

GRATIS E-BOOK

Liefdespijn

ALICE VAN VUUREN

“DE LIEFDE HOORT NIET ZOVEEL PIJN TE DOEN”



Als expert in liefdespijn & emotionele intelligentie heb ik alle informatie die jij nodig hebt samen gebundeld. Wanneer je je herkent in dit E-book, weet dan dat je niet de enige bent. En mocht je iemand hierin herkennen? Stuur het dan door naar diegene.

Jezelf herkennen in deze patronen kan confronterend zijn, maar het is wel de eerste stap naar je patronen helen & doorbreken.

Liefs Alice



LET ME INTRODUCE MYSELF

Toen ik 18 jaar was stapte ik in een vliegtuig naar Zuid-afrika. Niet voor een gezellige reis, maar om af te kicken van alcohol. Ik hoorde dat ik voor mijn leven lang de ziekte verslaving zou hebben, ik moest voor altijd naar zelfhulpgroepen blijven gaan.

Een lange tijd ging het goed en ik stelde mezelf wekelijks voor met 'ik ben Alice en ik ben verslaafd.' Toch voelde ik me nooit echt gelukkig. Pas na een aantal jaar durfde ik meer op mijn eigen kompas te gaan vertrouwen en ben ik mijn emotionele intelligentie gaan vergroten. Mijn helingsproces kreeg een veel diepere laag en ik kwam erachter dat ik veel te jong en te snel het label verslaving had gekregen. Er was iets heel anders aan de hand.

Ik kwam erachter mijn emotionele intelligentie onderontwikkeld was. Ik had nergens geleerd om op een gezonde manier om te gaan met de trauma's die ik in mijn jeugd had opgedaan. Het gevolg hiervan was dat ik in (liefdes)relaties kwam die altijd pijn deden en waar veel drama bij kwam kijken.

Na jarenlang diep innerlijk werk, verschillende opleidingen en ervaring te hebben opgedaan besloot ik er mijn missie van te maken om anderen te helpen belangrijke life skills te ontwikkelen. “



DIT E-BOOK IS VOOR JOU, WANNEER...

- Je meer autonomie wil in je leven en je minder aan wil trekken van anderen
- Je uit een emotioneel arm of disfunctioneel gezin komt
- Je niet los kan komen uit dynamieken waarin jij achter een onbereikbare partner aanloopt
- Je partners aantrekt waarbij het onmogelijk voelt om los van te komen
- Je blind lijkt te zijn voor de rode vlaggen en steeds in pijnlijke relaties terecht komt
- Je een people pleaser bent die zichzelf op de laatste plek zet
- Je je al een hele lange tijd uitgeput en leeg voelt van binnen
- Je over het algemeen je shit op orde hebt, totdat het op de liefde aankomt
- Je je vaak eenzaam voelt en bang bent voor verlating





WAT IS LIEFDESPIJN?

Wanneer ik spreek over liefdespijn heb ik het over mensen die zich over het algemeen sterk voelen, maar in de liefde geconfronteerd worden met hele kwetsbare stukken in zichzelf. Op de een of andere manier struggle je in de liefde, vraag je je af of het wel zoveel pijn hoort te doen en betrap je jezelf op hardnekkige patronen. Het kan dat dit vooral naar voren komt in liefdesrelaties, maar je kan ook tegen patronen aanlopen met vrienden, familie of collega's.



MEER OVER LIEFDESPIJN...

Er zijn véél signalen van liefdespijn, en alhoewel deze patronen vooral naar voren komen in relaties die dichtbij staan, hebben ze weinig met het hier en nu te maken.

Liefdespijn komt altijd uit het verleden, het zijn overlevingsmechanismes die je aan hebt geleerd toen je jong was en nu tegen je zijn gaan werken. Je partner en de mensen om je heen spiegelen een pijn die al eerder is ontstaan.

Veel mensen denken dat je een verschrikkelijke jeugd moet hebben gehad om liefdespijn te ontwikkelen, maar dit is niet altijd het geval.

Sommige mensen komen uit een zeer disfunctioneel gezin en anderen uit een gezin waar veel liefde was, maar een ouder gewoon niet altijd emotioneel aanwezig kon zijn.



10 SIGNALLEN VAN LIEFDESPIJN

- De ander pleasen
- Te lang loyaal blijven
- Angst voor afwijzing/verlating
- Ongezonde dynamieken
- Chronische schuldgevoelens
- Een gevoel van leegte ervaren
- Je eigen emoties niet serieus nemen
- Moeite met nee zeggen
- De ander willen redden
- Steeds verliefd worden op onbereikbare partners

[LEES HIER MEER OVER...](#)



“HET VOELT ONMOGELIJK OM TE DOORBREKEN”

Geloof me, ik weet hier alles van.
En dit hoor ik ook zo vaak!

liefdepatronen zijn verslavend. Je weet dat het niet goed voor je is, maar je kan niet stoppen. Met een verslaving aan een middel is het heel zwart-wit. Je kan er volledig mee kappen.

