

TarotTijdschrift

Special, februari 2026

Breng tarot tot leven...

De 78
liefdesbetekenissen
van de tarot
250 legpatronen
over de liefde

Liefde

Met Liefde in al haar vormen Zelfliefde en relaties Symboliek van het hart in de tarot Patronen in verbinding en loslaten Heling na liefdesverdriet Deck in de spotlight Recept en ritueel Legpatronen rond liefde

“In deze wereld zijn er maar weinig mensen die erkennen dat we zelf de liefde zijn die we in anderen zoeken.”



– Claire Broad

In films en boeken lijkt liefde vaak iets dat je vindt in een ander. Iemand die je aanvult. Iemand met wie je nog lang en gelukkig leeft. Maar als jouw gevoel van eigenwaarde afhankelijk is van de liefde van een ander, wordt liefde kwetsbaar. Dan zoek je buiten jezelf wat al in jou aanwezig is.

Claire Broad zegt dat echte liefde begint bij jezelf. Niet als groot of zweverig idee, maar als eenvoudige waarheid: je bent liefde. Als je dat beseft, verandert er iets. Je hoeft liefde niet te verdienen. Je hoeft niet vast te houden uit angst. Je kunt liefhebben vanuit kracht en rust.

Dit TarotTijdschrift nodigt je uit om liefde op die manier te onderzoeken. Niet alleen als relatie met een partner, maar ook als relatie met jezelf. Hoe kijk je naar jezelf? Welke overtuigingen draag je mee? Waar geef je jezelf ruimte en waar ben je streng?

Tarot helpt je om daar eerlijk naar te kijken. De kaarten geven geen kant-en-klare antwoorden. Ze laten zien wat er speelt. Ze maken zichtbaar waar je verlangt, waar je twijfelt en waar je groeit.

Door de eeuwen heen is liefde steeds anders verbeeld in de tarot. Eerst als huwelijk en verbintenis. Later als keuze. Daarna als innerlijk proces van balans en integratie. Steeds opnieuw blijkt liefde geen vast gegeven, maar een beweging. Een uitnodiging om bewuste keuzes te maken.

In deze special vind je geen snelle liefdesvoorspellingen. Je vindt wel vragen die je helpen vertragen. Legpatronen die je uitnodigen om eerlijk te kijken. Verhalen over hoe liefde zich door de geschiedenis van de tarot heeft ontwikkeld. En praktische manieren om met tarot te werken aan verbinding, helderheid en zelfrespect.

Of je nu single bent, een relatie hebt of herstelt van verlies. Of je dit tijdschrift leest rond Valentijnsdag of op een gewone dag in het jaar. Liefde is niet gebonden aan een datum. Liefde begint bij jou.

Gebruik dit tijdschrift op jouw manier. Lees, leg kaarten, schrijf, denk na en kom terug wanneer je wilt. Laat tarot je helpen herinneren dat de liefde die je zoekt, al in jou aanwezig is.

Arjen Glas



IN DEZE UITGAVE

02

VOORWOORD

Echte liefde begint bij jezelf

04

LIEFDE IN DE GESCHIEDENIS VAN DE TAROT

De ontwikkeling van hoe we tegen liefde aankijken is terug te zien in de kaarten

07

SYMBOLIEK VAN LIEFDE IN DE TAROT

Liefde wordt op verschillende manieren gevisualiseerd

09

LEGPATROON: LIEFDE IN BEWEGING

Liefde is een proces dat volop beweegt. Kijk naar jouw liefdesbewegingen.

10

TWEE VAN BEKERS ALS LIEFDESKAART

De kaart bekeken vanuit het thema Liefde.

12

RITUEEL: EEN LIEFDEVOL MOMENT VOOR JEZELF

Sta bewust stil bij de liefde.

13

DECK IN DE SPOTLIGHTS

De Art of Love Tarot draait volledig om liefde.

14

LIEFDE OP TAFEL

Een frisse en kleurrijke salade die perfect bij het thema past

15

CREATIEVE SPEELRUIMTE

Leer spelenderwijs anders te kijken naar je tarotkaarten

16

LIEFDESVERDRIET EN HELING

Laat tarot je helpen met overzicht en richting.

19

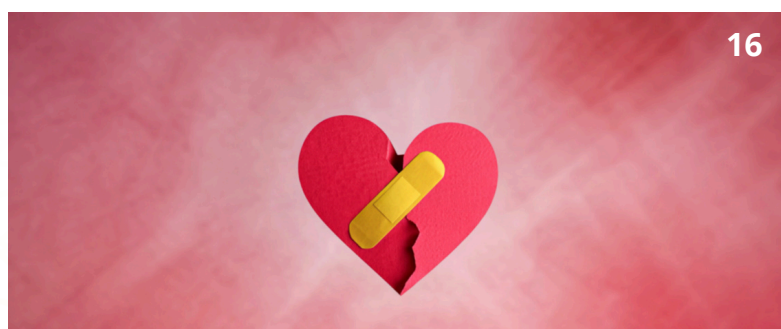
250 LEGPATRONEN OVER LIEFDE

Eenvoudige legpatronen van drie kaarten om inzicht te krijgen in alle vormen van liefde.

33

LIEFDESBETEKENISSEN

De liefdesbetekenis van alle 78 kaarten



16



14



19

COLOFON

SPECIAL LIEFDE FEB 2026 VERSIE: 2026.01ALV
TarotTijdschrift is een uitgave van TarotHuis

Concept, vormgeving & tekst: Arjen Glas / TarotHuis

Het TarotTijdschrift is los te koop, en daarnaast (in een speciale uitgebreidere editie) onderdeel van de TarotWerkplaats.

Schoterlandseweg 88, 8412TB Hoornsterzwaag (Fr)
06 508 448 31 (ook WhatsApp) info@tarothuis.nl www.tarothuis.nl
www.tarottijdschrift.nl

© Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve waar uitdrukkelijk toegestaan voor persoonlijk gebruik. De auteur heeft zijn uiterste best gedaan de rechten met betrekking tot de illustraties te regelen volgens de bepalingen van de Auteurswet. Zij die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, worden verzocht contact op te nemen met TarotHuis.



15

3



De keuze van Hercules, Annibale Carracci, 1596

LIEFDE IN DE GESCHIEDENIS VAN TAROT

Liefde is al vanaf het begin aanwezig in de tarot. Niet altijd op dezelfde manier en niet altijd even duidelijk zichtbaar. De manier waarop liefde wordt verbeeld en begrepen, is met de tijd mee veranderd. Wat begon als een spiegel van maatschappelijke waarden, groeide uit tot een rijk symbool voor innerlijke keuzes, verbinding en zelfkennis.

In dit artikel nemen we je mee langs de belangrijkste fases in de geschiedenis van de tarot. We kijken niet alleen naar De Geliefden, maar ook naar andere kaarten die door de eeuwen heen een rol zijn gaan spelen in het thema liefde.

LIEFDE ALS VERBINTENIS EN HOFFELIJKHEID

De oudste tarotkaarten die we kennen, stammen uit de vijftiende eeuw. Ze werden gemaakt voor adellijke families in Italië, zoals het beroemde Visconti Sforza deck. Tarot was in deze tijd geen spiritueel instrument, maar een luxe kaartspel voor de elite.

Liefde werd in deze periode vooral gezien als iets uiterlijks. Het ging om huwelijk,

familiebanden en sociale status. Op vroege kaarten zien we vaak een bruidspaar of een jongeman en een vrouw die elkaar ontmoeten in een rustige, formele setting. Liefde was verbonden met plicht, eer en het voortzetten van de familielijn.

De kaart die later De Geliefden zou worden, werd soms simpelweg *L'Amore* genoemd. De boodschap was helder: liefde hoorde bij het leven, maar binnen duidelijke grenzen. Persoonlijke gevoelens waren ondergeschikt aan maatschappelijke verwachtingen.

