

# MR RIGHT



In 10 stappen naar  
je ideale partner



## VOORWOORD

Twee jaar geleden lag ik te dagdromen op het strand in Italië. Wat zou het mooi zijn als meer vrouwen profijt konden hebben van mijn succesvolle singles coaching methode, mijmerde ik. Geluk in de liefde vormt een solide basis voor algemeen levensgeluk. Als meer vrouwen dit kunnen realiseren, zal dit geluk afstralen op alle mensen om ze heen. Dit zou de wereld een stukje mooier kunnen maken.

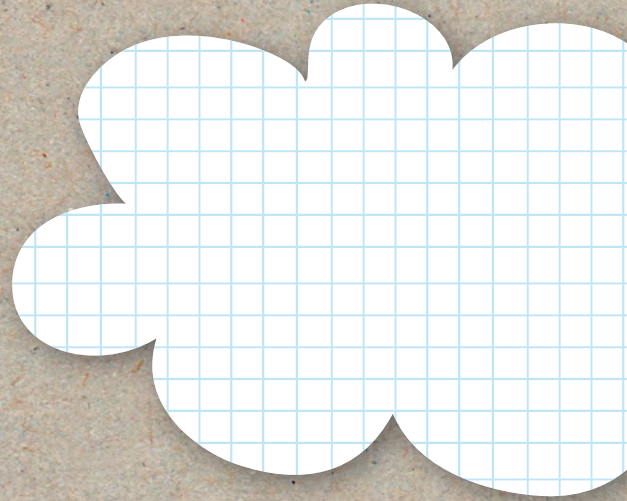
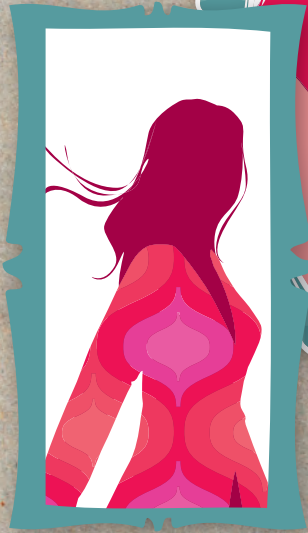
Pragmatisch als ik ben, begon ik daarna gewoon met schrijven. Op dat moment wist ik nog niet dat het schrijfproces minstens zo interessant zou zijn als het boek zelf. Het geloof in het hogere doel van Mr Right: meer geluk voor slimme kritische vrouwen die een partner zoeken, heeft me in alles fases gemotiveerd om door te zetten. Zo kwam ik er na dik een jaar achter dat ik ook als schrijfster moest doen wat ik als coach riep: om meer te bereiken, moet je delen.

Vier vrouwen kwamen hierbij op mijn pad en dat is wat dit boek een uniek resultaat van co-creatie heeft gemaakt. Het waarderend onderzoeken van de samenwerking – gebaseerd op een gemeenschappelijke droom dat we vrouwen kunnen helpen om hun partner te vinden – was een van de mooiste aspecten van dit project. Het resultaat is veel meer dan de optelsom van de individuele delen.

Nicole Vening

# INHOUDSOPGAVE

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| De voorbereiding                              | 5   |
| Stap 1: De kracht van vriendschap             | 19  |
| Stap 2: Gebruik je eigen succesformule        | 29  |
| Stap 3: De kracht van je persoonlijke netwerk | 37  |
| Stap 4: Echt binnenkomen                      | 49  |
| Stap 5: Volg je kompas                        | 61  |
| Stap 6: Date vanuit je kracht                 | 69  |
| Stap 7: Mr Perfect of Mr Right?               | 81  |
| Stap 8: Droom jezelf in een ideale relatie    | 95  |
| Stap 9: Vooruit!                              | 107 |
| Stap 10: Champagne                            | 119 |
| Bronnenlijst                                  | 134 |
| Dankwoord                                     | 135 |
| Colofon                                       | 136 |



# DE voorbereiding





# DE VOORBEREIDING

Kom op. Je bent lang genoeg single geweest, het is tijd voor actie! Dit boek leidt je met een helder stappenplan naar Mr Right. Je gaat op lichtvoetige wijze aan de slag met een beladen onderwerp. Onderweg krijg je prikkelende vragen en opdrachten. Wees gewaarschuwd, het is misschien wel even wennen! Geef je er maar lekker aan over.