Je kan helaas niet stoppen met relaties aangaan of afhankelijk te zijn van liefde. Want we zijn nu eenmaal mensen en hebben andere mensen nodig om te overleven.

Toch zijn er echt manieren om veel meer autonomie te krijgen in je leven, om gezondere relaties aan te gaan en te stoppen met bullshit te tolereren. Om je eigen emotionele skills te boosten,

Als ik het kan, dan kan jij het ook!



LIEFDESPIJN GAAT VAAK OVER HECHTING



De manier waarop jij je als kind hecht aan je ouders, of beter gezegd hoe jouw ouders zich hechten aan jou, dat is hoe jij je later aan anderen gaat hechten. Werd er consequent in jouw behoeftes voorzien? Grote kans dat je veilig leert hechten. Was dit niet het geval? Dan is de kans groter dat je een onveilige hechtingsstijl ontwikkelt.

DE VERSCHILLENDE HECHTINGSSTIJLEN

Hechting is erg complex en nooit zwart-wit. Hechting is iets wat fluctueert. We hebben het daarnaast ook nooit over hokjes, maar meer over een schaal. Wanneer je codependent bent kan ik de klok erop gelijk zetten dat je ook een basis van onveilige hechting hebt.

Je zal je voornamelijk kunnen herkennen in de angstige hechtingsstijl en/of de gedesorganiseerde hechtingsstijl. In deze gevallen van onveilige hechting kreeg je de ene keer wel wat je nodig had. Denk aan warmte, genegenheid en nabijheid. En de andere keer niet. Of er was zelfs sprake van misbruik en ernstige disfunctie.

Wanneer je het soms wel kreeg, ga je geloven dat het er soms is. En als kind ga je dan extreem hard werken om het weer te krijgen. Je wil namelijk niks liever dan je geliefd voelen door je primaire verzorgers.

Later in je relaties herhaal je de patronen die je als kind hebben geholpen om te overleven. Je gaat hard werken in de liefde, pleasen, jezelf aanpassen, je best doen om leuk gevonden te worden, fixen, redden en er alles aan doen om de ander bij je te kunnen houden.

Ook wanneer je er zelf aan onderdoor gaat.



De veilige hechtingsstijl

Er werd consequent in jouw behoeftes voldaan. Je primaire verzorgers waren voorspelbaar. Later in je leven kan je goed met anderen zijn en goed alleen. Je hebt de overtuiging dat je het waard bent. Je hebt vertrouwen in jezelf en anderen



De angstige hechtingsstijl

De ene keer kreeg je warmte en nabijheid, de andere keer niet. Je primaire verzorgers waren onvoorspelbaar. Later in je leven kan je niet goed alleen zijn, en verlang je erg naar nabijheid. Je hebt de overtuiging dat je het niet waard bent. Je vertrouwt anderen wel, alleen jezelf niet.



De vermijdende hechtingsstijl

Er was amper nabijheid. Het was voorspelbaar, maar erg eenzaam. Later in je leven kan je heel goed alleen zijn, maar niet goed met anderen. Je sluit je af voor je emoties en voor nabijheid. Je hebt de overtuiging dat je het niet waard bent. Je vertrouwt alleen op jezelf, niet op anderen.



De gedesorganiseerde hechtingsstijl

De ene keer was er nabijheid, de andere keer was je in gevaar. Je primaire verzorgers waren zeer onvoorspelbaar en/of er was sprake van misbruik. Later in je leven wil je heel graag bij de ander zijn, maar kan dit niet goed verdragen. Je hebt de overtuiging dat je het niet waard bent. Je vertrouwt niet op jezelf en niet op de ander.



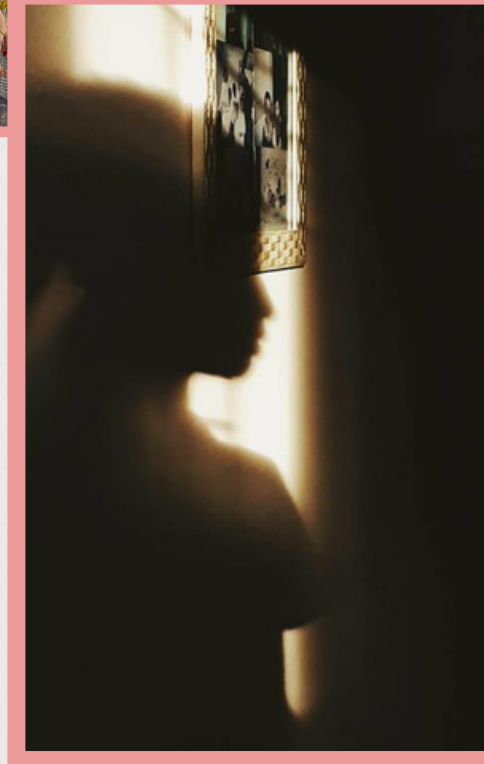
“JE OUDERS LEGGEN DE BLAUWDRUK VOOR DE RELATIES LATER IN JE LEVEN”

Ik zie het ouders/primaire verzorgers nooit expres doen. Ze willen het beste voor hun kind en doen het beste wat ze kunnen.

