

# LIEFDESVERDRIET.NL

---

## HET NUMMER 1 GEHEIM VOOR HET TERUGWINNEN VAN JE EX

---

**LET OP: DIT DOCUMENT IS HET STARTDOCUMENT VAN EEN 11-DELIGE SERIE OVER HET TERUGWINNEN VAN JE EX EN WORDT NA INSCHRIJVING SLECHTS EENMALIG VERSTUURD.**

Je ontvangt in de komende dagen een serie emails met tips en links naar video's en mp3's. Wanneer je je meerdere keren inschrijft zul je deze serie niet automatisch opnieuw ontvangen. Mocht je in de toekomst de training toch opnieuw willen ontvangen, stuur ons dan gerust daarvoor een verzoek. We helpen je dan graag verder: [contact@liefdesverdriet.nl](mailto:contact@liefdesverdriet.nl)

TIP: voeg [contact@liefdesverdriet.nl](mailto:contact@liefdesverdriet.nl) toe aan je contacten zodat e.e.a. niet in je spamfolder belandt! Helaas merk ik problemen met veel hotmail, live, msn en outlookadressen. Misschien helpt het als je zelf even een mailtje stuurt naar [contact@liefdesverdriet.nl](mailto:contact@liefdesverdriet.nl)

Heb je suggesties voor of opmerkingen over dit document? neem contact met ons op!

Nogmaals bedankt voor je interesse en ik wens je heel veel sterkte met het terugwinnen van je ex

Liefs,

Michelle

P.S.

Voor een gesprek kun je [hier terecht](#)

Voor therapie/verwerken van liefdesverdriet kun je [hier terecht](#)

Voor Ebooks, coaching via email en het online programma kun je [hier terecht](#)

Youtube abonneren → <http://bit.ly/youtubekanaalmichelle>



Spotify → <https://bit.ly/liefdesverdrietverwerkendoejezo>

Podbean → <http://bit.ly/liefdesverdrietpodcastserie>

## **LET OP:**

“Je hebt je nu ingeschreven om tips en de gratis training te ontvangen voor het terugwinnen van je ex-**vriendin/vrouw** .

Indien je je bij inschrijving hebt vergist, en het gaat om het terugwinnen van een **ex-vriend**, klik dan op de volgende knop om dit te veranderen zodat je over 10 minuten op de juiste verzendlijst komt te staan”

**JA, verander mijn inschrijving**

Of plak deze link in je browser als de knop het niet doet:

<https://www.liefdesverdriet.nl/ex-vriend-terugwinnen-herinschrijving-via-rapport/>

In ieder geval, echt top van je dat je mijn rapport hebt opgevraagd!

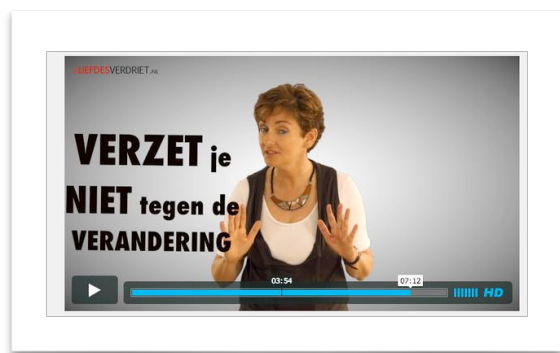
Hiermee heb je alvast een belangrijke stap gezet naar je doel.

**Neem even de tijd neemt om het aandachtig door te lezen.**

**In de komende dagen** zal ik je de gratis videotraining sturen met daarin bruikbare en effectieve tips om je ex terug te winnen. De eerste video die ik je ga sturen is:

1

**BLUNDERS VOORKOMEN - deze ontvang je morgen al!**



Daarin laat ik je zien wat in de regel de **GROOTSTE blunders** zijn die je ex je juist verder van je wegduwen

Hoe jij **automatisch** het verlangen bij je ex kunt stimuleren om weer bij je terug te komen! Tevens vertel ik je hoe Sven, een oud klant van me, met deze techniek zijn ex heeft