Ook andere kaarten droegen dit beeld uit. De Keizerin stond symbool voor vruchtbaarheid en zorg. De Keizer vertegenwoordigde bescherming en structuur. Samen lieten deze kaarten zien dat

De Geliefden uit de Visconti Tarot (Cary-Yale), 15e eeuw

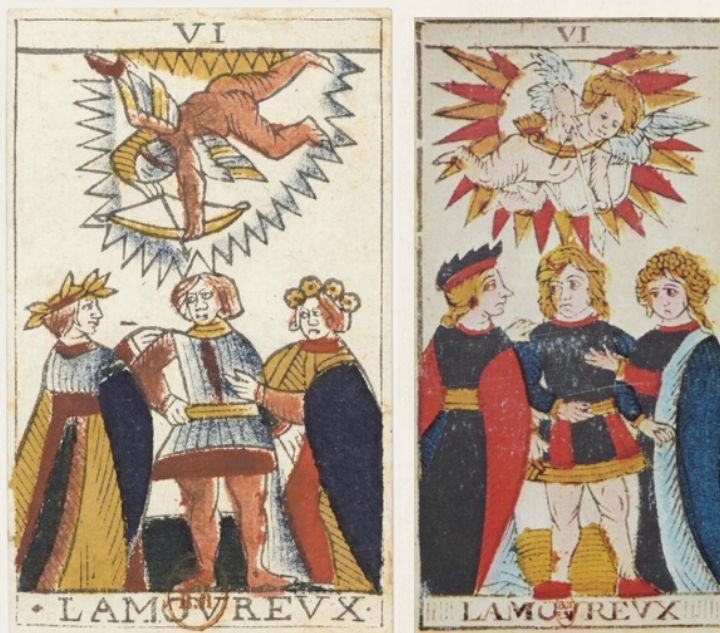


liefde vooral draaide om stabiliteit en continuïteit.

LIEFDE ALS KEUZE EN VERLEIDING

Vanaf de zestiende eeuw verspreidde tarot zich verder door Europa. In deze periode ontstonden de bekende Tarot de Marseille decks. De afbeeldingen werden eenvoudiger, maar ook symbolischer.

Op De Geliefden zien we nu vaak een jongeman die tussen twee vrouwen staat. Boven hem zweeft Cupido, klaar om zijn pijl af te schieten. Dit beeld roept vragen op. Wie kies je? Volg je verlangen of gehoorzaam je aan wat van je wordt verwacht?



Liefde werd hier niet langer alleen gezien als een gegeven, maar als een keuze. Een keuze die gevolgen heeft. De aanwezigheid van Cupido benadrukt dat liefde je kan overkomen, soms zonder dat je er controle over hebt.

In sommige decks verwijst de afbeelding naar het verhaal van Adam en Eva. Liefde en verlangen worden verbonden met verleiding en verlies van onschuld. Liefde brengt je in beweging, maar confronteert je ook met verantwoordelijkheid.

In deze periode krijgt tarot een meer morele laag. Liefde is niet alleen mooi, maar ook complex. Ze kan verbinden, maar ook in verwarring brengen.

LIEFDE ALS INNERLIJKE INWIJDING

In de negentiende eeuw verandert de rol van tarot opnieuw. Occultisten en esoterici ontdekken de kaarten als spiritueel systeem. Tarot wordt een instrument voor zelfontwikkeling en innerlijk inzicht.

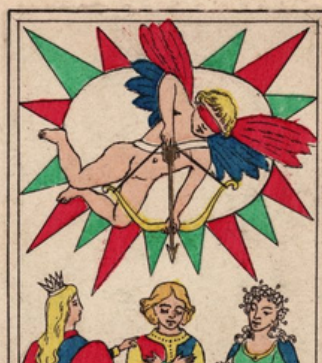
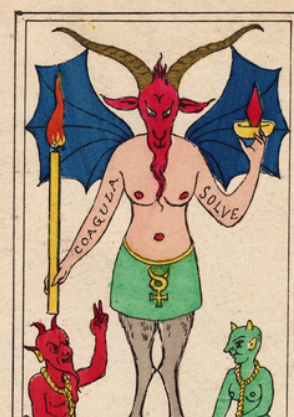
Denken over liefde verschuift mee. De Geliefden gaat minder over een concrete relatie en meer over innerlijke afstemming. Liefde wordt gezien als het verenigen van tegenstellingen. Het mannelijke en het vrouwelijke. Verstand en gevoel. Wil en verlangen.

Liefde vraagt in deze visie om bewustzijn. Je kiest niet zomaar, je kiest voor wat klopt met jouw waarden en overtuigingen. De kaart wordt gekoppeld aan spirituele groei en innerlijke volwassenheid.

Ook andere kaarten krijgen een nieuwe liefdeslaag. De Duivel staat voor verstrikking en afhankelijkheid. De Gehangene nodigt uit om liefde vanuit een ander perspectief te bekijken. Matigheid laat zien hoe belangrijk balans en afstemming zijn in relaties.

Liefde wordt hier een proces van innerlijk werk.

Matigheid, De Duivel en De geliefden uit de Oswald Wirth Tarot (1889)





LIEFDE ALS VERBINDING EN HARMONIE

In 1910 verschijnt het Rider Waite Smith deck. Dit deck heeft grote invloed gehad op hoe we tarot vandaag kennen. De Geliefden krijgt een nieuw beeld: Adam en Eva in de Hof van Eden, met een engel boven hen.

De focus ligt nu op verbinding en harmonie. Liefde wordt gezien als een bewuste keuze voor samenzijn, maar ook als een uitnodiging tot eerlijkheid en openheid. De slang in de boom herinnert eraan dat verlangen en bewustzijn altijd samen opgaan.

Liefde is hier niet vrij van spanning, maar vraagt om verantwoordelijkheid. Wat kies je, en waarom?

Andere kaarten versterken dit beeld. Twee van Bekers laat wederkerigheid zien. De Keizerin belichaamt zorg en zachtheid. De Ster wijst op vertrouwen en hoop, ook na teleurstelling.

Opvallend in dit deck is dat liefde niet los wordt gezien van bewustwording. De engel boven Adam en Eva kijkt als het ware mee. Dat beeld maakt duidelijk dat liefde ook vraagt om inzicht. Je bent niet alleen geliefden, maar ook mensen die leren, groeien en soms fouten maken. Liefde wordt daarmee een pad van ontwikkeling.

Tarot wordt steeds meer een spiegel van de innerlijke beleving.

De Geliefden uit de Rider Waite Smith Tarot (1909)

LIEFDE ALS ZELFKENNIS EN GROEI

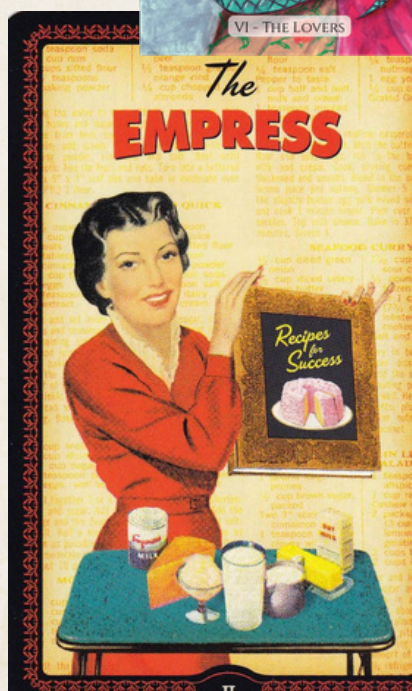
In moderne tarotdecks staat de innerlijke ervaring centraal. Liefde gaat niet alleen over de ander, maar ook over de relatie met jezelf. Thema's als zelfliefde, grenzen en emotionele veiligheid krijgen meer aandacht.

De Geliefden kan nu wijzen op trouw zijn aan jezelf. De Keizerin nodigt uit tot zelfzorg. De Wereld laat zien hoe liefde voelt wanneer alles samenkomt en geïntegreerd is.

Ook de Kleine Arcana spelen een grotere rol. Twee van Bekers staat voor gelijkwaardige verbinding. Drie van Bekers voor vriendschap. Aas van Bekers voor het openen van het hart.

Liefde wordt gezien als iets dat zich ontwikkelt. Niet perfect, maar echt.