En toch is het in sommige gevallen niet genoeg. Misschien had je moeder niet genoeg oog voor je, door haar eigen trauma. Of heeft je vader zijn overtuigingen op jouw geprojecteerd.

Misschien kom je uit een gezin waarin er niet over emoties werd gepraat, waar je primaire verzorgers geen contact hadden met hun eigen emoties. Of kom je uit een disfunctioneel gezin met veel chaos.

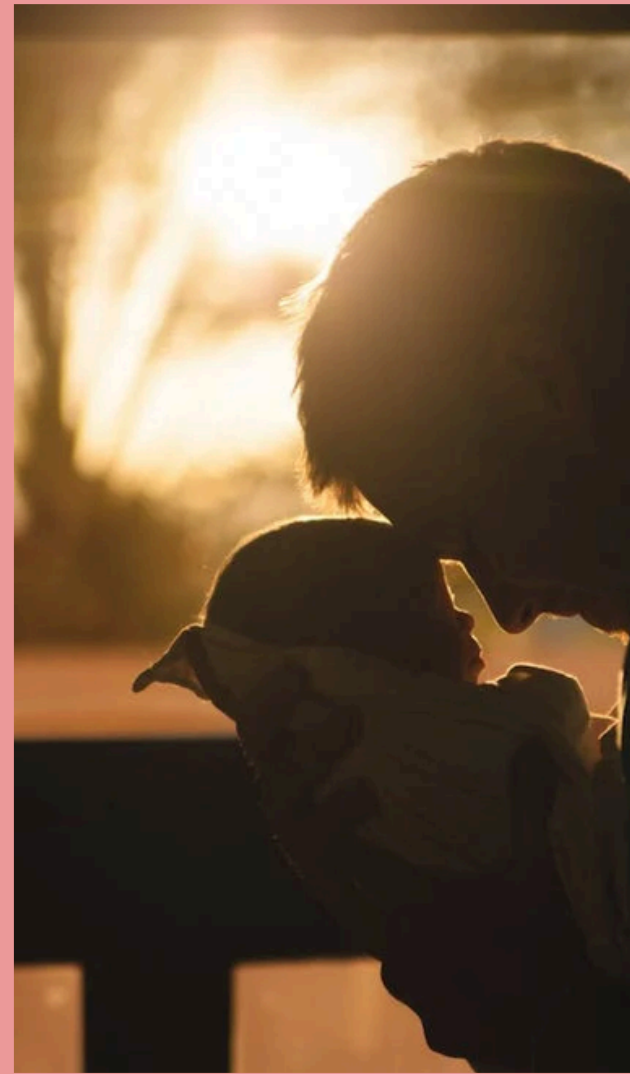
Hoe dan ook, wat je daar hebt geleerd. In de eerste relaties van je leven. **Dat ga je herhalen.**



De vaderwond

De vaderwond kan ontstaan wanneer je een vader had die (emotioneel) afwezig was en/of actieve schade aanrichtte. Bijvoorbeeld door agressie, verslaving etc. Je leert hier dat je het nooit goed genoeg kan doen en het laat een enorme leegte in je achter.

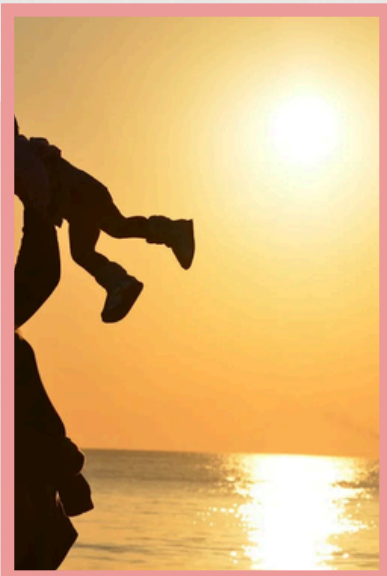
[LUISTER HIER DE
PODCASTAFLEVERING OVER DE
VADERWOND](#)



De moederwond

De moederwond kan ontstaan wanneer je moeder niet goed op jou kon afstemmen of je zelfs slecht behandelde. Je leert dat je niet goed genoeg bent, en ontwikkelt een gevoel van leegte. Later in je leven verlies je jezelf in relaties en verbindingen.