## 3

## JE EX TERUG MET DE KATTENTOUWTHEORIE

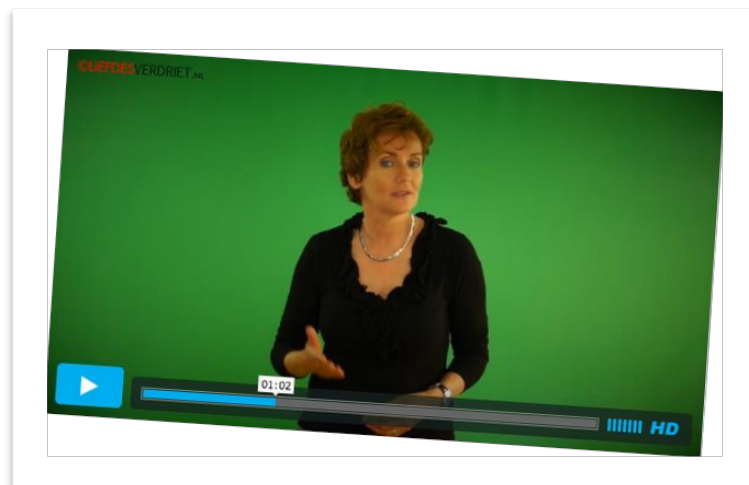


In deze video verklap ik je hoe jij je ex kunt terugwinnen met een fantastische techniek die ik de “**kattentouwtheorie**” heb genoemd

## WAT ALS JE EX IEMAND ANDERS HEEFT

## 4

In deze video vertel ik je wat je precies & **stap-voor-stap** moet doen wanneer je ex iemand anders heeft of wanneer het gevaar er is wanneer iemand anders je ex wil versieren!





Deze techniek werkt keer op keer en het doet 1 ding: het creëert op **onbewust niveau emotionele verbondenheid**. Je ex zal veel gemakkelijker de stap durven zetten om jullie relatie een nieuwe kans te geven!

## ZO FLIRT JE SUCCESVOL MET JE EX

In deze video verklap ik je hoe **SUCCESVOL** moet flirten met je ex! Vaak maken mensen de fout dat ze hun ex terug willen winnen door ze te overladen met complimenten!



Je ex zal je hierdoor eerder een uhm....zielige slijmbal vinden. Echter, het geven van **“kritische complimenten”** werkt daarentegen wél uitstekend. Je gaat ontdekken hoe je een kritische compliment moet geven. In welke situaties dat gepast is & tevens zul je een oud-klant van me zien die uitlegt hoe hij deze techniek succesvol in de praktijk heeft toegepast!



Je hebt ongetwijfeld al gelezen/gehoord dat het belangrijk is afstand te nemen van je ex (gedurende 30 dagen). Maar **geldt dat voor ALLE situaties?** Het antwoord in deze belangrijke video



Heeft je ex je gezegd “**Het ligt niet aan jou, het ligt aan mij**” of “**We zijn gewoon uit elkaar gegroeid**” of “**De gevoelens zijn weg**”. In de meeste gevallen vertelt je ex je nooit de echte reden. In deze video vertel ik je wat de reden daarvan is en wat je kunt doen om tot emotionele verbinding te komen. Mis deze video dus zeker niet!





Wist je dat de meeste emails die bij mij binnenkomen gaan over de vraag “**wat kan ik nu het beste versturen als (sms/whatsapp) berichtje naar mijn ex**”.

In deze video geef ik je antwoord op deze vraag, maar tevens ook op vragen als:

Kan ik nu het beste bellen of een sms/whatsapp bericht sturen?

Welke berichten **moet ik vooral vermijden**? Wat doe ik **als je het al hebt verpest**?

Mis ‘m dus niet!



Deze is heel belangrijk in het geval dat het contact met je ex **moeizaam** gaat!

Het is de trieste realiteit, maar dit is wat de meeste mensen zeggen tegen hun ex, en daarmee denken ze goed te doen, maar maken de zaak **alleen maar erger!**



Zo, nu ben je aardig op de hoogte van wat je *ongeveer* te wachten staat. Met deze video's en jouw inzet gaan we er **samen voor knokken om je ex-vriendin terug te winnen.**

Maar ik denk dat je graag wilt weten met wie je te doen hebt. Dat je wilt weten hoe ik jou kan helpen met het verwerken van je liefdesverdriet en/of het terugwinnen van je ex.

