

EEN SCHATKIST VOL LIEFDE

Je hebt jezelf verwend met deze Schatkist of je hebt haar cadeau gekregen van iemand die jou graag mag. Mooi. Dit is een bijzondere dag. Je opent een echte schatkist. Springer voorzichtig mee om en koester haar. Hoe pak je dit aan?

→ **Jij bent de echte deskundige van je (liefdes)leven.** Je hebt al je hele leven ervaring opgedaan in de liefde, vanaf het moment van je geboorte. Iedereen wil beminnen en bemind worden. De Schatkist helpt je om (nog) meer liefde te ervaren in je leven.

→ **Het is niet de bedoeling 'problemen op te lossen'.** Iedereen beleeft de liefde op een unieke manier en iedereen probeert er op zijn/haar manier het beste van te maken. Maar vaak lopen we vast, weten we niet hoe het anders of beter kan. Soms willen we gewoon weten of we goed bezig zijn. De Schatkist biedt een spiegel (reflectie) en een venster (actie). Het is een spel, een uitnodiging, een medespeler die het goed voor heeft met jou en je relatie.

→ **De opdrachten zijn geschikt voor mannen en vrouwen van alle leeftijden.** Voor wie interesse heeft voor de liefde, voor wie nog aan een relatie moet beginnen, voor wie single is, voor wie al relaties achter de rug heeft en voor wie in een relatie zit.

Voor wie zich goed voelt in een relatie, voor wie het beter kan, voor wie op zoek is...

→ **Lees de kaarten niet in één keer.** Laat je telkens opnieuw verrassen en uitdagen door wat erop staat. De kaarten hebben geen bepaalde volgorde. Neem er telkens gewoon eentje uit.

→ **Neem een kaart wanneer je er tijd voor en zin in hebt.** Neem niet meer dan één kaart per week. Neem de tijd om de opdracht rustig en ernstig uit te voeren. Het zijn 52 kaarten met in totaal 104 opdrachten. Soms zul je ze in een dag of een week kunnen uitvoeren. Soms zul je er veel meer tijd voor nodig hebben. Over de liefde doen we tenslotte ons hele leven.

→ **Op elke kaart staan twee opdrachten of ideeën.** De eerste  is bedoeld voor wie in

zijn eentje met de Schatkist werkt (omdat hij/zij single is of omdat de partner nog niet meedoet).

De tweede  is bedoeld om samen met je partner te doen of te bespreken. Je kunt ook besluiten om zelf de eerste opdracht te doen en daarna pas de tweede samen met je partner. Je bekijkt zelf telkens wat haalbaar en wenselijk is. Neem de opdracht wel aan. Ga ermee aan de slag. Stel niet uit.

→ **Elke kaart is zo vorm gegeven dat je haar rechtop kunt zetten en haar een mooie plaats kunt geven** die voor jou het best geschikt is. Zo blijf je aan de opdracht denken.

→ **Vaak zul je iets moeten noteren, tekenen of in beeld brengen.** Schaf je daarvoor een extra schrijftje aan of kies er mooi papier voor. Schrijf bij elke opdracht op hoe je haar hebt aangepakt, wat je eruit hebt onthouden en wat je meeneemt op je liefdesparcours. Zoek een speciaal doosje om al je notities en andere spullen in te bewaren. Noteer bij elke opdracht en op elk papiertje de precieze datum.

Dat levert later een kostbare schat aan inzichten, voorbeelden en herinneringen op. Misschien denk je dat je helemaal niet kunt tekenen of schrijven. Dat denken de meeste mensen. Geen probleem. Doe het toch. Het gaat gewoon om heel eenvoudige tekeningen ('een boom') en enkele woorden of zinnen. Het helpt je om niet in vage beelden of gedachten te verzeilen, maar om concreet te worden.

→ **Als je een partner hebt, is het leuk om de opdrachten samen te doen.** Je kunt daar echter niemand toe verplichten of voor onder druk zetten. Soms zullen de opdrachten trouwens ook voor confrontaties, verrassingen of meningsverschillen zorgen. Alleen wie oprecht wil werken aan een relatie en het zinnig

vindt om dat ook via deze weg te doen, kan aan de opdrachten beginnen. De meeste opdrachten kun je ook in je eentje aanpakken. Hopelijk voelt je partner het effect er wel van en sluit zij/hij zich misschien later nog aan.

→ **Het gaat niet om adviezen en tips die je blindelings moet opvolgen.** Denk er telkens over na wat de opdracht voor jou kan betekenen en hoe je haar het best kunt aanpakken. Ieder mens heeft een eigen achtergrond en een eigen verhaal. Zeker als het om de liefde gaat.

