onvoorwaardelijke liefde voor jezelf.

*Bewust zijn van jouw liefdestaal  
is dus enorm belangrijk.*

**Ben jij al benieuwd welke liefdestalen er zijn?**

# De 5 Liefdestalen

We hebben vaak een soort idealistisch of romantisch beeld van hoe je de liefde aan elkaar verklaart. Maar je kunt nog zoveel moeite doen om het perfect te maken en de ander vanuit het diepst uit je hart laten voelen hoeveel je van hen houdt, als je de verkeerde taal spreekt zal de ander dankbaar zijn voor de moeite die je gedaan hebt, maar van binnen niet echt jouw liefdesverklaring kunnen voelen (read that again!!)

Helder krijgen wat jouw liefdestaal is, maakt het voor jou makkelijker om aan je partner aan te geven wat jij nodig hebt om je geliefd te voelen. Als je partner ook onderzoekt wat zijn of haar liefdestaal is, dan kan hij of zij dit ook aangeven. Op die manier kan je rekening met elkaars taal houden en dus elkaars taal gaan spreken.

In totaal zijn er 5 liefdestalen. Je zult in alle 5 iets moois vinden, maar er is er altijd één waar jij echt door voelt dat er van je gehouden wordt. Dit is dan meestal ook de manier waarop je jouw liefde aan anderen geeft.

Kort samengevat zijn dit dé 5 talen:



Lichamelijk contact  
Positieve woorden  
Samen zijn  
Cadeautjes  
Dienen

# De 5 Liefdestalen

## **Lichamelijk contact**

Knuffels, kussen, vrijen. Een schouderklopje, hand in hand lopen, een aai door je haar. Letterlijk voelen dat iemand van je houdt.

## **Positieve woorden**

Waardering, liefde in zinnen, aanmoediging, complimenten. Ondersteunende gesprekken, liefdevolle berichten, oog-in-oog uitgesproken liefdestaal. Iemand die zegt: "Ik zie je graag. Ik weet dat jij dat kan. Ik ben trots op jou. Ik geloof in je. Jij bent belangrijk voor mij."

## **Samen zijn**

Samen activiteiten ondernemen of samen praten aan de keukentafel. Gedeelde momenten, met wederzijdse echte aandacht. Tijd maken voor elkaar, samen dingen doen, met elkaar in gesprek zijn.

## **Cadeautjes**

Goed uitgekozen geschenkjes, groot of klein. Bloemen, een kaartje, een mooie steen. Een briefje tussen je boterhammen, een chocolaatje op je kussen. Een kaars op tafel, je lievelingshapjes, een goed georganiseerd verrassingsfeest.

## **Dienen**

Iemand die zorg voor je draagt. Stofzuigen, de hond uitlaten, het gras afrijden. Lekker koken, het huis gezellig maken, een belangrijk telefoontje voor je doen. Helpen, bijspringen, iets overnemen dat je lastig vindt.

# Lichamelijk contact

## Liefde ontvangen:

Een kleine aanraking kan al genoeg zijn. Een knuffel, kriebelen op het lichaam, spontaan armen om je heen. Gewoon even dicht bij elkaar zijn en op deze manier persoonlijke aandacht aan elkaar geven, dan voel je je geliefd.

## Liefde geven:

De manier waarop jij naar de ander je liefde uit is meestal gelijk aan hoe jij zelf graag liefde wilt ontvangen. Met heel veel liefde zoek je de verbinding via de aanraking met de ander. Hoe lief je dit ook bedoelt, onderzoek of je partner dit wel als liefdestaal heeft. Het feit dat je partner het fijn vindt, maakt het nog niet zijn of haar liefdestaal. In principe vinden we alle 5 de uitingen van liefde wel fijn, maar er is maar één die echt iemands moedertaal is. Stel het is niet je partners liefdestaal, je partner heeft als moedertaal -positieve woorden-, dan ben jij uren aan het knuffelen, terwijl één complimentje geven veel meer binnenkomt en je partner zich veel meer geliefd kan voelen.

# Positieve woorden

## Liefde ontvangen:

Als je partner je oprecht ziet en dit met positieve woorden aan jou duidelijk maakt, dan voel je je in de hemel. Dit kan in een complimentje zitten of bijvoorbeeld in ondersteunende zinnen zoals -ik geloof dat jij het kunt, ik ben trots op je, als jij ermee bezig bent dan weet ik dat het goedkomt-, zitten. De opmerkingen geven je het gevoel dat je er echt toe doet en dat je gezien wordt. Hierdoor voel jij je geliefd.