De Geliefden (Modern Love Tarot),
Bekers 2 (Lichtziener Tarot), Bekers
3 (This Might Hurt Tarot) en De
Keizerin (Housewives Tarot)



SYMBOLIEK VAN LIEFDE IN DE TAROT

Liefde wordt in tarot zichtbaar gemaakt met duidelijke en herkenbare symbolen. Deze beelden komen in verschillende kaarten terug. Door deze symbolen te begrijpen, leer je hoe tarot liefde laat zien. Niet alleen romantische liefde, maar ook zorg, vriendschap, verlangen, trouw, verlies en groei.

Twee mensen tegenover elkaar

Een van de meest herkenbare beelden is dat van twee mensen die tegenover elkaar staan of elkaar aankijken. Dit zie je bijvoorbeeld in De Geliefden en in de Twee van Bekers. Dit beeld staat voor ontmoeting en wederkerigheid. Er is aandacht voor elkaar. Er wordt iets uitgewisseld. Liefde stroomt in twee richtingen.

Wanneer de figuren elkaar aankijken, wijst dat vaak op openheid en verbinding. Kijken ze langs elkaar heen, dan kan dat duiden op afstand, twijfel of een gebrek aan afstemming. Staan ze naast elkaar en kijken ze in dezelfde richting, dan kan dat wijzen op een gezamenlijke toekomst of gedeelde waarden.



Het hart en de borststreek

In sommige moderne decks zie je een duidelijk hart symbool of ligt de nadruk op de borststreek. Dit verwijst naar gevoel en kwetsbaarheid. Het hart staat voor openstaan, geraakt worden en durven voelen. Wanneer een hart zichtbaar is of wordt aangeraakt, wijst dat vaak op eerlijkheid in emotie.

Een gesloten houding rond de borst kan juist duiden op bescherming of angst om gekwetst te worden. Zo laat tarot zien dat liefde niet alleen draait om geven, maar ook om veiligheid.



Bloemen, tuinen en natuur

Bloemen en groene tuinen komen vaak voor in kaarten die met liefde te maken hebben, zoals De Keizerin. Natuur staat voor groei en vruchtbaarheid. Een bloeiende omgeving laat zien dat liefde kan groeien wanneer zij aandacht krijgt. Een dor of lege omgeving kan juist wijzen op een fase waarin liefde verzorging nodig heeft.

Rozen verwijzen vaak naar romantiek en passie. Lelies kunnen zuiverheid en eerlijkheid uitdrukken. Een boom met diepe wortels kan staan voor langdurige verbinding. Een jonge plant kan wijzen op een prille relatie.

Water en bekens

Water is het element van gevoel. In kaarten uit de reeks van Bekers zie je vaak stromend water, een meer of een rivier. Water dat vrij stroomt staat voor open emoties. Stilstaand water kan duiden op vastgehouden gevoelens of oude pijn. De beker zelf is een symbool van ontvangen en



geven. In de Twee van Bekers wisselen twee mensen een beker uit. Dat beeld laat gelijkwaardigheid zien. In het Aas van Bekers stroomt water over de rand. Dat wijst op een nieuw begin in gevoel of een hart dat zich opent. Wanneer een beker omvalt, kan dat staan voor teleurstelling of gemiste kansen.



Engelen, zon en licht

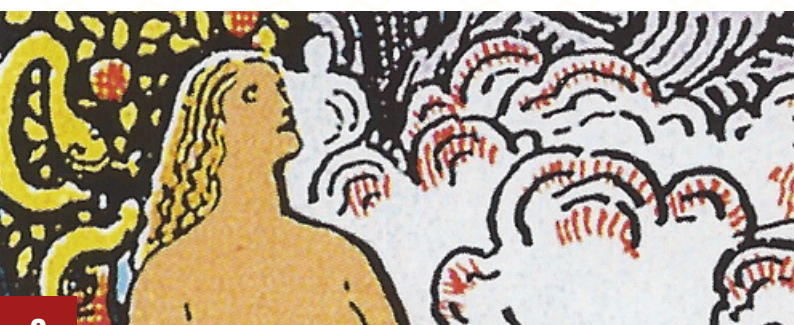
In sommige kaarten, zoals De Geliefden in het Rider Waite Smith deck, zie je een engel boven de figuren. Een engel staat voor bewustzijn en bescherming. Het laat zien dat liefde niet alleen lichamelijk of emotioneel is, maar ook vraagt om inzicht en verantwoordelijkheid.

De zon symboliseert warmte, openheid en levensvreugde. De maan kan juist wijzen op onzekerheid of verborgen gevoelens. Licht dat van boven komt, wijst vaak op helderheid. Liefde wordt dan verbonden met eerlijkheid en waarheid.

De slang en verleiding

In bepaalde versies van De Geliefden zie je een slang. Dit symbool verwijst naar verleiding en verlangen. Het laat zien dat liefde ook te maken heeft met keuzes en verantwoordelijkheid. Verlangen is krachtig, maar vraagt om bewust omgaan met je beslissingen.

De slang kan ook staan voor kennis. Liefde brengt je in contact met wie je werkelijk bent.



Handen en aanraking

Handen die elkaar raken, vasthouden of juist loslaten vertellen veel over de staat van een relatie. Aanraking wijst op verbinding. Loslaten kan betekenen dat er afstand nodig is. Open handen kunnen vertrouwen of overgave uitdrukken.

Wanneer handen gesloten zijn of iets stevig vasthouden, kan dat wijzen op controle of angst om te verliezen. Tarot maakt zichtbaar hoe mensen omgaan met nabijheid en afstand.

Kettingen, touwen en binding

In sommige kaarten zie je kettingen of touwen, bijvoorbeeld in De Duivel. Dit kan staan voor afhankelijkheid of ongezonde binding. Liefde wordt dan een verstrikking in plaats van een vrije keuze. De symboliek herinnert eraan dat liefde zonder vrijheid kan verstikken.



Bruggen, paden en poorten

Bruggen en paden komen minder vaak voor, maar hebben een sterke betekenis. Een brug kan staan voor verbinding tussen twee mensen of twee levensfasen. Een pad wijst op een gezamenlijke reis. Een poort kan een nieuwe fase in een relatie symboliseren.

Ruimte tussen figuren

De afstand tussen mensen in een kaart vertelt ook iets. Staan ze dicht bij elkaar, dan is er nabijheid. Is er veel ruimte tussen hen, dan kan dat wijzen op afstand of vrijheid.

Een open landschap rond twee mensen kan vrijheid en vertrouwen uitdrukken. Een smalle of donkere omgeving kan spanning of beperking laten zien.



LEGPATROON

LIEFDE IN BEWEGING

Liefde is nooit één moment. Het is een proces. Het beweegt. Soms stroomt het vanzelf, soms schuurt het. Met dit legpatroon van 10 kaarten onderzoek je liefde in de breedste zin. Het kan gaan over een bestaande relatie, een nieuwe liefde, zelfliefde of een terugkerend patroon. Dit patroon helpt je kijken naar jouw houding, jouw gedrag en jouw keuzes.

WERKWIJZE

- Formuleer eerst je hoofdvraag. Bijvoorbeeld: "Wat speelt er nu in mijn liefdesleven?" of "Wat vraagt liefde nu van mij?"
- Schud je kaarten met deze vraag in gedachten.
- Leg 10 kaarten open in twee rijen van vijf.
- Lees eerst elke kaart apart.
- Kijk daarna naar verbanden tussen bovenste en onderste rij.
- Sluit af met de vraag: welke eerste concrete stap kan ik zetten?

Leg eventueel een extra kaart als je op een positie meer verdieping wilt.

DE POSITIES

Rij 1. Inzicht

1. Wat voel ik werkelijk op dit moment?
2. Welke behoefte ligt onder dit gevoel?
3. Welk gedrag van mij beïnvloedt de liefde het meest?
4. Welke overtuiging stuurt mijn keuzes?
5. Wat zie ik nog niet helder?

Rij 2. Beweging

6. Wat vraagt deze situatie van mijn houding?
7. Welke grens mag ik duidelijker stellen?
8. Welke vorm van openheid is nodig?
9. Welke stap versterkt gezonde liefde?
10. Wat is mijn eerstvolgende concrete actie?

AFRONDING

Bekijk nu het geheel. Zie je herhaling in elementen? Veel zwaarden kan wijzen op denken en communicatie. Veel bekers op emoties. Veel staven op actie. Veel pentakels op stabiliteit en zekerheid.