De eerste opdracht: breng je relatieveld in kaart

→ **De Schatkist zal niet alleen je eigen leven beïnvloeden.**

Het gaat in principe om 'relaties' met alle betekenisvolle mensen in je omgeving. Daarom is de eerste opdracht op het grote geheel gericht. Tekenen voor je aan de opdrachten begint, een zon waarop je eigen naam staat. Trek dan (minstens tien, waarschijnlijk twintig) stralen naar punten die mensen in je omgeving voorstellen (familie, vrienden, collega's, burens...) en maak de stralen korter of langer naarmate die mensen emotioneel dichterbij je of verder van je weg staan. Laat ook enkele punten blanco, daar komen de mensen die je in de toekomst nog zult ontmoeten of waar je eventueel naar op zoek bent of behoefte aan hebt. *Daarmee heb je het relatieveld in kaart gebracht waarin je met deze Schatkist aan de slag gaat.*

De magische liefdesformule

→ **Je bent al je leven lang bezig met de belangrijkste emotie van de mens: de liefde.** Je hebt je ouders stevig vastgenomen of misschien was de relatie koel. Je bent in je familie op zoek gegaan naar warmte en geborgenheid. Je hebt vrienden gemaakt van je kennissen. Je hebt je hart sneller voelen slaan bij de eerste verliefdheid. Je bent een ervaringsdeskundige geworden in het zoeken naar liefde. Daarmee heb je al heel belangrijke

Elke opdracht nodigt je uit om te reflecteren op je eigen situatie en interpretatie. Op basis daarvan ga je een verbinding aan, met anderen en/of met je partner.

→ **We veranderen en groeien voortdurend.**

Van dat proces zullen deze kaarten je nog bewuster maken. Als je alle kaarten hebt uitgespeeld, kun je eigenlijk opnieuw beginnen. Jij, je partner, de relatie, je vrienden en de situatie zullen immers ondertussen al grondig veranderd zijn.

Als je samen met je partner aan de Schatkist begint, teken je eerst elk apart je eigen relatieveld en bespreek je het met elkaar. Daarna teken je samen het relatieveld van jullie als koppel. Wie is daar op welke manier bij betrokken? Al deze personen en relaties zullen op een of andere manier beïnvloed worden door de houding van jou en je partner. Je hoeft daar niets over te vertellen. Ze zullen het wel merken. Heel veel plezier!

Start: het filmpje

Bekijk voor je aan de slag gaat, even het korte, relativerende Cupido-filmpje op www.theworldbookoflove.com

stappen gezet. Soms is het vlot gegaan, soms kwam je misschien kleine of grote moeilijkheden tegen. Wat je ondertussen (zowel positief als negatief) hebt meegemaakt, vormt de bodem van de Schatkist. Die is voor iedereen anders. Maar ons verlangen naar liefde is universeel. *We willen beminnen en bemind worden.* Daartoe zetten we vreemde constructies op en volgen we onvoorspelbare wegen.

→ **Liefde is niet zo ingewikkeld als we zouden denken. Maar ze is wel uniek.**

Dat betekent dat ze voor jou iets heel anders betekent dan voor je familieleden en vrienden. Als je al een partner hebt ontmoet, weet je dat iedereen een eigen betekenis geeft aan de woorden 'ik hou van jou'. Hoe meer jouw betekenis overeenkomt met die van je partner, hoe succesrijker je relatie. En dat willen we meestal allemaal: een langdurige, warme relatie met iemand die ons bijzonder dierbaar is. Maar verschil mag en zal er zijn.

→ **De magische formule, het toverdrankje en de betoverende blik: we geloven allemaal maar al te graag dat ze bestaan.** We beginnen allemaal aan een relatie in het onwrikbare geloof dat ze eeuwig zal duren. Ook al weten we dat in werkelijkheid veel relaties voortijdig eindigen. Toch blijft de liefde een aantrekkelijk sprookje dat het liefst van al voortbouwt op de zin 'En toen leefden ze nog lang en gelukkig...' Er bestaan echter geen universele formules voor zo'n eeuwige liefde.

→ **Voor *The World Book of Love* ging ik op zoek naar wat kennis en wetenschap ons leren over het geheim van langdurige liefde.**

Ik vroeg honderd specialisten uit vijftig landen om ons in maximaal duizend woorden uit te leggen wat we *weten* over de liefde.

Niet over wat we geloven, dromen, hopen of veronderstellen. Op die manier hakken we de diamant van de liefde niet in stukken om deze beter te begrijpen. Integendeel, we laten er honderd lichtjes op schijnen, zodat die in alle glorie kan schitteren.

→ **Het resultaat is een opzienbarende zoektocht naar het systeem in het mysterie van de grootste kracht die ons bindt: de liefde.**

Elke bijdrage in het boek eindigt met 'drie sleutels' die ons dichterbij de kern van het geheim brengen. Ze geven een richting aan om zelf mee aan de slag te gaan. Maar hoe doe je dat dan precies? Hoe zet je theorie om in praktijk? Hoe zet je kennis en wijsheid om in actie en beweging? Daarbij helpt *De schatkist vol liefde*.