Als vrouw zijn er veel dingen waar je trots op bent. Je baan, je fijne appartement, je vriendenkring. Single zijn staat meestal niet in dit rijtje. Om over je eventuele onvervulde kinderwens maar te zwijgen. Waarom zou je hier genoeg mee nemen? Liefde lonkt om de hoek.

De zoektocht naar jouw ideale man wordt een reis vol mooie inzichten, verdiepende gesprekken en... met een happy end.

## HET EINDE VAN JE KRITISCHE TIJDPERK

Veel vrouwen kijken veel te kritisch naar zichzelf en de wereld om hen heen. Zet je positieve bril eens op. Er zijn genoeg dingen waar je trots op bent. Toch? Door je daar op te focussen kom je in een positieve flow. Zo luid je het kritische tijdperk eigenhandig uit.

## APPRECIATIVE INQUIRY

Een goede voorbereiding is het halve werk, ja, ook in de liefde. Eerst dus even een stukje uitleg over de gedachte achter Mr Right.

We gaan aan de slag met *Appreciative Inquiry* (waarderend ontwikkelen). In plaats van te focussen op wat niet goed gaat, legt deze methode de nadruk op wat wél werkt. Tijdens zijn afstudeeronderzoek kwam grondlegger David Cooperrider er achter dat mensen geneigd zijn om kritisch antwoord te geven op neutrale, open vragen.

Cooperrider ontdekte dat je door het stellen van positieve vragen vaak een positief antwoord krijgt. Hij zag dat je daarmee positieve veranderingen kunt bewerkstelligen. Appreciative Inquiry groeide uit tot een wereldwijd toegepaste methode waarmee mensen en organisaties zichzelf ontwikkelen op een positieve, stimulerende en verbindende manier. Grappig genoeg werkt zijn methode ook erg goed bij het vinden van Mr Right.

## Probleemgeval of succesverhaal in de dop

In het volgende staatje zie je links de traditionele aanpak en rechts de waarderende aanpak van Cooperrider. Zie je het verschil?

### Probleemoplossend

- *Waarom lukt het je niet om een vent te vinden?*
- *Waar is het misgegaan? Wat was jouw aandeel in deze catastrofe?*
- *Wat kun je doen om het te fixen?*
- *Los je problemen op!*

### Waarderend

- *Je hebt geen vent maar wel veel mooie vriendschappen.*
- *Waar ben jij trots op?*
- *Hoe zie jij jezelf maximaal gelukkig in een relatie?*
- *Creëer zelf geluk en liefde in je leven.*

## GEEF JE ZELFVERTROUWEN EEN BOOST

Er mankeert minder aan je dan je misschien denkt. Je bent alleen ergens het vertrouwen verloren in het vinden van de liefde. Dat vertrouwen moet je eerst herstellen. Zet maar eens op een rijtje welke positieve ervaringen je hebt met relaties en met het aangaan van uitdagingen. Je zult versteld staan over wat je al in huis hebt.

Laten we afspreken dat je vanaf nu, als je weer zo'n moment van zelfkritiek hebt, onderzoekt wat er wél deugt in plaats van te analyseren wat er fout gaat. Je persoonlijke netwerk, jouw vertrouwelingen, komen hierbij van pas. Betrek ze erbij, zij kunnen je helpen. Een positieve omgeving doet wonderen.