Over mij kan ik veel vertellen, maar dat doe ik niet in dit document waar de focus op jou moet liggen! Je kunt [deze pagina lezen](#) en dan weet je wat je moet weten.

Je kunt er o.a. lezen over hoe ik in dit leven voorthobbel met verschillende petten op, maar het belangrijkste is te weten dat ik enorm geniet in het coachen van mensen, dat ik geniet wanneer ik hun zie stralen en mij vertellen hoe ze door mijn teachings anders zijn gaan denken. Dat ze door dit anders denken hun leven drastisch hebben kunnen veranderen. Wanneer ze mij vertellen altijd gedacht te hebben dat ze niet af konden komen van hun obsessie voor hun ex.

Wanneer ze mij vertellen dat ze zichzelf wisten terug te vinden en beter konden connecten met hun ex. Weer anderen vertellen mij dat ze door mijn lessen tot het inzicht zijn gekomen dat ze beter afscheid konden nemen van

hun ex om een betere partner te vinden en dat met een gerust en vredig hart, kijkend naar de toekomst.

Inmiddels heb ik in de afgelopen 20 jaar duizenden koppels geholpen, staan er zo'n kleine 900 artikelen op de website en krijg ik dagelijks veel dankbare reacties.

In juli 2020 heb ik ook mijn opleiding als Hypnotherapeut Master Practitioner afgerond aan Hypnose Instituut Nederland (HIN) o.l.v. Edwin Selij. Daarnaast heb ik de module Kinderhypnose gevolgd en heb ik het Amerikaanse IAPCH Hypnotherapy Certificate gehaald bij Hypnose Academie Nederland o.l.v. Martijn Groenendal.

Ik ben een enorm fan van NLP en Hypnotherapie. Het is een snelle en krachtige manier om tot inzichten te komen over wat er binnenin je leeft. Juist dingen waar je je minder van bewust hebt, kunnen op bewust niveau leiden tot klachten. Je snapt dan zelf niet precies hoe het komt dat je je op een bepaalde manier gedraagt of voelt.

Denk bijvoorbeeld aan blokkades, onberedeneerde angsten, verslavingen, onbewuste belemmerende overtuigingen en lichamelijke klachten.

Door middel van hypnotherapie kun je praten met je onbewuste, zodat je ook die dingen kunt aanpakken waar je minder grip op lijkt te hebben. Je kunt dan daadwerkelijk je leven totaal veranderen. Je krijgt meer inzicht in en controle over je onbewuste reacties.

- afleren van ongewenst gedrag
- angsten, fobieën
- concentratie- en geheugenproblemen
- somberheid
- emotionele uitbarstingen
- spanning
- pijnklachten
- psychosomatische klachten
- slaapproblemen



- traumaverwerking

Maar het is vooral ook door het lezen van diverse vakbladen en boeken op het gebied van relaties, psychologie, de vele dagelijks gesprekken met koppels en individuen via videobellen, telefoon en email die ertoe hebben geleid dat ik weet wat ik nu weet, en sta waar ik nu sta.

Door al deze ervaringen heb ik een zeer goed inzicht gekregen in de effecten van het eigen gedrag op anderen, de wijze hoe relaties tot stand komen, zich ontwikkelen, hoe de communicatie verloopt binnen duurzame relaties en koppels waarbij het voortdurend fout gaat. De dynamiek binnen relaties is iedere keer weer zo anders en dat is ook wat mijn werk bijzonder interessant maakt!

Ook heb ik diverse workshops gegeven zowel offline als online. Ik weet dus waarover ik spreek.

En omdat ik al zoveel mensen heb kunnen helpen, zou ik niet weten waarom ik jou niet kan helpen.

Maar toch, ik wil eerlijk met je zijn, en draai er liever niet om heen.