Schrijf in één zin op wat deze legging je duidelijk maakt over jouw rol in de liefde. Eindig met een kleine, haalbare stap die je binnen een week kunt zetten. Liefde groeit niet door grote beloften, maar door bewuste keuzes in het dagelijks leven.

TWEE VAN BEKERS ALS LIEFDESKAART

VIn dit hoofdstuk vertalen we één kaart bewust naar het thema liefde: de Twee van Bekers. We bekijken hoe deze kaart, uit de Kleine Arcana, liefde laat zien als ontmoeting, emotionele uitwisseling en gelijkwaardigheid.

SYMBOLIEK VAN DE RIDER WAITE SMITH TAROT

Twee mensen naar elkaar toegekeerd

In de Rider Waite Smith tarot laat de Twee van Bekers liefde zien via duidelijke en krachtige symboliek. Twee mensen staan tegenover elkaar. Zij zijn naar elkaar toegekeerd en kijken elkaar recht aan. Dat lijkt eenvoudig, maar het is veelzeggend. Zij kiezen ervoor om elkaar te zien. Hun houding is open. Niemand staat hoger of lager. Er is geen strijd om macht. Dit beeld staat voor gelijkwaardigheid en wederzijdse erkenning.

De caduceus of hermesstaf

ussen de twee bekeraars zie je een staf met twee slangen die om elkaar heen draaien. Dit symbool wordt de caduceus of hermesstaf genoemd. In de mythologie hoort deze staf bij Hermes, de god van communicatie, uitwisseling en beweging tussen werelden. Dat maakt dit symbool extra betekenisvol voor liefde. Liefde vraagt om gesprek, eerlijkheid en bereidheid om bruggen te slaan.

De twee slangen staan voor balans tussen tegenpolen, maar in deze kaart gaat het vooral om emoties. Bekers horen bij het element water en bij gevoel. De slangen laten zien hoe emoties kunnen stromen tussen twee mensen. Geven en ontvangen van gevoel. Je hart openen en het gevoel van de ander toelaten. Ze draaien om dezelfde staf heen. Dat laat zien dat emoties zich kunnen verbinden rond een gezamenlijke kern. Verschil in gevoel betekent niet dat je uit elkaar groeit. Het kan juist zorgen voor verdieping wanneer beide mensen bereid zijn hun emoties te delen.

Korte betekenis: Ontmoetingen en samenkomen (van emoties en mensen)

Kernwoorden: Verbinding, Gelijkwaardigheid, Ontmoeting, Wederkerigheid, Harmonie,



Rider Waite Smith Tarot

De Twee van Bekers leert dat liefde begint met openheid. Je kunt pas verbinden wanneer je bereid bent om jezelf te laten zien. Dat vraagt moed.

Deze kaart wijst ook op het belang van gelijkwaardigheid. In gezonde liefde is er ruimte voor beide stemmen. Er wordt geluisterd en gereageerd. Dat geldt voor romantische relaties, maar ook voor vriendschap en samenwerking.

Daarnaast herinnert de Twee van Bekers je eraan dat liefde niet groots hoeft te zijn om betekenisvol te zijn. Het zit in kleine momenten van aandacht. Een gesprek. Een blik. Een gebaar.

De slangen raken elkaar en bewegen samen omhoog. Dat beeld laat zien dat gevoelens niet altijd direct helder zijn. Soms kronkelen ze. Soms is er twijfel. Voel ik dit echt? Kan ik de ander vertrouwen? Twijfel hoort bij liefde. Het is geen teken van zwakte, maar van bewustwording.

De staf in het midden geeft richting en stabiliteit. Zonder innerlijke stevigheid raakt liefde uit balans. Wanneer je jezelf kent en durft te spreken, kan de verbinding verdiepen. Hermes staat ook voor uitwisseling. Dat betekent dat liefde niet alleen een gevoel is, maar een voortdurende beweging tussen twee mensen.

De opwaartse beweging van de slangen wijst ook op genezing. In de geschiedenis werd de caduceus soms verbonden met herstel en balans in lichaam en geest. Oude pijn kan worden verwerkt wanneer er openheid en eerlijkheid is. Liefde kan helend werken. Niet omdat de ander je redt, maar omdat jullie samen ruimte maken voor groei.

De gevleugelde leeuwenkop

Boven de figuren zie je een gevleugelde leeuwenkop. De leeuw is een krachtig dier. Hij staat voor moed, vuur en levenskracht. Liefde vraagt niet alleen om zachtheid, maar ook om durf. Je moet bereid zijn om kwetsbaar te zijn.

De vleugels bij de leeuw voegen een extra laag toe. Ze wijzen op een hogere vorm van verbinding. Liefde gaat niet alleen over verlangen, maar ook over bewustzijn. Je kiest ervoor om te verbinden. Dat maakt liefde sterker dan alleen passie.



De twee figuren als archetypen

In sommige interpretaties wordt de vrouwelijke figuur verbonden met de energie van de Hogepriesteres. Zij staat voor intuïtie, innerlijk weten en gevoeligheid. De mannelijke figuur wordt dan gekoppeld aan de energie van De Dwaas. Hij staat voor openheid, vertrouwen en de bereidheid om een stap te zetten.

Samen laten deze twee figuren zien dat liefde ontstaat wanneer gevoel en vertrouwen elkaar ontmoeten.



Het huis op de heuvel

Op de achtergrond zie je een huis op de heuvels. Dat lijkt een klein detail, maar het is betekenisvol. Heuvels staan voor hoogte en dieptepunten in het leven. Geen relatie is altijd vlak. Er zijn momenten van vreugde en momenten van spanning.

Het huis symboliseert veiligheid en toekomst. Liefde is niet alleen het moment van ontmoeting, maar ook de mogelijkheid om samen iets op te bouwen. Het huis op afstand laat zien dat liefde zich ontwikkelt in de tijd.

Ruimte en helderheid

De achtergrond van de kaart is open en licht. Er is geen donkere dreiging. Dat wijst op transparantie. Gezonde liefde heeft ruimte nodig. Zij ademt. Er is plaats voor beide personen om zichzelf te blijven.

Door juist deze kaart centraal te zetten, richten we ons op de kern van liefde: ontmoeting, balans en wederzijds respect. Niet het drama van grote keuzes, maar het moment waarop twee mensen elkaar werkelijk zien. In die eenvoud ligt de kracht van deze kaart.



RITUEEL EEN LIEFDEVOL MOMENT VOOR JEZELF

Dit ritueel helpt je om bewust stil te staan bij liefde. Dat kan zelfliefde zijn, verbinding met een ander of het loslaten van iets wat niet meer klopt. Je hebt alleen je tarotdeck, een kaars en een rustige plek nodig. Leg eventueel een doek neer en zet een glas water naast je. Water hoort bij het element van de bekers en helpt je om je gevoelens serieus te nemen.

Vorbereiding

Steek de kaars aan als symbool voor aandacht. Adem een paar keer rustig in en uit. Leg je hand even op je hart en stel jezelf de vraag: wat vraagt liefde nu van mij? Neem de tijd om echt te voelen wat er in je opkomt voordat je een kaart trekt.

Kies je richting

Kies vervolgens één van de drie richtingen:

Voor zelfliefde. Trek één kaart met de vraag: wat mag ik vandaag meer waarderen in mezelf? Kijk niet alleen naar de betekenis, maar ook naar het beeld. Wat raakt je? Schrijf één zin op die je helpt om vriendelijker naar jezelf te kijken. Lees deze zin later op de dag nog eens terug.

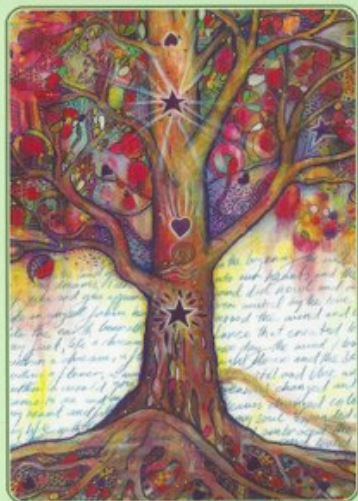
Voor verbinding. Trek één kaart met de vraag:

wat kan ik doen om de verbinding te verdiepen? Denk aan luisteren, eerlijk spreken of ruimte geven. Kies één kleine actie die je vandaag al kunt uitvoeren. Liefde groeit vaak door kleine, bewuste stappen.