TIP:

*Kom je in je zoektocht een patroon tegen waar je weinig baat bij hebt? Parkeer dat gerust even. Zit je eenmaal lekker in je vel, dan verdwijnt zo'n patroon vaak vanzelf. Dat is tenminste de ervaring van veel van de vrouwen die je voorgingen.*

## EEN MOOI EN COMPLEET ZELFBEELD

Jouw eerste doel in het stappenplan is het compleet krijgen van je zelfbeeld. Op een positieve manier ga je op zoek naar je kracht, je uitdagingen en de mechanismes die voor jou belangrijk zijn tijdens het daten.

## REALISEER JE DROMEN

Daarna is het tijd om te dromen. Waar droomde jij als kind van? Heb jij een paar van die dromen waar kunnen maken? Dat geeft je vast een fijn gevoel. Je kunt ook dromen over jezelf in een positieve relatie. Dit kan je op een ongelooflijke manier inspireren. Zeker als je droom



zo levensecht is dat je er echt een gevoel bij krijgt. Onbewust volg je je droom. Gegarandeerd dat er hierdoor, naast die leuke vent, nog meer positieve verrassingen op je pad komen. Geloof het of niet, je hebt deze kracht in je.

## DE VIJF BASISPRINCIPES

De vijf basisprincipes van Appreciative Inquiry geven je houvast bij de opdrachten die je gaat uitvoeren. Dit is het gereedschap waarmee je jouw succes creëert. Het helpt je ook bewust te genieten van de stappen in dit proces. Dat is belangrijk, de lol staat voorop. Prent ze dus in je hoofd.

### 1. Het aha-principe

Waarom kijk je weer op je mobiel, vraagt een goede vriendin gepikeerd. Verrek, opeens realiseer je je dat je dit inderdaad altijd doet in gezelschap. Een typisch aha-moment. Inzicht en verandering gaan hand in hand. De kans is groot dat je je gedrag gaat aanpassen. Daarvoor zijn de prikkelende vragen in dit boek bedoeld. En er zijn er genoeg. Sommige kun je zelf beantwoorden, andere inspireren je om een gesprek aan te gaan. Het geeft niets als je even geen antwoord hebt, het gaat erom dat je ermee bezig bent.

### 2. Het poëtische principe

Door op een andere manier naar jezelf te kijken, kun je je eigen levens- en liefdesgeschiedenis herschrijven. De opdrachten in dit boek bieden inspiratie om bepaalde (negatieve) levenservaringen opnieuw te interpreteren.

### 3. Het droomprincipe

Wanneer je een doorleefd droombeeld hebt van jezelf in een relatie, beïnvloedt dit je handelen. Je kunt deze mooie droom werkelijkheid laten worden. Niet de minsten gingen je hierin voor. Denk maar eens aan Gandhi, Boeddha, Oprah Winfrey en Martin Luther King. Zij wisten velen met hun droombeeld te inspireren.

### 4. Het deelprincipe

Het lijkt wel magie. Door met anderen te delen wat jij belangrijk vindt, creëer je samen een nieuw toekomstperspectief. Weet je omgeving wel dat je op zoek bent naar een partner? En dat je het nu echt anders gaat aanpakken? Vertel het! Grote kans dat je hulp krijgt.

### 5. Het positiviteitsprincipe

Richt je op trots, interesse, blijheid, tevredenheid en liefde. Hiermee verander jij jouw denkpatroon én de wijze waarop je dingen aanpakt op een positieve manier.

## VERANDER JE AANPAK

Blijven roepen dat Mr Right voor jou niet bestaat is een doodlopende weg. Dit soort uitspraken zijn 'beperkende overtuigingen'. Die belemmeren je om van strategie te veranderen en maken dat je onbewust aankoerst op dát wat je roept. Je saboteert hiermee je eigen datingsucces.

Er zit dus maar een ding op: je moet je aanpak en je houding veranderen. De beloning is groot, want lukt het je om je strategie te wijzigen, dan kom je honderd procent zeker oog in oog te staan met Mr Right.