Mijn super efficiënte technieken om je ex terug te winnen zijn niet geschikt voor iedereen! Immers:

Als je nu denkt *“Michelle ik wil mijn ex zo graag terug, maar.....”* en je vertelt me vervolgens dat je ex je respectloos heeft behandeld. Zij/hij heeft je bijvoorbeeld regelmatig:

- gekleineerd of voor schut gezet
- schuldgevoelens aangepraat
- tot wanhoop gedreven
- bedreigd met van alles en nog wat
- verteld wat er allemaal niet klopt bij jou

Sorry, maar dan kan ik je maar met slechts 1 ding helpen: **je ex zo snel mogelijk vergeten. Maar ook dan ben ik er juist zéker voor jou en sta je er niet alleen voor!**

**Samen eerlijk naar de situatie kijken is niet alleen voor jou, maar ook voor mij als coach en therapeut essentieel.**

Soms zie ik vrouwen en mannen vechten voor een relatie die ofwel ongezond is of het karakter heeft van een bodemloze put. Dus ik zeg het nog maar een keer:

Niet alleen kan ik je dan niet helpen, ik wil het ook niet.

**Jouw geluk is voor mij prioriteit!**

**Jou helpen je beter te voelen, af te komen van je liefdespijn, je weer bij je ex terug te brengen (mits zij/hij altijd goed voor je was en jij voor haar/hem) is vanaf nu ons gezamenlijk doel.**

**Wil je weten wat ik daarmee bedoel? [Beluister dan deze podcast op spotify](#)**

IK KAN EN WIL JE ETHISCH GEZIEN NIET HELPEN OM JE EX  
TERUG TE WINNEN  
ALS JE RELATIE ECHT ONVEILIG WAS

Ik wil je ook inspireren om verder te komen in je leven. Daarom publiceer ik sinds 2021 regelmatig podcasts via Spotify.

Ik zal je laten zien hoe belangrijk het is om je te blijven ontwikkelen als persoon, in je rol als partner, zus/broer, moeder/vader, vriend/vriendin, collega etc.

Wanneer je echt leert te geloven in jezelf, je krachten weer ontdekt, en het je verder niet deert wat een ander over je zegt, kun je positief naar de wereld kijken, het maximale uit jezelf halen en weer balans vinden op al die verschillende terreinen. Dat is de sleutel tot jouw succes en geluk!

Je zult je misschien verder ook afvragen "*Michelle, wat bezielt je om dagelijks met zoveel liefdesproblemen geconfronteerd te worden?*".

Ik begrijp dat je dat vraagt...

De reden is dat in de meeste gevallen relaties nog steeds te redden zijn! Het doet me echt verdriet te lezen, te zien en te horen dat er zoveel leed is bij koppels, in gezinnen etc. Het zijn vooral onze kinderen die er onder lijden en dat gaat me echt aan mijn hart, wetende dat er veel leed voorkomen had kunnen worden.

NR 1

## HET BELOOFDE NR 1 GEHEIM DIE JOU ZAL BEHOEDEN VOOR EEN VAN DE MEEST ESSENTIELE FOUTEN

Nou, ja het is er eigenlijk niet 1, maar het zijn er wel meerdere,  
maar daarover later meer!

### **DE MEESTE MENSEN ZIJN ZICH VAN HEEL VEEL NIET BEWUST**

En ik vind vandaag de dag het echt de moeite waard me hiervoor in te zetten  
en dus ook voor jou!

Laten we dan nu beginnen met **stap 1: het nummer 1 geheim wat maakt  
dat mensen succesvol zijn in het terugwinnen van hun ex en niet de  
blunders maken die jij misschien wel hebt gemaakt.**

**Maar wie zijn dan die mensen die succes hebben in  
liefdesrelaties, het terugwinnen van hun ex, het  
overwinnen van hun liefdesverdriet etc. etc.?  
Wat doen zij precies?**

Hmmm, het is vrij lastig  
om dat in 1 zin samen te vatten, maar ik ga het proberen



**HET ZIJN FEITELIJK DE MENSEN DIE ECHT  
EIGENAARSCHAP NEMEN  
VAN HUN PROBLEEM**

Ik hoor je denken “Maar Michelle, wat bedoel je hier dan mee?”

