

Inleiding	6
1 Wie zoekt, die vindt	10
Een nieuw perspectief op liefde	
2 Kom maar op, ik ben er klaar voor	20
Maak de vijf elementen in je wakker	
3 Hout • heeft altijd zin	28
Meer over het element Hout	
4 Vuur • steek me maar aan	46
Meer over het element Vuur	
5 Aarde • het werkpaard van de liefde	65
Meer over het element Aarde	
6 Metaal • crowdsurfend door het leven	83
Meer over het element Metaal	
7 Water • een tsunami in de slaapkamer	100
Meer over het element Water	
8 Alles wat je wilt	120
Bepaal de elementen van jou en je partner	
9 Verbinding maken in de liefde	131
De verschillende mechanismen binnen relaties	
10 De reis van je leven	162
Welk element past nu het best bij je?	
11 Voor nu en later	187
Herstel je vaste relatie en ga samen verder	
Conclusie	210
Dankwoord	216
Over de auteurs	219

Krijg je wel genoeg?



Wil je het? Heb je het al gevonden? En houd je het? Maar wat is 'het'? Is 'het' de liefde van je leven? Dampende seks? Langdurige verbinding en intimiteit?

In dit boek kan 'het' alles zijn — alles wat goed voor jou is. Het is datgene wat op dit moment je diepste verlangen is. Je weet dat je iets wilt, maar misschien weet je nog niet wat 'het' precies is.

De vijf elementen van liefde kan je helpen om duidelijk te krijgen wat je echt wilt in je relatie(s), om een partner te vinden die op het gebied van energie bij je past en om een langdurige relatie te hebben waarin ook seks en romantiek overleven.

In dit boek gebruiken we de oeroude Chinese wijsheid van de vijf elementen om je dingen duidelijk te maken over liefde, seks, relaties en nog veel meer. Zodra je weet wat voor element-energietype je bent, vertellen we je hoe je je perfecte partner voor deze fase van je leven kunt vinden. Dan kun je de elementen gaan gebruiken in verschillende relaties, zoals die met je ouders, je kinderen, je collega's en natuurlijk met je geliefde.

In alle relaties draait het om de energie, zowel in de slaapkamer als daarbuiten. Energie, of *qi* in het Chinees — het wordt ook wel gespeld als *chi* en je spreekt het uit als 'tsjie' — vibreert door ons heen en vanuit ons naar buiten, vierentwintig uur per dag, ons hele leven lang. Energie is het enige wat alle levende wezens op onze planeet gemeen hebben. Energie heeft effect op iedereen om ons heen.

Een oeroud Chinees geheim

Ongeveer drieduizend jaar geleden (maar niemand weet precies wanneer) begonnen oude Chinese wetenschappers, filosofen en artsen theorieën op schrift te stellen over de vijf elementen — Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water — en hun relatie met het gedrag van de mens en het karakter van de energie in het heelal. Het oudste document van dit type, de *Huangdi Neijing*, oftewel 'Het boek van de gele keizer over inwendige geneeskunde', is tweeduizend jaar oud en er werd voor het eerst naar

verwezen in het jaar 111 n.Chr. Dat is nog eens wat je noemt een klassieker.

De vijf elementen hebben niet alleen met de liefde te maken: ze hebben overal betrekking op, de seizoenen inbegrepen. Ze beïnvloeden alle aspecten van het leven, zelfs hoe mensen zich bewegen. Elke beweging die je maakt is energetisch beïnvloed door deze vijf elementen.

Er zijn een hoop verschillende interpretaties en vertalingen van de oude Chinese teksten over de vijf elementen verschenen. Bij de eerste Engelstalige vertalingen was het probleem dat het Chinees veel meer woorden heeft voor emoties dan het Engels. Dankzij twee beroemde sinologen, Elisabeth Rochat de la Vallée en Claude Larre, experts in het vertalen van Chinese teksten naar het Frans en Engels, krijgen wetenschappers nu een veel diepgaander begrip van de vijf elementen. Die nieuwere interpretaties vond je nooit in alle boeken over de vijf elementen. Tot nu.

Een make-over voor je eerste afspraakje

Leg die karaktertest uit dat tijdschrift maar weg, net als je horoscoop. Je hoeft je mogelijke date niet eerst een Myers-Briggs Type Indicator-test te laten doen om erachter te komen of jullie wel bij elkaar passen. Als je de vijf elementen bestudeert en weet wat iemands energietype is, kun je op een makkelijke en snelle manier te weten komen wat je wel en niet wilt in een relatie. Het wordt tijd dat je leert hoe energie werkt en hoe twee mensen een langdurige liefdesrelatie kunnen hebben.

Kennis om te delen

Wanneer we onze cliënten tijdens hun therapie of coaching hierover vertellen, zijn ze altijd weer onder de indruk van de

inzichten en de precisie van de vijf elementen. Wij willen onze kennis, onze persoonlijke interpretaties en de dingen die we zien op een leuke en levendige manier met jullie delen. We hopen dat jullie door het lezen van *De vijf elementen van liefde* de vijf elementen en al hun nuances intiem leren kennen. (En dat woordgrapje was zo bedoeld.)