## DE JUISTE STAPPEN ZETTEN

Sommige vrouwen weten moeiteloos een nieuwe partner te vinden. Om jaloers op te worden. Hoe doen ze dat toch? Hebben ze soms een betere neus voor de juiste vent? Wil jij ook een succesvolle single worden? Dan is het belangrijk dat je net zo gaat denken en handelen als zij. Maar welke eigenschappen en factoren bepalen de kans op succes in de liefde?

De lijst hieronder kwam tot stand met de input van vrouwen die weinig tot geen moeite leken te hebben met het vinden en houden van een partner. Hoeveel vinkjes kun jij zetten? Is er werk aan de winkel? Vele vrouwen gingen je voor. Allemaal met hun eigen unieke verhaal. Het lukte ze om met deze methode de juiste stappen te zetten. Het resultaat: meer succes in hun leven en dus ook in de liefde.

### De zes belangrijkste voorwaarden voor succesvol daten:

1. Zelfvertrouwen en een realistisch positief zelfbeeld
2. Authentieke eerste indruk
3. Vertrouwen in het vinden van een partner
4. Een goed werkend netwerk
5. Heldere waarden en normen
6. Een krachtig beeld van een fijne relatie

## ZO LUKT HET JOU OOK

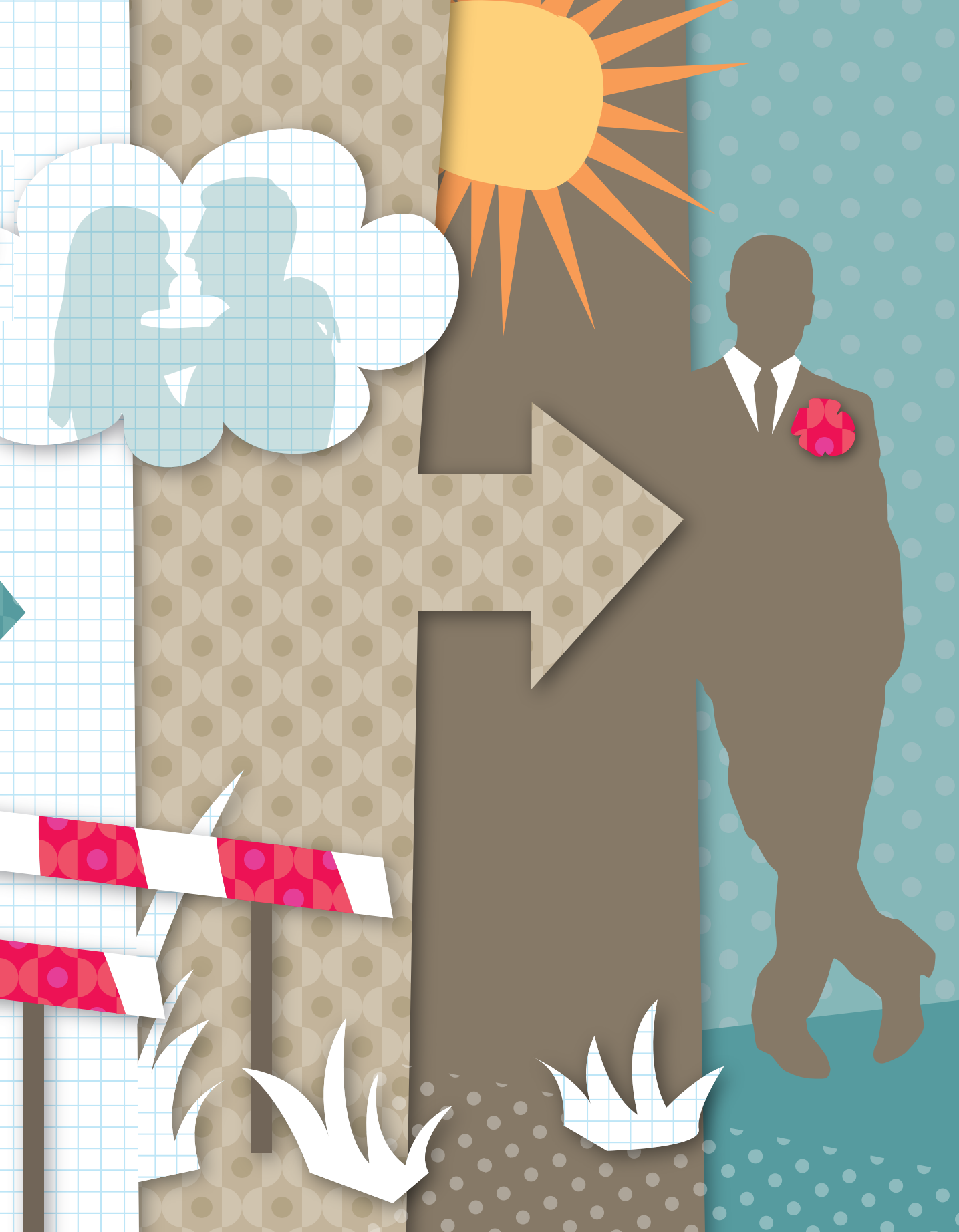
Het lukt jou ook. Denk aan die mooie oude wijsheid: *de weg naar het succes is minstens zo interessant als het succes zelf*. Vanaf nu ga je bewust genieten. Je telt elke dag je zegeningen. Benoem ze, spreek ze uit, of nog beter: schrijf ze op. Achterin dit boek heb je alle ruimte voor aantekeningen.