Wel, deze groep mensen ziet in dat er in hun relatie processen gaande waren  
waar ze achteraf niet hun ogen voor hadden moeten sluiten. Ze beseffen dat  
door hun gedrag of onbewuste overtuigingen afstand is ontstaan met hun  
partner, en heel belangrijk: ze willen hiervan leren. Ze laten zich niet vangen

door hun verdriet. Ze voelen zich echt eigenaar van hun probleem en gaan aan de slag om hun leven en manier van denken te veranderen.

En ook al begrijpen ze niet meteen precies wat die noodzakelijke veranderingen precies inhouden, ze weten dat er wel iets moet gebeuren.

Voor het falen in hun relatie geven ze vaak als reden aan:

\* ik was zo laks en dacht 'het zal niet zo'n vaart lopen'. Mijn partner zal toch niet de moed hebben om bij me weg te gaan.

\* ik begreep mijn eigen gedrag niet, laat staan die van mijn ex. Daardoor sloot ik me af en ging ik confrontaties liever uit de weg.

en het is vooral het volgende punt waar de meeste relaties op stranden:

\* *Ik had de verbinding met mezelf verloren waardoor ik stopte met praten over mijn gevoelens, of ik deed juist het tegenovergestelde* waardoor:

- Ik vanuit angst voor verlies, angst om alleen achter te blijven, door mijn eigen onzekerheid *juist heel veel vragen begon te stellen* en daardoor vertoonde ik 'needy' gedrag. Mijn ex voelde hierdoor veel druk.

- ik bang was om alleen achter te blijven

- Ik mezelf wegcijferde omdat ik vond dat mijn ex belangrijker was dan mijzelf (vaak omdat ik dacht dat wanneer ik voor mezelf zou opkomen ik alsnog niet geaccepteerd zou worden)

- Ik de verantwoordelijkheid van mijn levensgeluk in handen van mijn ex legde en mijn eigen schaduwkanten op mijn ex projecteerde

- Ik me verantwoordelijk voelde voor het leven van mijn ex, de keuzes die hij/zij maakte en stelde ik me op als redder (dit gebeurt vaak in relaties met een alcohol of drugsverslaafde of een narcist)

- Ik er (bewust of onbewust) overtuigingen (over mezelf en de wereld om mij heen) op na hield die ertoe hebben geleid dat ik steeds in een conflict of crisis raakte.

Door dit alles is mogelijk het volgende nu met je gebeurd:

- ♣ Je ex is met een ander en jij voelt je wanhopig
- ♣ Je ex wil rust en zegt misschien ook nu 'ik heb nu eindelijk rust' waardoor je nog meer een klap in je gezicht krijgt
- ♣ Je ex heeft je geblokkeerd of heeft afstand genomen en dat voelt als afwijzing waardoor jouw pijn wordt getriggerd
- ♣ Je ex zegt dat hij/zij je niet gelukkig kan maken en jij vindt van wel en hebt geprobeerd je ex hiervan te overtuigen
- ♣ Je ex heeft kinderen en die accepteren je niet (omdat ze bang zijn dat jij de plaatsvervangende rol van hun moeder of vader inneemt)

Maar eigenlijk zijn de bovenstaande opsommingen feitelijk de gevolgen van de essentie: je hebt jezelf verloren, en daarmee nu ook je ex! Je hebt letterlijk al je eieren in 1 mandje gelegd (die van je ex) en daarmee nam je een gigantisch emotioneel risico!

En dat alles maakt dat jij je zo leeg voelt op dit moment, dat je zoveel niet helpende gedachten hebt. Ik zeg hier duidelijk 'hebt' want je 'bent' niet je gedachten. Je creëert ze allemaal zelf! (en hoe dit te veranderen ga ik je leren)

Dus mag ik jou even 2 gekke vragen stellen? Doe gewoon je best om ze te beantwoorden. Hier komt de eerste vraag:

Wat levert het je op om je zo ellendig te voelen? Ik neem aan dat jouw antwoord zal zijn: "*helemaal niets Michelle*"

Precies, je hebt er helemaal niets aan, dus is het zaak dat je EERST dat ellendige gevoel *verandert door de betekenis van jouw omstandigheden te veranderen.*