Het moment waarop we de Chinese geneeskunde ontdekten was voor ons allebei een keerpunt in ons leven. Leta maakt al meer dan tien jaar uitgebreid studie van de subtiële en technische details van hoe het allemaal werkt en ze past die kennis toe in haar praktijk voor acupressuur en holistische genezing. Jaye heeft een methode ontwikkeld om die kennis in te zetten bij marketing en business en heeft vervolgens de elementen ook in haar werk als coach geïntroduceerd.

Mensen die zich verdiepen in Chinese geneeskunde, feng shui of zelfs vechtsporten krijgen vaak al het een en ander te horen over de vijf elementen. Maar er zijn er niet veel die het idee van energie opvatten zoals ze dat in het oude China deden. Wij willen die bijzondere manier om anderen en jezelf te begrijpen graag met je delen op een manier die je in je dagelijkse leven en vooral in je relaties kunt gebruiken.

We hebben dit boek geschreven om je te vermaken, op te vrolijken en om je dezelfde kracht te geven die we aan iedereen meegeven die we elke dag ontmoeten. Als je een betere liefdesrelatie met jezelf en met anderen wilt, hoeft je alleen maar het verlangen te hebben om je ogen te openen en de energie van de vijf elementen overal om je heen te zien bewegen. Je bent op een reis die een heel leven duurt — jouw leven en jouw reis — en dat kan heel spannend en leuk worden als je jezelf toestaat om te zijn zoals je echt bedoeld was. ♥

Wie zoekt, die vindt



‘Als je van jezelf houdt valt alles op zijn plek.’

Lyallie Ball

Als je aan honderd verschillende mensen vraagt wat liefde is, is de kans groot dat je honderd verschillende antwoorden krijgt. Iedereen heeft er een andere kijk op, omdat de meeste mensen de energiebalans van de liefde niet begrijpen.

Stel nu dat wij je vertelden dat er een heel eenvoudige reden was waarom de meeste relaties op een gegeven moment stuklopen. We hebben namelijk ontdekt dat het heel simpel is. Het gaat niet om strakke lijven, sexy banen of prachtig haar, het gaat om de energie. Jazeker, het magische ingrediënt waardoor de liefde en de seks sprankelen is hetzelfde waardoor de vonk uitdooft waar je bijstaat. 'Energie' heeft maar zeven letters, maar hij is de sterkste kracht in het heelal. Of nee, hij beheerst het heelal.

Is liefde alleen een chemisch proces in onze hersenen? Of is het een kunstmatig concept waarmee kaartjes voor Hollywood-films en dozen bonbons aan de man/vrouw worden gebracht? En al die liedjes dan? Die gaan allemaal over de liefde. Goede liefde, verkeerde liefde, nieuwe liefde, verliefd worden, niet meer verliefd zijn... Misschien denk je dat liefde iets is wat willekeurig toeslaat bij een paar geluksvogels die elkaar op precies het juiste moment diep in de ogen kijken (bedenk er zelf maar een romantisch muziekje bij, voor dat speciale effect). Al begrijp je misschien niet wat liefde is, je weet vast wel hoe het voelt: een heftige, bijna onmiddellijk opkomende aantrekkingskracht waardoor je allerlei tintelingen in je lichaam voelt. Komt het door zijn uiterlijk? Door het pretlichtje in zijn ogen? Door zijn glimlach? De manier waarop hij loopt? Zijn stem? Of zijn het misschien zijn feromonen, die kleine stiekemerds die je ruikt zonder dat je je ervan bewust bent? Je moet en zal meer over hem te weten komen. Om een of andere reden val je gewoon op hem.

Misschien kun je niet uitleggen wat liefde is, maar je weet wanneer je verliefd bent. Als we dat Hollywood-sausje, de mierzoete songteksten en die weeë kaarten eraf halen, kunnen

we eens bekijken wat er nu echt gebeurt tussen twee mensen die van elkaar houden. Wat denk jij dat liefde is?

Waarom zou je met minder genoeg nemen?

Soms raak je afgeleid door bijzaken, zoals uiterlijk, kleding, opleiding, werk en woonplaats. Dat zijn allemaal oppervlakkige, materialistische dingen, die niets te maken hebben met wie diegene is en of jullie bij elkaar passen.

In het begin van jullie romance gaat het allemaal op rolletjes, maar als de liefde sneller verwelkt dan een bos bloemen in een lege vaas, wil je weten hoe dat komt. Wat heb ik verkeerd gedaan? Wat heeft hij verkeerd gedaan? Waarom blijft het niet zo leuk? Waarom moet het veranderen? Waarom toch?

Je gaat op zoek naar die doorslaggevende gebeurtenis die ervoor heeft gezorgd dat de vonk is gedoofd: hij kijkt naar andere vrouwen, haar ouders zijn gek, een ex die maar niet van loslaten weet. Je bedenkt van alles, zolang je je maar beter voelt. Je komt er maar niet achter waardoor, wanneer of waar de relatie in het honderd liep. Sommige mensen beseffen na een tijd gewoon dat ze niet meer verliefd zijn, of dat ze dat nooit zijn geweest.