[LUISTER HIER DE
PODCASTAFLEVERING OVER DE
MOEDERWOND](#)



EN NU DAN...?

Oké Alice, allemaal heel leuk en aardig. Maar hoe moet ik nu verder? Hoe kom ik hiervan af? Ben ik nu gedoemd in de liefde?
Is dit voor altijd?

Ik zou willen dat ik je een snelle, simpele oplossing kon geven.
Maar liefdespijn is een patroon wat diepgeworteld zit. Er is geen quick fix voor.

Betekent dat dat je fucked bent? Nee, absoluut niet! Patronen zijn er om te doorbreken. Relaties zijn om van te leren. Helen is een proces wat de moeite waard is.

Uiteindelijk zijn de relaties om je heen een reflectie van jouw binnenwereld. Het laat zien wat jij tolereert, waar jouw wonden liggen en wat in jou nog heling nodig heeft.

Je mag leren je hechtingsstijl te accepteren en hiermee om te gaan op een gezonde manier, je mag de regie gaan pakken over je eigen leven en jouw emotionele intelligentie gaan vergroten.

En als ik je advies mag geven, doe dit alsjeblieft niet alleen.
Want je hebt iemand nodig die je spiegelt.

Helen is echt mogelijk, je moet jezelf alleen wel een eerlijke kans geven!



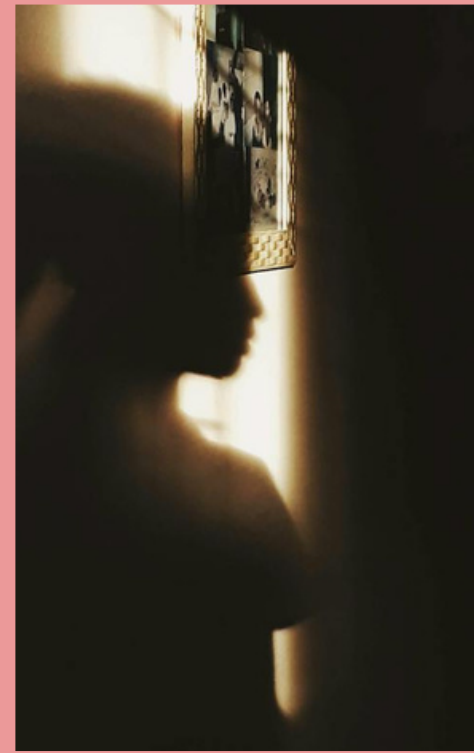
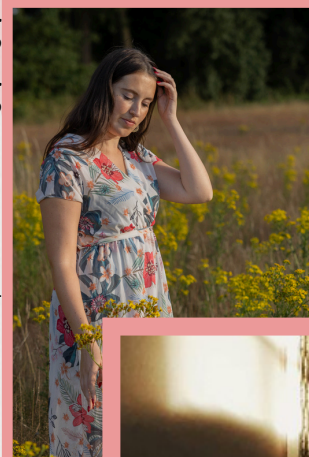
“MAAR IK BEN TOCH AL HEEL EMOTIONEEL INTELLIGENT”

Deze opmerking krijg ik van veel mensen en begrijp ik heel goed. Wanneer je je herkent in liefdespijn ben je ontzettend goed in je omgeving lezen en zien wat anderen nodig hebben.

Maar emotionele intelligentie is een weegschaal, je wil wat meer in het midden uitkomen. Vaak bij niet emotioneel intelligente mensen denken we aan egoïstisch gedrag, narcistische patronen en vermijdende strategieën.

Maar het kan ook de andere kant op slaan. Je gaat dan juist pleasen, geen grenzen aangeven, jezelf wegcijferen en je kleiner maken. Dit ziet eruit als emotionele intelligentie, maar is eigenlijk een manier om niet de verantwoordelijkheid te hoeven pakken voor jezelf. Het gaat over zelfzorg.

Lees hier meer over...





DE ENIGE ECHTE VRAAG

Wil je het écht anders?

Wil je écht je patronen loslaten?

En ik heb het niet over wel of niet bang zijn. Ik was fucking bang, maar ik deed het toch.

Ben je bereid om zo eerlijk naar jezelf te kijken dat het pijn doet?

Voel je diep van binnen dat er zoveel meer voor je is?

Dat je zo niet verder kan?

Wil je gezonde en liefdevolle relaties?

Dan ben je er klaar voor!





BEKIJK VANDAAG NOG MIJN EVENEMENTENAGENDA

& laat me met je meelopen in jouw helingsproces

Tijdens mijn evenementen gaan we op dieper level aan de slag met jouw patronen. Dit doen we niet alleen met kennis, maar ook echte integratie. Je mag gaan ervaren en hoeft het niet meer alleen te doen.

WWW.ALICEVANVUUREN.NL