Ik zeg niet dat je dat ellendige gevoel moet wegdrukken, moet vermijden, want dat gaat je niet lukken. Dan wordt het alleen maar erger. Het gevoel is er gewoon maar het is handiger als je leert dat gevoel eerst te omarmen (ik zal je leren hoe je dat kunt doen), want het is er voor een reden en pas dan kun je het veranderen. Daar kom ik later nog op terug

**Wanneer je eerst je gevoel kunt omarmen, kunt managen, alleen dan wordt alles anders en kun je jezelf wapenen om:**



- Doeltreffende gesprekken te kunnen voeren met je ex
- Jezelf veerkrachtiger te maken als je ex je op een negatieve manier benadert (zowel verbaal als non verbaal)

Dus mijn vraag hierbij is: ben je voldoende gemotiveerd om dit allemaal te veranderen? Ben je hiervoor moedig genoeg? Wil je echt af van dit probleem?

Misschien klinkt het wat onlogisch in je oren want je denkt wellicht 'wie zou zich nu ellendig willen voelen?', maar zo onlogisch is het niet.

Sommige mensen willen, vaak onbewust, dit gevoel niet kwijt omdat ze denken dat het hun wat oplevert (bijv. doordat ze denken dat het opwekken van medelijden bij hun ex iets oplevert) of dat het gewoon bij hun hoort. Het zijn vaak ook de mensen die de schuld van hun ellendige gevoel leggen bij hun ex. Ze leggen vaak ook op andere terreinen van hun leven de oorzaak van hun ellende buiten zichzelf.

Om te kunnen veranderen is niet alleen motivatie nodig maar ook moed. Je zult bereid moeten zijn om je eigen gedrag, je angsten en tekortkomingen onder ogen te willen zien. Je hoeft je niet te schamen als je die angsten en tekortkomingen hebt want daarbij ga ik je helpen.

Om te kunnen veranderen is het ook nodig dat je begrijpt waarom je je ex terug wilt en of dat jou wel gaat dienen om vooruit te komen in het leven.

Wanneer ik mijn cliënten de vraag stel 'waarom wil je je ex terug' hoor ik vaak:

- *Ik ben bang om alleen achter te blijven*
- *Ik was gelukkig met mijn ex en ik denk nooit meer zo gelukkig te kunnen worden*

Maar ook maak ik mee dat men zegt:

- *ik voel me afgewezen (en onbewust zeggen ze hiermee: daar vecht ik tegen totdat ik het tegendeel heb bewezen dat ik er wel toe doe)*

In ieder geval is het helemaal niet erg als je jezelf herkent in 1 of meerdere van bovenstaande antwoorden. Nogmaals, ik ga je hierbij helpen, want als je

dit niet eerst verandert kun je hier uit niet beter uitkomen (zoals het terugwinnen van je ex of een betere partner vinden!)

Om te beginnen raad ik je in de komende tijd aan om echt afstand te nemen van je ex. Dit kun je doen door uit te leggen dat je ex rust nodig heeft maar jij ook, om tot inzicht te komen.

Hoe vind je die rust?

[Door deze hypnosemeditatie te beluisteren](#) waarin ik je leer hoe jij een ander gevoel kunt creëren.

Download 'm, zet 'm op je telefoon, Ipad of computer. Beluister het bij voorkeur met oortjes in!

In deze meditatie gebruik ik de kracht van *dankbare gevoelens*. Wanneer je dankbaarheid activeert kom je in een hoge energiefrequentie en verleg je je focus. De juiste neurale paden kunnen in je brein worden aangelegd.

Er is heel veel om dankbaar voor te zijn. Ja, ook nu je relatie over is! Je zult merken dat door het veranderen van jouw focus (van ex naar dankbaarheid), dit een enorm krachtig effect heeft op jouw gemoedstoestand en daarmee je gedrag. De mensen om je heen, waaronder dus ook je ex zullen het gaan zien!

