

6 tips

Over de liefde

Onuitgesproken frustraties, teleurstellingen, veel te weinig aandacht voor elkaar of gewoon een saaie bedoening. Arjan & David geven in 365 dagen succesvol in de liefde tips hoe je ook als je lang bij elkaar bent het leuke in elkaar blijft zien.

TEKST **DVN**

1. Verwacht niet dat de ander jou gelukkig kan maken

Draag zelf de verantwoordelijkheid voor jouw emoties, tegenslagen, wat je overkomt. Zeur er niet over. Gebruik de ander als gesprekspartner maar verwacht nooit de oplossing van de ander.

2. Maak elkaar prio nummer 1

Maak in je agenda exclusief tijd vrij voor je relatie. En dat wil zeggen: waarbij je niet naast elkaar tv kijkt of samen de kinderen aankleedt. Bedenk hoeveel minuten je met de ander door wilt brengen. Alleen voor jezelf, je hoeft het de ander niet eens te vertellen. Geef het voorrang op andere dingen. Heeft de ander geen tijd voor jou? Geef het tijd. Houd vol. En houd het stil.

3. Ga op date!

We willen een stevige relatie waarin we de ander door en

door kennen en vertrouwen.

Aan de andere kant vinden we dat ook saai of voorspelbaar.

De oplossing is simpel: ga daten (met elkaar)! Verras elkaar. Ga vooral ook als je kinderen hebt. Een oppas is goedkoper dan alimentatie.

4. Praat elkaar groot

Geweldige relaties zijn te herkennen omdat geliefden na vele jaren nog steeds groot over elkaar spreken. Toch praten veel mensen elkaar omlaag. Zeg tegen elkaar wat je aan die persoon geweldig vindt. Moedig haar aan en vertel dat ze het wel kan. Schep over hem op, het liefst waar hij naast staat.

5. Geef en verwacht niets

Het kan zijn dat jij veel geeft en weinig terugkrijgt. Ga nooit chanteren maar blijf wel open het gesprek voeren over wat je verwacht en wat je nodig hebt. Praat over jullie gezamenlijke waarden en voer nooit een

regel in voor de ander.

6. Duik tussen de lakens

Hoeveel je ook van de ander houdt en hoe goed jullie relatie ook werkt, als er niet wordt gevreeën gaat de glans er snel van af. Je relatie hoeft (nog) niet geweldig te zijn om lekker te kunnen vrijen. Je hebt lekker vrijen wel nodig om het geweldig te maken. Wacht dus nergens op als je je relatie wilt verbeteren: begin tussen de lakens. Praten kan altijd nog, vinden deze mannen. ◀

David & Arjan schrijven een wekelijkse column in het AD over hoe je het (liefdes-)leven krijgt dat je het allerliefste wilt.

Relatietips bij diabetes? Lees het artikel 'Maak geen ruzie tijdens een hypo' via dvn.nl/diabcleesmeer