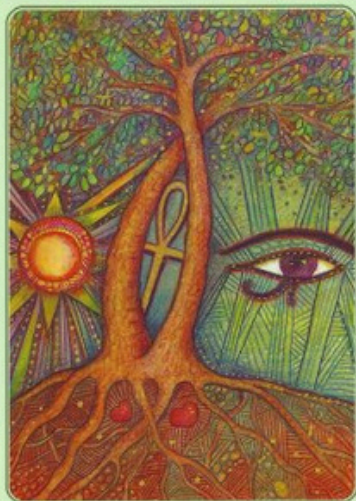
Voor loslaten. Trek één kaart met de vraag: wat mag ik vrijlaten om ruimte te maken voor liefde? Dit kan een overtuiging zijn, een verwachting of een oude pijn. Schrijf het op een papiertje en spreek hardop uit dat je bereid bent dit los te laten.

Afronding

Sluit het ritueel af door de kaart nog één keer rustig te bekijken. Vraag jezelf af: welke eerste stap hoort hierbij? Leg de kaart op een zichtbare plek zodat zij je herinnert aan je intentie. Blaas daarna de kaars uit als teken dat je de intentie meeneemt in je dag.



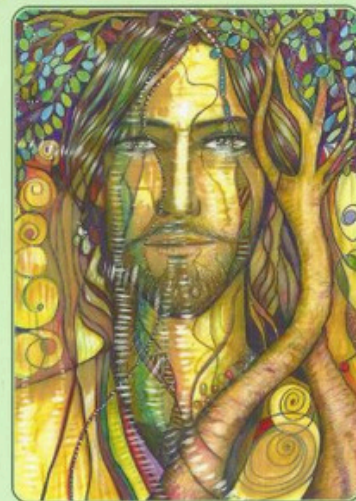
ACE OF TREES
Abundance



TWO OF TREES
Flexibility



FOUR OF TREES
Growth



KING OF TREES
Architect

DECK IN DE SPOTLIGHTS

ART OF LOVE TAROT

De Art of Love Tarot is een bijzonder tarotdeck dat volledig draait om liefde. Het deck is ontworpen door Toni Carmine Salerno en bestaat uit 78 kaarten.

Wat dit deck meteen anders maakt dan veel andere tarotdecks, is het gebruik van klassieke en romantische kunstwerken. De afbeeldingen zijn gebaseerd op beroemde schilderijen uit verschillende kunstperiodes, waarin liefde, verlangen en intimiteit centraal staan.

Waar veel tarotdecks werken met symbolische tekeningen, kiest de Art of Love Tarot voor bestaande kunst. Denk aan omhelzingen, blikken vol verlangen en tedere aanrakingen. Daardoor voelt dit deck zachter en romantischer aan dan bijvoorbeeld de Rider Waite Smith. De beelden spreken direct tot het gevoel. Je hoeft minder te zoeken naar verborgen symboliek, omdat de emotie zichtbaar op de kaart staat.

Toch volgt het deck wel gewoon de traditionele tarotstructuur. Je vindt de Grote Arcana en de vier elementen van de Kleine Arcana terug. Dat maakt het deck geschikt voor zowel beginners als ervaren lezers. De betekenissen sluiten grotendeels aan bij de klassieke tarot, maar de nadruk ligt duidelijk op relaties, aantrekkingskracht en emotionele verbinding.

De kaarten zijn warm van kleur en rijk aan detail. Tegelijk is het goed om te weten dat het deck minder geschikt is voor mensen die graag werken met duidelijke esoterische symbolen of diepgaande astrologische verwijzingen. De

kracht zit hier in emotie en herkenning, niet in complexe occulte lagen.

Een ander punt om rekening mee te houden is dat de romantische kunst soms sterk heteronormatief is. Wie zoekt naar veel diversiteit in relatievormen of lichamen, kan dit als een beperking ervaren. Tegelijk biedt het deck een duidelijke sfeer: klassieke romantiek, passie en verlangen.





Liefde op tafel: granaatappel spinaziesalade met walnoten

Een frisse en kleurrijke salade die perfect past bij het thema liefde. De granaatappel staat symbool voor overvloed en hartstocht. Spinazie verwijst naar groei en vitaliteit. Walnoten lijken op kleine hersenen en herinneren aan bewust kiezen in liefde. Samen vormen ze een gerecht dat balans laat zien tussen zoet, fris en nootachtig.

Ingrediënten (1-2 personen)

- 100 gram verse spinazie
- 1 granaatappel
- 50 gram walnoten
- 75 gram feta of zachte geitenkaas
- 1 kleine rode ui
- 2 eetlepels extra vierge olijfolie
- Sap van een halve citroen
- 1 theelepel grove mosterd
- Snufje zout en peper

Bereiding

Was de spinazie en verdeel deze over twee kommen. Snijd de granaatappel open en haal de pitjes eruit. Strooi ze over de spinazie. Hak de walnoten grof en rooster ze kort in een droge pan tot ze licht geuren. Laat ze afkoelen en voeg ze toe. Snijd de rode ui in dunne ringen en verkruimel de feta of geitenkaas over de salade. Meng in een klein schaaltje de olijfolie, het citroensap en de grove mosterd tot een frisse dressing. Breng op smaak met zout en peper en schenk dit over de salade

Symboliek en tarotmoment

Tijdens het bereiden kun je jezelf de vraag stellen: wat wil ik vandaag laten groeien in liefde? Terwijl je de granaatappelpitjes verspreidt, denk dan aan overvloed. Liefde mag rijk zijn. Wanneer je de walnoten toevoegt, sta stil bij balans. Wat vraagt om evenwicht in jouw relaties?

Trek eventueel één kaart voordat je gaat eten met de vraag: welke energie breng ik vandaag in mijn verbindingen? Zo wordt dit gerecht niet alleen een maaltijd, maar ook een bewust moment van reflectie.





CREATIEVE SPEELRUIMTE

In dit onderdeel gebruiken we tarot op een praktische en toegankelijke manier rond het thema liefde. Je werkt zonder vast legpatroon, maar met gerichte opdrachten die je helpen om anders te kijken naar relaties, gevoelens en patronen.

1. TAROTKAARTEN ALS LIEFDESPROFIELEN

Kies drie kaarten uit je deck en behandel ze alsof het drie verschillende liefdestypes zijn. Hoe ziet hun manier van liefhebben eruit? Is De Keizer iemand die veiligheid biedt maar moeite heeft met kwetsbaarheid? Is de Ridder van Bekers romantisch maar wispelturig? Of is de Koningin van Zwaarden eerlijk maar soms afstandelijk? Beschrijf hun kwaliteiten én hun valkuilen. Hoe gaan zij om met conflict? Hoe tonen zij affectie? Wat hebben zij nodig om zich veilig te voelen?

Maak het concreet. Geef elke kaart een korte karakterbeschrijving. Hoe communiceren zij in een relatie? Wat doen zij wanneer ze zich afgewezen voelen? Deze oefening helpt je om relatiepatronen beter te herkennen, zowel bij jezelf als bij anderen. Misschien ontdek je dat jij vaak handelt als een Ridder van Staven, terwijl je verlangt naar de stabiliteit van de Koning van Pentakels. Door kaarten als liefdesprofielen te zien, krijg je meer inzicht in dynamiek en aantrekkingskracht.

2. LIEFDESBRIEVEN TUSSEN KAARTEN

Kies twee kaarten die samen een dynamiek vormen, bijvoorbeeld De Hogepriesteres en De Dwaas, of de Twee van Bekers en De Duivel. Schrijf een korte liefdesbrief vanuit de ene kaart

aan de andere. Wat verlangt deze kaart? Waar is zij bang voor? Wat wil zij leren? Wat bewondert zij in de ander?