Dr. Xiaomeng Xu (China/vs) zegt daarover in *The World Book of Love*:

'Het wetenschappelijk onderzoek kan ons wel degelijk onderbouwd advies geven over hoe je een ontluikende romance kans van slagen kunt geven of hoe je een vaste relatie haar glans kunt laten behouden. Maar er bestaan geen snelle en harde regels die succes garanderen. Elke relatie is een bijzonder verhaal en jouw individuele verhaal is geen uitzondering. Alleen jij kunt het ervaren en alleen jij voelt of het klopt. Geniet ervan. En weet dat je deel hebt aan een universele en fundamenteel menselijke ervaring. Maar weet ook dat je een uniek pad bewandelt. Een pad vol mysterie en verrukking. Een pad vol mogelijkheden voor zingeving en geluk.'

→ **Er zijn 52 kaarten. Een uitnodiging om elke week een andere kaart te nemen.**

Maar waarschijnlijk heb je er meer dan één week tijd voor nodig. Gun jezelf de tijd. Misschien heb je er twee jaar of een heel leven voor nodig. Maar stel het ook niet uit. Liefde is een antwoord, een handeling en een activiteit. Elke kaart geeft je de kans om je op één deelaspect van succesrijke relaties te focussen.

Elke kaart gaat uit van een algemene stelling en geeft dan twee daarop gebaseerde opdrachten en ideeën. Het eerste idee is voor jezelf bedoeld. Het tweede idee is vooral bedoeld voor wie in een relatie zit en samen met de partner wil werken aan een liefdevolle en langdurige relatie.

→ **Op elk kaartje staat ook een verwijzing naar een hoofdstuk in *The World Book of Love*.** Je kunt de opdrachten prima uitvoeren zonder het boek erbij te halen. Maar wie meer wil weten en meer inzicht en ondersteuning wil, vindt die in het boek. Op die manier kun je het boek ook gebruiken als een 'derde speler'. Je kunt samen met anderen en/of je partner hoofdstukken uit het boek lezen en daarover spreken.

→ **De opdrachten in de Schatkist zijn niet vrijblijvend.** Ze vereisen durf, inzet,

betrokkenheid en doorzettingsvermogen. Net zoals de liefde zelf. Soms drijven relaties op wat niet uitgesproken is, waarvoor nog geen woorden gevonden zijn of op zwijgzame overeenkomsten. Dat zorgt vaak voor enige rust. De Schatkist kan die rust verstoren. Gevoelens, dromen en verwachtingen benoemen, kan soms pijnlijk zijn. Wees ook daarop voorbereid. Vaak zijn de opdrachten confronterend. Ga die confrontatie niet uit de weg. Misschien volgt er wel een zalig gevoel als je aan de opdracht werkt, haar voltooit en integreert in je leven.

→ **De opdrachten zijn met grote zorg uitgezocht, samengesteld en geformuleerd.** Maar het blijft een beperkte selectie. Er zijn zonder twijfel vele domeinen, inzichten en methodes binnen de ervaringswereld van de liefde die niet aan bod komen. Bij voorbaat dank voor het begrip. De Schatkist is bedoeld voor 'dagelijks gebruik' in het gewone leven. Er zijn ook veel therapeuten die met deze en vergelijkbare opdrachten werken. Wie met ernstige trauma's en problemen kampt, kan echter beter professionele hulp zoeken.

→ **Cupido is de zoon van de goden Venus (liefde) en Mars (oorlog).** Zijn pijlen zijn gedrenkt in lieflijkheid en strijd, in harmonie en onbegrip. De romantiek van Hollywood is in het echte leven ver te zoeken. Het gaat echter niet om de grote gebaren en spectaculair vuurwerk. We wandelen samen door de Schatkist van het gewone leven.

→ **Geniet ervan.** Maak het leuk. Zoals je dat kunt doen met de liefde zelf.

Veel plezier.

Leo Bormans

Auteur van *De Schatkist vol Liefde* en van *The World Book of Love. Het geheim van de liefde.*

Meer informatie op www.leobormans.be
Reageren kan via leo@leobormans.be

Met dank aan de vele mensen die me voortdurend inspireren, De Ambassade van Geluk, uitgever Maarten en vormgever Kris. En met bijzondere dank voor de goede raad van Yves, Elke, Karel, Inge, Eva, Ine, Kasper en Riet.

Ontdek nog meer schatten

The World Book of Love.
Het geheim van de liefde.

» www.theworldbookoflove.com

Geluk. The World Book of Happiness

» www.theworldbookofhappiness.com

Word optimist!

Het praktijkboek

Een schatkist vol geluk

52 kaarten met 104 gelukstips

Een jaar vol geluk

Scheurkalender met 365 gelukstips

Een dagboek vol geluk

250 tips en ruimte

voor 365 persoonlijke ervaringen

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt en Leo Bormans, 2013.

ISBN 978 94 014 1222 3

D/2013/45/457

Vormgeving: Kris Demey en Bauke van der Laan.

Beelden: Getty Images, Jacky Geboers,

Leon Van Ham en Jeroen De Wandel.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.