Zoals ik al zei, ik ben hypnotherapeut en door de krachtige tools en technieken die ik heb geleerd, heb ik al honderden mensen kunnen helpen door simpelweg deze eerste stap te zetten. De stap om je beter te voelen en emoties onder controle te hebben. In de komende weken zal ik je nog een paar hypnosemeditaties sturen zodat jij je rustiger kunt voelen en betere beslissingen kunt maken.

Wanneer je de meditatie van vandaag hebt beluisterd kun je daarna aan de slag gaan

## **MET HET ACTIEDOCUMENT**

Dat document vind je aan het eind van dit rapport. Ik zou zeggen: *print het uit en pak een pen.*

En echt ga er **SERIEUS** mee aan de slag, want je voorkomt voor jezelf daarmee een hoop narigheid.

TIP: beantwoord niet alle vragen op 1 dag, neem er echt de tijd voor!

LET OP: alleen het invullen van die oefeningen zal niets opleveren. Je moet echt **actief** met de informatie aan de slag!

In volgorde gaan we:

1. Leren begrijpen waarom relaties stuklopen
2. Je hoofd leeg maken
3. Een balans opmaken
4. Een plan uitwerken

**In actie komen is een voorwaarde als je een nieuwe relatie wilt met je ex**, een relatie die serieuzer is en ook meer perspectief biedt.

Je mindset zal veranderen als je in actie komt nadat je eerst tot rust bent gekomen.

Het is een bepalende factor voor het al dan niet hebben van succes, in alles wat je zult ondernemen.

Onthou verder:

*Het doel wat je voor jezelf hebt gesteld is **niet om weer dezelfde relatie terug te krijgen**. Je zult het beste ervan moeten willen behouden en het slechtste ervan moeten wijzigen of eruit moeten gooien.*

Daarom wil ik je bewust maken van dingen die je misschien wel (onaangenaam) zullen shockeren. Het is mijn taak als coach en therapeut je daadwerkelijk verder te krijgen. Nogmaals, ik wil eerlijk met je zijn en draai er dan ook liever niet omheen.

Ik zal je de eerste stappen uitleggen om succesvol te kunnen zijn als je je relatie wilt redden c.q. je ex terug wil terugwinnen. Het begint allemaal bij de verbinding met jezelf. Ik zou dan ook eigenlijk willen zeggen 'Win Jezelf Terug' in plaats van eerst je ex ;-)

**Maar wil je misschien nu .....direct aan de slag met een gesprek, mijn online coachingprogramma, sessies hypnotherapie of het lezen van 1 van mijn Ebooks? Bekijk hier het aanbod:**

**NAAR WEBPAGINA ONLINE COACHING**

Aan het eind van dit document vind je je actiedocument. Ik raad je aan deze uit te printen en in te vullen. Misschien denk je nu “Moet dat nou?”. Ja, ik raad je van harte aan deze vragen voor jezelf te beantwoorden. Doe niet alles op 1 dag maar verspreid het over de komende dagen. Ik zal op deze punten in de komende video’s nog terugkomen.

Vergeet niet [contact@liefdesverdriet.nl](mailto:contact@liefdesverdriet.nl) aan je contacten toe te voegen en stuur ons even een berichtje als je iets niet ontvangt!

Ik wens je heel veel sterkte, liefde en licht toe in deze lastige situatie!

Met warme groet,



Michelle

Voor een gesprek kun je [hier terecht](#)

voor therapie verwerken liefdesverdriet kun je [hier terecht](#)

Voor Ebooks, coaching via email en het online programma kun je [hier terecht](#)

Youtube abonneren → <http://bit.ly/youtubekanaalmichelle>

Facebook → <https://www.facebook.com/michellevandberghe/>



Spotify → <https://bit.ly/liefdesverdrietverwerkendoejezo>

Podbean → <http://bit.ly/liefdesverdrietpodcastseries>



**1. Omschrijf voor jezelf waarom er een eind is gekomen aan je relatie. Wees zo concreet mogelijk.**

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**2. Doe jij één van deze dingen? (PLAATS EEN KRUISJE)**