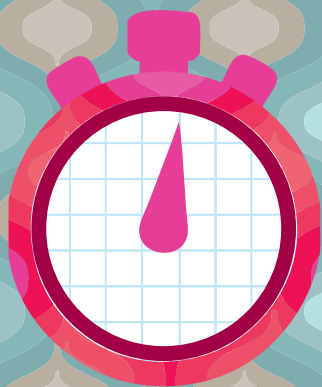
JOUW SUCCES WORDT  
VOOR 99 PROCENT  
BEPAALD DOOR JE  
HOUDING. SLECHTS  
1 PROCENT IS GELUK.

1,2,3,4,5,6,7...









## ELKE DAG POSITIEF REFLECTEREN

Routine krijgen in het positief evalueren van de dag is een must. Beantwoord elke dag deze vragen:

1. Welke mooie dingen heb ik vandaag meegemaakt?
2. Wat gebeurde er precies?
3. Wie waren erbij?
4. Wat deed ik zelf?
5. Wat leer ik hiervan?
6. Wat zegt dit over mij?

## HOUVAST

Op weg naar Mr Right doorloop je een aantal stappen. In elk hoofdstuk vind je vaste onderdelen die houvast bieden:



### Theorie en weetjes

Achter elke stap op weg naar Mr Right zit wetenschap. Als je begrijpt waarom iets werkt kun je het beter toepassen.

### Inzichten en ervaringen van oud-deelnemers

Je bent niet de eerste vrouw die aan de slag gaat met deze methode. Leer van de ervaringen van oud-deelnemers. Misschien herken je je wel in hun verhalen.

### Uitdagende opdrachten

Elk stap sluit je af met uitdagende opdrachten. Positief en speels, vaak interactief. Stort je er lekker in, liefst samen met je omgeving. Laat je verrassen.

### Reflectie

Lees je oude aantekeningen regelmatig terug. Zo vergaar je gegarandeerd nieuwe inzichten.

## SUCCESVOL DATEN IS TOPSPORT

Als topsporter word je alleen kampioen door eindeloos te oefenen, te reflecteren en jezelf te verbeteren. Dat geldt ook voor het vinden van Mr Right. Je krijgt veel vragen te beantwoorden in dit boek. Soms over onderwerpen waar je vast al wel over hebt nagedacht. Haak niet te snel af. Een andere manier van vragen, levert nieuwe inzichten op. Hou dit boek niet voor jezelf, het is juist de bedoeling dat je anderen zo veel mogelijk bij dit mooie project betreft. Zo vergroot je de kans op succes.