Laat ook spanning toe. Misschien voelt De Hogepriesteres zich niet altijd begrepen door de impulsieve Dwaas. Misschien verlangt De Duivel naar vrijheid terwijl hij zich vastklampt. Door dit spel ontdek je onderliggende spanningen en verlangens die in echte relaties ook kunnen spelen. Je kunt zelfs een antwoordbrief schrijven. Wat zegt de andere kaart terug? Zo ontstaat er een dialoog die verrassend eerlijk kan zijn.

3. ONTWERP JE EIGEN LIEFDESKAART

Stel je voor dat er een extra kaart bestaat in de tarot die jouw visie op liefde weergeeft. Hoe heet deze kaart? Welke kleuren zie je? Welke symbolen horen erbij? Staat er één figuur op of meerdere? Is er water, vuur of juist open lucht?

Teken of beschrijf jouw kaart en geef er een korte betekenis bij. Wat leert deze kaart over gezonde liefde? Gaat het over grenzen, over vertrouwen, over speelsheid of over trouw? Welke schaduwkant heeft deze kaart? Wanneer slaat zij door? Door je eigen liefdeskaart te ontwerpen, maak je zichtbaar wat jij belangrijk vindt in verbinding.

LIEFDESVERDRIET EN HELING

Liefde kan verbinden, maar ook breken. Wanneer een relatie eindigt of wanneer gevoelens niet worden beantwoord, kan dat diep raken. Liefdesverdriet is niet alleen emotioneel. Het kan ook lichamelijk voelbaar zijn. Je slaapt slechter, je energie zakt of je gedachten blijven rondjes draaien. In zo'n periode kan tarot helpen om overzicht en richting te vinden.

Tarot neemt de pijn niet weg, maar maakt zichtbaar wat er onder de oppervlakte speelt. Soms gaat verdriet alleen over de ander. Soms raakt het ook oude wonden, zoals angst om verlaten te worden of twijfel aan je eigen waarde. Door kaarten te trekken, kun je dit laag voor laag onderzoeken.

Een eenvoudige hartheling oefening

Trek vier kaarten met de volgende vragen:

- Wat voel ik op dit moment echt?
- Wat wil deze breuk mij laten zien?
- Wat heb ik nu nodig om sterker te worden?
- Welke nieuwe ruimte ontstaat er voor mij?

Neem per kaart de tijd. Kijk eerst naar het beeld. Wat valt je op? Welke emoties komen omhoog? Lees daarna pas de betekenis. Schrijf een paar zinnen op over wat je herkent. Door te schrijven, maak je je proces concreet.

Vaak verschijnen bij liefdesverdriet kaarten zoals de Drie van Zwaarden. Deze kaart laat zien dat pijn erkend moet worden. Wegdrukken helpt niet. Ook de Vijf van Bokers kan verschijnen. Die kaart herinnert eraan dat je soms vooral ziet wat

je kwijt bent, terwijl er nog iets overeind staat. En wanneer De Ster opduikt, wijst dat op herstel en hoop. Niet meteen, maar stap voor stap.

Praktische ondersteuning

Naast inzicht vraagt heling ook om actie. Kleine stappen kunnen helpen om weer grip te krijgen. Denk aan het schrijven van een brief die je niet verstuurt, maar wel hardop voorleest. Of leg elke ochtend één kaart met de vraag: wat helpt mij vandaag om goed voor mezelf te zorgen?

Een loslaatmoment kan ook krachtig zijn. Schrijf op wat je wilt achterlaten. Vouw het papier dicht en verscheur het of leg het in een schaal. Spreek hardop uit dat je bereid bent om ruimte te maken voor iets nieuws.

Liefdesverdriet betekent niet dat je hebt gefaald. Het betekent dat je hebt durven liefhebben. Tarot kan je helpen om die ervaring niet alleen als verlies te zien, maar ook als groei. Wanneer je eerlijk kijkt naar wat deze periode je leert, ontstaat er langzaam weer beweging. Niet terug naar wat was, maar vooruit naar wat mogelijk is.





250 LEGPATRONEN OVER LIEFDE

Met eenvoudige legpatronen van drie kaarten krijg je inzicht in liefde in al haar vormen. Liefde is niet alleen romantiek. Het gaat ook over zelfliefde, vriendschap, familiebanden, afscheid en herstel. In al deze situaties spelen gedrag, houding en overtuigingen een belangrijke rol. Tarot kan die zichtbaar maken.

Op de volgende pagina's vind je totaal 250 legpatronen. Elke legging bestaat uit drie duidelijke posities. Drie kaarten zijn overzichtelijk en krachtig. Ze geven genoeg diepte, zonder dat je verdwaalt in te veel informatie. Door te werken met vaste posities leer je patronen herkennen. Je ziet wat je doet, wat je vermijdt en wat je kunt veranderen.

De opzet is praktisch bedoeld. Je kunt er zelfstandig mee werken, maar ook samen met een partner of vriend(in). De vragen zijn zo geformuleerd dat ze altijd gaan over jouw houding of jouw gedrag. Niet over wat de ander gaat doen, maar over wat jij kunt beïnvloeden.

TIPS VOOR GEBRUIK

- Trek altijd drie kaarten.
- Lees eerst per positie rustig wat deze betekent.
- Kijk daarna naar het geheel en zoek samenhang.
- Leg eventueel een extra kaart voor verdieping of toelichting.
- Pas de vraag aan zodat deze duidelijk over jouw gedrag of houding gaat.

Er wordt gewerkt met vijf hoofdthema's. Per thema vind je 50 legpatronen van elk drie kaarten.

De vijf thema's zijn:

- Zelfliefde
- Nieuwe Liefde
- Liefde binnen een Relatie
- Liefdesbreuk en Heling
- Familie en Vriendschap

Op de pagina's hierna vind je de legpatronen uitgewerkt per thema. Je kunt van voor naar achter werken, of direct het thema kiezen dat nu bij jou past. Elk patroon staat op zichzelf en kan los gebruikt worden. Samen vormen ze een complete verzameling van 250 praktische driekaartenleggingen rond liefde.





THEMA 1: ZELFLIEFDE

Zelfliefde gaat over hoe jij met jezelf omgaat. Het gaat over je gedachten, je grenzen, je keuzes en je gedrag. In dit thema onderzoek je hoe jij naar jezelf kijkt en wat je kunt veranderen om sterker en milder te worden. Elke legging helpt je om eerlijk te kijken naar je houding en om een concrete stap te zetten.

ZELFBEELD EN EIGENWAARDE

1. Hoe kan ik mijn zelfvertrouwen vergroten?
 - a. Wat is mijn huidige houding tegenover mezelf?
 - b. Wat houdt mij klein?
 - c. Welke stap kan ik nu zetten?
2. Hoe vergroot ik mijn eigenwaarde?
 - a. Wat is mijn huidige zelfbeeld?
 - b. Welke oude overtuiging speelt mee?
 - c. Welke nieuwe bevestiging kan ik kiezen?
3. Hoe herken ik mijn kwaliteiten?
 - a. Wat zijn mijn sterke kanten?
 - b. Wat onderschat ik in mezelf?
 - c. Hoe kan ik dit inzetten?
4. Hoe geef ik mezelf waardering?
 - a. Wat doe ik al goed?
 - b. Wat zie ik nog niet?
 - c. Wat kan ik vaker erkennen?
5. Hoe sta ik stil bij mijn successen?
 - a. Wat heb ik bereikt?
 - b. Wat maak ik kleiner dan het is?
 - c. Wat kan ik bewust vieren?
6. Hoe praat ik over mezelf tegen anderen?
 - a. Wat zeg ik over mezelf?
 - b. Wat zegt dat over mijn zelfbeeld?
 - c. Wat kan ik anders doen?
7. Hoe ontwikkel ik meer zelfrespect?
 - a. Hoe gedraag ik mij nu tegenover mezelf?
 - b. Wat voelt niet kloppend?
 - c. Welke nieuwe keuze kan ik maken?
8. Hoe neem ik ruimte in?
 - a. Wat is mijn huidige rol?
 - b. Wat houdt mij tegen?
 - c. Welke stap zet ik richting zichtbaarheid?