Zit je altijd te wachten op iets wat een eind maakt aan je relatie? Zit je altijd te wachten tot dat zwaard van Damokles neerkomt? Hebben we een hele cultuur opgebouwd op een basis van seks en spanning, terwijl we ons misschien hadden moeten richten op wat bij elkaar past, op liefde en compassie?

Het is met een relatie net alsof je een zender zoekt op je autoradio. Als je de goede frequentie bereikt komt de muziek luid en duidelijk binnen. Dag, ruis. Hallo, lekker muziekje.

De meesten van ons houden het niet langer dan een paar minuten uit met een slechte ontvangst van de radio. Maar — en dit is voor degenen die nog weten hoe het leven vóór de smartphone eruitzag — als je ooit urenlang in je eentje in de auto hebt gezeten en je kon geen enkel station goed ontvangen,

dan heb je misschien wel eens genoeg genomen met een beetje gekraak.

Maar wil je op die manier een partner vinden? Een geliefde? Een liefdesrelatie? Als je al veel te lang in je eentje door het leven rijdt, wil je dan genoeg nemen met een heleboel irritante ruis omdat zij 'zo'n lieve meid' is of hij 'zo'n aardige jongen'? Wees eerlijk: hoe aardig hij ook is, als jullie gewoon niet op dezelfde golflengte zitten, waarom zou je er dan mee doorgaan? En toch gebeurt dat vaak wel. We blijven verhalen horen van mensen die maar niet kunnen besluiten of hun partner nu de ware voor hen is — soms na een huwelijk van vijftientig jaar.

Onze samenleving zit in een liefdescrisis. We denken dat het moeilijk is of bijna onmogelijk om de ware (m/v) te vinden. Daarom grijpen we vaak de eerste de beste die er een beetje oké uitziet en laten we hem niet meer los. Zijn we lui geworden in de liefde? Hebben we ons vertrouwen in ware liefde verloren? Weten we nog wel waar we bevredigende liefde moeten vinden?

Good vibrations

De energie van je element vermengt zich met de energie van alle andere mensen die je tegenkomt. Door jouw element klinkt je stem zoals hij klinkt. Het zorgt ervoor dat je op jouw manier loopt. Het is van invloed op de blik in je ogen en je kijk op de wereld. Je hebt zelfs je eigen, unieke geur waarmee je bepaalde typen mensen aantrekt of afstoot.

Je staat in de supermarkt een praatje te maken met de caissière en jullie energieën stoten op elkaar. Misschien vind je haar meteen aardig en krijg je een goed gevoel van jullie contact. Of misschien voel je er niets bij, is het gewoon wat kosmische mist die samenkomt. In dat geval ga je gewoon verder. Dit soort contacten worden beïnvloed door de element-energie van iedereen die je tegenkomt, elke dag weer, je hele leven lang.

Als je weet welke energie jouw element is en als je weet

welk element je partner is, kun je zien of de relatie in deze fase van je leven goed voor je is, of niet. Kom je hier vroeg in je relatie achter, dan heb je meer kans dat je relatie succesvol is. Of als je al langer een relatie hebt, maar je hebt problemen: stel nu dat je echt zou begrijpen wat je partner vanuit zijn element nodig heeft, en dat jullie weer van elkaar konden gaan houden op een manier die voor jullie allebei prettig is? Als je weet hoe je een element moet kiezen dat bij je past, gaat het goed met de liefde, groeit hij en wordt het weer spannend. En de seks kun je net zo wild of tam maken als je zelf wilt!

High five!

Je kunt de vijf elementen zien als beweging. Elk element maakt een basisbeweging in tijd en ruimte. Hout springt naar voren en trekt zich dan weer snel terug. Vuur gaat op en neer. Aarde beweegt zich in een cirkel. Metaal gaat naar beneden. Water gaat onophoudelijk vooruit.

Met dit boek leer je hoe je het element van de meeste mensen gemakkelijk kunt bepalen door te kijken naar de manier waarop ze lopen en te luisteren naar de manier waarop ze praten. Dan heb je prima gereedschap waarmee je je huidige partner of je toekomstige geliefden in een heel nieuw licht kunt bekijken. Als je weet welke element-energie iemand heeft, kun je bijna voorspellen hoe ze zich gedragen en hoe ze reageren. Je krijgt er dus echt iets voor terug.

Denk maar eens na. Als je ervoor zou kunnen zorgen dat mensen zich meteen op hun gemak voelen bij je, en als je wist hoe ze op je reageren, waar zou je dat allemaal voor kunnen gebruiken? Als je een auto koopt, als je een lening aanvraagt bij de bank, als je indruk wilt maken op je baas, als je een succes wilt maken van die eerste date — noem maar op. Met deze kennis kun je je energie afstemmen op iedereen die je tegenkomt en krachtig en positief contact met mensen maken.