## Liefde geven:

Ook hier geldt dat je waarschijnlijk op dezelfde manier je partner liefde wilt geven. Soms kan je echter een partner hebben die helemaal niet met complimentjes om kan gaan of die jouw opbouwende zinnen ervaart alsof je hem of haar als een kind ziet. Jouw positieve woorden zullen dan het tegenovergestelde van liefde overbrengen. Je partner zal wellicht relativeren en denken dat je het goed bedoeld en het accepteren. Maar jouw poging om liefde te geven slaat de plank dan finaal mis. Probeer bij je partner eens een andere liefdestaal dan jij gewend bent. Dit betekent niet dat je jezelf moet veranderen, dit is puur een uitnodiging om eens uit je eigen comfortzone te stappen. Wie weet, vindt je het straks nog wel spannend of leuk! Vooral als je de juiste taal vindt, dan voel je meteen verbinding



*Samen Zijn*

### **Liefde ontvangen:**

En dan niet zomaar samen zijn. Nee je zoekt verbinding tijdens het samen zijn. Echt oprecht contact met elkaar. Gesprekken voeren,

### **Liefde geven:**

De manier waarop jij naar de ander je liefde uit is meestal gelijk aan hoe jij zelf graag liefde wilt ontvangen. Met heel veel liefde zoek je de verbinding via de aanraking met de ander. Hoe lief je dit ook bedoelt, onderzoek of je partner dit wel als liefdestaal heeft. Het feit dat je partner het fijn vindt, maakt het nog niet zijn of haar liefdestaal. In principe vinden we alle 5 de uitingen van liefde wel fijn, maar er is maar één die echt iemands moedertaal is. Stel het is niet je partners liefdestaal, je partner heeft als moedertaal -positieve woorden-, dan ben jij uren aan het knuffelen, terwijl één complimentje geven veel meer binnenkomt en je partner zich veel meer geliefd kan voelen.

# Cadeautjes

## **Liefde ontvangen:**

Cadeautjes krijgen is altijd leuk. Als je het niet gewend bent kan het soms wel onwennig voelen om te ontvangen. Maar als je liefdestaal cadeautjes is, dan voel je vooral dat iemand van je houdt als je cadeautjes krijgt. Het gaat dan niet zozeer om het cadeau zelf, maar meer om de moeite die een ander voor je doet. Vooral als het cadeau precies bij je past, waardoor je voelt hoe goed de ander jou kent, dan kan je er heel warm van worden. Hieraan zit ook de valkuil, dat wanneer het cadeau echt totaal niet bij je past, dat je dit ook kunt ervaren alsof er niet van je gehouden wordt. Je wilt dan niet ondankbaar overkomen en denkt dat je er niks van kunt zeggen, maar eigenlijk voel je je niet echt geliefd doordat je het idee hebt dat de ander de moeite niet gedaan heeft of niet naar je luistert.

## **Liefde geven:**

Een intentievol cadeau voor iemand regelen, daar kan al jouw liefde in gaan zitten. Dit hoeft niet altijd groot te zijn, een simpel kaartje met mooie woorden of een kleine attentie die zegt: ik weet waar ik jou blij mee kan maken, is al voldoende. Als de ontvanger dit niet als liefdestaal heeft, kan je bij het geven van het cadeau nogal eens van een koude kermis thuiskomen. Jij stopt al je liefde erin en de ontvanger reageert -gewoon leuk-. Als dit gebeurt: onderzoek wat de anders liefdestaal is!

# *Dienen*

## **Liefde ontvangen:**

Je vindt het fijn als een ander met je meedenkt. Je hebt hierdoor soms verwachtingen van een ander en als ze er niet aan voldoen, dan raak je teleurgesteld. Doordat dienbaar zijn voor jou een tweede natuur is, begrijp je ook niet dat een ander dit niet doet. De ander kan jou dus laten voelen dat ze van je houden door jou onvoorwaardelijk te helpen en eigenlijk van de ogen te lezen wat jij nodig hebt. Velen kunnen dit niet, vandaar ook vaak de teleurstelling. Je zult als dit je liefdestaal is echt heel duidelijk bij de persoon van wie je de liefde wilt ontvangen moeten aangeven wat jouw behoeften zijn. Wetende dat zij jou niet alles van de ogen af kunnen lezen. Dus: ben duidelijk!

## **Liefde geven:**

Deze liefdestaal hebben en van hieruit de ander willen laten voelen dat je van hen houdt, heeft de valkuil dat alles wat je doet als vanzelfsprekend gezien wordt. Vooral als de ontvanger deze liefdestaal niet kent. Jij leest de ander alles van de ogen af en neemt actie om hen fijn te laten voelen. De ander heeft dit vaak niet eens meer in de gaten. Deze liefdestaal is eigenlijk de meest lastige als de ander het niet kent, er zitten verwachtingen, teleustellingen en je niet gewaardeerd voelen aan gekoppeld als je niet duidelijk met elkaar communiceert. Ben niet bang om als zeur gezien te worden. Als je een goed volwassen gesprek met de ander aangaat, en de ander houdt van je, dat wilt hij/zij juist weten wat ze kunnen doen om jou gelukkig te maken.

***Als je het leuk vindt om een online testje te doen ;)***

***[HTTPS://LIEFDESTALEN.NL/TEST-JE-LIEFDESTAAL/](https://LIEFDESTALEN.NL/TEST-JE-LIEFDESTAAL/)***



De 5 talen van de liefde zijn gebaseerd op het gelijknamige boek. Dit E-book is een korte samenvatting van de essentie van dit boek gecombineerd met mijn visie op het geheel. Als je merkt dat je dit onderwerp interessant vind, raad ik je aan om het boek ook te lezen. Ik vond het super verhelderend en inspirerend. Iets wat je je hele leven duidelijkheid geeft

*Sandy Angela*