9. Hoe durf ik mezelf zichtbaar te maken?
 - a. Waar verstop ik mij voor?
 - b. Wat houdt mij tegen?
 - c. Welke kleine stap vooruit kan ik zetten?
10. Hoe neem ik verantwoordelijkheid voor mijn geluk?
 - a. Waar geef ik anderen de schuld?
 - b. Wat is mijn eigen rol?
 - c. Welke nieuwe keuze maak ik?

GEDACHTEN EN OVERTUIGINGEN

11. Hoe ga ik om met zelfkritiek?
 - a. Wat zeg ik tegen mezelf?
 - b. Waar komt dit vandaan?
 - c. Welke nieuwe helpende gedachte kan ik kiezen?
12. Hoe ga ik om met negatieve gedachten?
 - a. Welke gedachte keert steeds terug?
 - b. Wat is de oorsprong daarvan?
 - c. Welke helpende gedachte kan ik inzetten?
13. Hoe laat ik oude overtuigingen los?
 - a. Welke overtuiging speelt een rol?
 - b. Wat is het effect op mijn gedrag?
 - c. Welke nieuwe gedachte kies ik?
14. Hoe ga ik om met vergelijking met anderen?
 - a. Wanneer vergelijk ik mezelf?
 - b. Wat doet dit met mij?
 - c. Welke nieuwe focus kan ik kiezen?
15. Hoe ga ik om met perfectionisme?
 - a. Waar ben ik perfectionistisch?
 - b. Welke angst zit daaronder?
 - c. Wat is een realistische stap?

- 
16. Hoe ga ik om met schaamte?
a. Waar schaam ik mij voor?
b. Wat verberg ik?
c. Wat durf ik te delen?
17. Hoe ga ik om met schuldgevoel?
a. Waarover voel ik mij schuldig?
b. Wat zit daaronder?
c. Wat kan ik loslaten?
18. Hoe ga ik om met angst voor afwijzing?
a. In welke situatie speelt dit?
b. Welke overtuiging heb ik daarbij?
c. Welke nieuwe stap kan ik zetten?
19. Hoe ga ik om met teleurstelling in mezelf?
a. Hoe reageer ik?
b. Wat geloof ik over mezelf?
c. Welke nieuwe keuze maak ik?
20. Hoe blijf ik trouw aan mezelf?
a. Waar pas ik mij aan?
b. Waarom doe ik dat?
c. Welke nieuwe houding kies ik?

GRENZEN EN KEUZES

21. Hoe bewaak ik mijn grenzen beter?
a. Hoe gedraag ik mij nu?
b. Wat laat ik te vaak toe?
c. Wat moet ik oefenen?
22. Hoe leer ik nee zeggen?
a. In welke situatie zeg ik ja?
b. Waarom zeg ik ja?
c. Welke nieuwe grens stel ik?
23. Hoe luister ik beter naar mijn grenzen?
a. Welke signalen geeft mijn lichaam?
b. Wanneer negeer ik die?
c. Wat kan ik anders doen?
24. Hoe serieus neem ik mijn eigen behoeften?
a. Wat heb ik nodig?
b. Wat negeer ik?
c. Welke actie neem ik voor mezelf?
25. Hoe erken ik mijn eigen behoeften?
a. Wat heb ik nodig?
b. Wat druk ik weg?
c. Wat neem ik serieus?

26. Hoe kies ik voor mijn eigen pad?
a. Wat wil ik echt?
b. Wat verwachten anderen?
c. Welke beslissing neem ik?
27. Hoe neem ik beslissingen voor mezelf?
a. Wat is mijn huidige aanpak?
b. Waar twijfel ik?
c. Welke heldere keuze maak ik?
28. Hoe bescherm ik mijn energie?
a. Wat kost mij energie?
b. Wat blijf ik toch doen?
c. Welke nieuwe grens stel ik?
29. Hoe zorg ik voor balans in mijn leven?
a. Wat is uit balans?
b. Wat krijgt nu prioriteit?
c. Wat verander ik?
30. Hoe plan ik tijd voor mezelf?
a. Hoe ziet mijn agenda eruit?
b. Wat sla ik over?
c. Welke concrete afspraak maak ik?

EMOTIES EN INNERLIJKE HOUDING

31. Hoe erken ik mijn emoties?
a. Wat voel ik?
b. Wat onderdruk ik?
c. Wat laat ik toe?
32. Hoe toon ik mezelf liefde in moeilijke tijden?
a. Hoe reageer ik nu?
b. Wat heb ik nodig?
c. Welke ondersteunende actie kan ik nemen?
33. Hoe geef ik mezelf rust?
a. Wat is mijn tempo?
b. Wat jaagt mij op?
c. Wat kan ik vertragen?
34. Hoe zorg ik voor emotionele veiligheid in mezelf?
a. Wat maakt mij onveilig?
b. Hoe reageer ik daarop?
c. Welke nieuwe aanpak kies ik?

35. Hoe ontwikkel ik meer zelfcompassie?
a. Waar ben ik streng voor mezelf?
b. Wat heb ik eigenlijk nodig?
c. Welke oefening in vriendelijkheid kan ik doen?

36. Hoe kan ik milder zijn voor mezelf?
a. Waar ben ik streng?
b. Welke angst zit onder die strengheid?
c. Hoe kan ik mildheid oefenen?

37. Hoe ga ik om met fouten?
a. Hoe reageer ik op fouten?
b. Wat geloof ik over falen?
c. Welke nieuwe houding kies ik?

38. Hoe ga ik om met kritiek van buiten?
a. Hoe reageer ik?
b. Wat raakt mij?
c. Welke nieuwe houding kan ik aannemen?

GROEI EN ONTWIKKELING

39. Hoe versterk ik mijn innerlijke kracht?
a. Wat maakt mij sterk?
b. Wat vergeet ik vaak?
c. Wat kan ik bewust inzetten?

40. Hoe vier ik mijn groei?
a. Wat heb ik geleerd?
b. Wat vergeet ik te erkennen?
c. Wat kan ik bewust erkennen?

41. Hoe ontwikkel ik meer zelfdiscipline?
a. Waar haak ik af?
b. Wat leidt mij af?
c. Welke concrete afspraak maak ik?

42. Hoe blijf ik gemotiveerd voor mezelf?
a. Wat motiveert mij?
b. Wat remt mij af?
c. Welke actie neem ik vandaag?

43. Hoe ga ik om met uitstelgedrag?
a. Wat stel ik uit?
b. Wat blokkeert mij?
c. Wat is mijn eerste stap?

44. Hoe luister ik naar mijn intuïtie?
a. Welke signalen krijg ik?
b. Wanneer negeer ik die?
c. Wat ga ik volgen?

45. Hoe kies ik vaker voor wat mij blij maakt?
a. Wat geeft mij vreugde?
b. Wat houdt mij tegen?
c. Welke concrete keuze maak ik?

46. Hoe zorg ik voor mijn lichaam?
a. Hoe zorg ik nu voor mijn lichaam?
b. Wat verwaarloos ik?
c. Welke kleine verbetering kan ik doen?

47. Hoe ga ik om met complimenten?
a. Wat is mijn eerste reactie?
b. Waarom wuif ik ze weg?
c. Welke nieuwe reactie kies ik?

48. Hoe ga ik om met vergelijking en jaloezie?
a. Wanneer speelt dit?
b. Wat doet dit met mij?
c. Welke nieuwe focus kies ik?

49. Hoe werk ik elke dag aan zelfliefde?
a. Wat is mijn dagelijkse gewoonte?
b. Wat wil ik veranderen?
c. Wat is mijn eerste kleine stap?

50. Hoe blijf ik groeien zonder mezelf te forceren?
a. Wat is mijn tempo?
b. Wat jaagt mij op?
c. Wat is een realistische volgende stap?



THEMA 2: NIEUWE LIEFDE

Nieuwe liefde begint bij jouw houding. In dit thema onderzoek je of je echt beschikbaar bent, welke patronen je meeneemt en hoe je bewust keuzes maakt. Deze legpatronen gaan niet over voorspellen, maar over gedrag, grenzen en verantwoordelijkheid.