TYPISCHE ACTIES	JA	NEE
JE TROOST ZOEKEN IN VETTIG ETEN		
JE WERK OF SCHOOL VERWAARLOZEN		
HOBBY'S VERWAARLOZEN / STOPPEN MET SPORTEN		
JE THUIS OPSLUITEN		
EXTREEM VEEL UITGAAN		
DRINKEN OM ALLES TE VERGETEN?		
JE MINDER GOED VERZORGEN		

**3. Denk je dat de punten waar jij JA hebt gezegd je verder zullen helpen ?**

**JA**

**NEE**

**4. Indien "Ja", welke positieve resultaten hebben deze dingen je dan al opgebracht ?**  
*(de kans is groot dat geen één je wat positiefs bijbrengt. Maar om je hierover te laten nadenken hoop ik dat je nu ZELF INZIET dat dit je niet vooruithelpt en je dus stopt met deze dingen te doen.)*

-----  
-----  
-----  
-----  
-----



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Indien « nee » waarom doe je deze dingen dan ? Wees zo concreet mogelijk

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. Wanneer heb jij je ex voor het laatst gehoord? En via welk kanaal (live, via Facebook, Whatsapp, SMS ,...)?

.....

.....

.....

.....

7. Hoe verliep het laatste contact?

.....

.....

.....

.....

8. Zou je het kunnen volhouden om 1 maand lang geen contact te hebben met je ex?

**JA**

**NEE**

9. Wat zijn de dingen die je ex je verweet? Mogelijke antwoorden kunnen bijvoorbeeld "egoïsme", "agressiviteit", ... zijn.

- 
- 
- 
- 
- 

10. Klopt dit achteraf gezien & ben je bereid om te werken aan deze punten?

**JA**

**NEE**

11. Wat zijn de dingen die jij minder leuk aan je ex vindt?

- 
- 
- 
- 
- 

12. Ziet je ex deze dingen in? Zou je ex hieraan willen werken?

**JA**

**NEE**

13. Indien neen, zou jij dit van haar kunnen aanvaarden? Zou je ondanks haar "minder goede kant en" het erbij nemen en alsnog gelukkig blijven ?

**JA**

**NEE**

#### **14. Doe jij één van deze dingen?**

TYPISCHE ACTIES	JA	NEEN
JE EX SMEKEN OM HET WEER GOED TE MAKEN?		
VOORTDUREND OP HAAR FACEBOOK KIJKEN OM TE KIJKEN WAT ZIJ ALLEMAAL DOET & NAARTOE GAAT?		
GA JE EXPRESS NAAR PLAATSEN WAARVAN JE WEET DAT JE EX ER IS IN DE HOOP DAT ZIJ JE OPMERKT EN MET JE KOMT PRATEN?		
VIND JE HET VERVELEND ALS IEMAND ANDERS OP HAAR FOTO'S EN OF STATUSSEN OP FACEBOOK REAGEERT?		
PROBEER JE HAAR FAMILIE, VRIENDEN OF VRIENDINNEN AAN JOUW KANT TE WINNEN?		
PROBEER JE JE EX JALOERS TE MAKEN?		
PROBEER JE JE EX SCHULDGEVOELEN AAN TE PRATEN?		
JE DOET DINGEN OF KOOPT CADEAUS VOOR JE EX?		
JE GEBRUIKT VALSE MANIPULATIEVE TECHNIEKEN WAARMEE JE BIJVOORBEELD KINDEREN, GELD OF HET AANPRATEN VAN ANDER SCHULDGEVOEL GEBRUIKT OM JE EX TE MANIPULEREN EN OM TE KOPEN, ZODAT JE EX JE TERUGNEEMT?		
JE ZEGT VOORTDUREND TEGEN JE EX DAT JE VERANDERD BENT?		
JE DOET HELEMAAL NIETS EN HOOPT DAT JE EX VANZELF WEER KOMT AANKLOPPEN?		

*Het is misschien moeilijk te geloven maar al het bovenstaande duwt je ex alleen verder van je weg. Doe vooral jezelf een plezier, fop jezelf dus niet en ga **serieus met al deze tips aan de slag!***

**Houd je inbox in de gaten. Ik beloof dat ik je niet zal teleurstellen.**

Tot morgen dan!

Met heel veel liefde,

*Michelle*