BESCHIKBAARHEID EN VERLEDEN

1. Ben ik klaar voor een nieuwe relatie?
 - a. Wat neem ik mee uit het verleden?
 - b. Waar ben ik nog niet vrij in?
 - c. Wat vraagt deze fase van mij?
2. Hoe laat ik het verleden los bij een nieuwe start?
 - a. Wat houd ik vast?
 - b. Wat neem ik bewust mee?
 - c. Wat wil ik afsluiten?
3. Hoe doorbreek ik oude relatiepatronen?
 - a. Welk gedrag keert steeds terug?
 - b. Wat is de oorzaak?
 - c. Welke nieuwe keuze kan ik maken?
4. Hoe blijf ik open na teleurstelling?
 - a. Wat is mijn teleurstelling?
 - b. Welke bescherm laag heb ik opgebouwd?
 - c. Welke nieuwe opening is mogelijk?
5. Hoe zorg ik dat ik niet in oude rollen schiet?
 - a. Welke oude rol neem ik aan?
 - b. Wat is de trigger?
 - c. Welke nieuwe keuze kan ik maken?
6. Hoe ontwikkel ik vertrouwen in het proces?
 - a. Waar houd ik controle?
 - b. Waar ben ik bang voor?
 - c. Welke stap helpt mij loslaten?
7. Hoe herken ik of ik uit eenzaamheid kies?
 - a. Wat is mijn behoefte?
 - b. Wat is mijn angst?
 - c. Wat is een gezonde keuze?
8. Hoe blijf ik eerlijk naar mezelf?
 - a. Wat voel ik echt?
 - b. Wat ontken ik?
 - c. Wat wil ik uitspreken?

9. Hoe maak ik mijn intentie helder?
 - a. Wat zoek ik?
 - b. Wat vermijd ik?
 - c. Wat wil ik duidelijk uitspreken?

10. Hoe blijf ik in mijn eigen leven staan?
 - a. Waar ligt mijn focus?
 - b. Waar verlies ik mezelf?
 - c. Hoe herstel ik mijn balans?

ZELFVERTROUWEN EN UITSTRALING

11. Hoe vergroot ik mijn zelfvertrouwen in de liefde?
 - a. Wat is mijn sterke kant?
 - b. Waar zit mijn onzekerheid?
 - c. Welke concrete stap kan ik zetten?
12. Hoe trek ik een gezonde partner aan?
 - a. Wat straal ik uit?
 - b. Wat herhaal ik onbewust?
 - c. Wat kan ik veranderen?
13. Hoe blijf ik trouw aan mijn waarden?
 - a. Wat is mijn kernwaarde?
 - b. Waar twijfel ik?
 - c. Welke bewuste keuze maak ik?
14. Hoe geef ik liefde zonder mezelf te overschrijden?
 - a. Wat geef ik?
 - b. Waar ga ik over mijn grens?
 - c. Hoe breng ik nieuwe balans?
15. Hoe voorkom ik dat ik mezelf verlies?
 - a. Wat zijn mijn eigen doelen?
 - b. Wat geef ik op?
 - c. Welke bewuste keuze maak ik?

16. Hoe voorkom ik dat ik mezelf bewijsdrang opleg?
- Waar wil ik me bewijzen?
 - Waarom wil ik dat?
 - Welke nieuwe houding kies ik?
17. Hoe luister ik naar mijn intuïtie in de liefde?
- Welk signaal krijg ik?
 - Waar twijfel ik?
 - Welke actie past hierbij?
18. Hoe blijf ik realistisch over verwachtingen?
- Wat is mijn verwachting?
 - Wat projecteer ik?
 - Wat is een realistische keuze?
19. Hoe herken ik of iemand bij mijn waarden past?
- Wat is mijn kernwaarde?
 - Welk gedrag zie ik bij de ander?
 - Welke beslissing neem ik?
20. Hoe bouw ik stap voor stap aan nieuwe liefde?
- Wat is mijn eerste stap?
 - Wat moet ik blijven onderhouden?
 - Wat blijf ik doen?

GRENZEN EN TEMPO

21. Hoe bewaak ik mijn grenzen in het begin?
- a. Wat is mijn grens?
 - b. Waar geef ik toch toe?
 - c. Welke nieuwe houding kies ik?
22. Hoe voorkom ik dat ik te snel ga?
- a. Wat is mijn tempo?
 - b. Wat drijft mij?
 - c. Wat is een gezonde balans?
23. Hoe ga ik om met verschil in tempo?
- a. Wat is mijn tempo?
 - b. Wat is het tempo van de ander?
 - c. Hoe stem ik af?
24. Hoe blijf ik mezelf tijdens het daten?
- a. Waar pas ik me aan?
 - b. Waarom doe ik dat?
 - c. Welke nieuwe grens stel ik?

25. Hoe blijf ik ontspannen tijdens het daten?
- Wat geeft mij spanning?
 - Hoe reageer ik?
 - Welke ontspannen keuze maak ik?
26. Hoe ga ik om met stiltes of onzekerheid?
- Hoe reageer ik?
 - Welk verhaal vertel ik mezelf?
 - Welke rustige keuze kan ik maken?
27. Hoe ga ik om met twijfels?
- Wat is mijn twijfel?
 - Wat is feit?
 - Wat is gevoel?
28. Hoe leer ik geduld hebben in de liefde?
- Waar ben ik ongeduldig?
 - Wat zit daaronder?
 - Welke stap helpt mij vertrouwen?
29. Hoe zorg ik voor balans tussen geven en ontvangen?
- Wat geef ik?
 - Wat ontvang ik?
 - Wat moet ik bijstellen?
30. Hoe bouw ik vertrouwen op?
- Wat is mijn tempo?
 - Wat vraagt vertrouwen?
 - Welke concrete actie kan ik nemen?

EMOTIONELE SIGNALLEN

31. Hoe ga ik om met mijn angst voor afwijzing?
- a. In welke situatie speelt dit?
 - b. Welke overtuiging heb ik?
 - c. Welke helpende gedachte kies ik?
32. Hoe ga ik om met onzekerheid tijdens het daten?
- a. Hoe reageer ik?
 - b. Wat triggert mij?
 - c. Welke stevige houding kan ik aannemen?
33. Hoe ga ik om met jaloezie in een beginfase?
- a. Wat is mijn trigger?
 - b. Welke overtuiging heb ik?
 - c. Welke nieuwe gedachte helpt mij?

34. Hoe vergroot ik emotionele openheid?

- Wat deel ik?
- Wat verberg ik?
- Welke veilige stap kan ik zetten?

35. Hoe herken ik emotionele beschikbaarheid?

- Welk gedrag laat ik zien?
- Welk gedrag zie ik bij de ander?
- Wat kies ik?

36. Hoe ga ik om met aantrekkingskracht die niet gezond voelt?

- Wat trekt mij aan?
- Wat voelt niet kloppend?
- Welke nieuwe grens stel ik?

37. Hoe ga ik om met aantrekkingskracht die vooral fysiek is?

- Wat trekt mij aan?
- Wat heb ik echt nodig?
- Welke bewuste keuze maak ik?

38. Hoe voorkom ik idealiseren?

- Wat is mijn fantasie?
- Wat is de realiteit?
- Hoe kijk ik nuchter?

39. Hoe ga ik om met teleurstelling in een beginfase?

- Wat voel ik?
- Welk verhaal vertel ik mezelf?
- Welke nieuwe houding kies ik?

40. Hoe herken ik wederkerigheid?

- Wat investeer ik?
- Wat komt er terug?
- Wat besluit ik?

COMMUNICATIE EN AFSTEMMING

41. Hoe communiceer ik mijn behoeften duidelijk?

- a. Wat heb ik nodig?
- b. Wat slik ik in?
- c. Hoe wil ik het uiten?

42. Hoe ga ik om met verschil in verwachtingen?

- a. Wat is mijn verwachting?
- b. Wat is de verwachting van de ander?
- c. Welke heldere afspraak kan ik maken?

43. Hoe ga ik om met verschil in communicatie?

- Wat is mijn stijl?
- Wat is de stijl van de ander?
- Hoe kan ik aanpassen zonder mezelf te verliezen?

44. Hoe herken ik rode vlaggen op tijd?

- Welk signaal negeer ik?
- Waarom twijfel ik?
- Welke heldere actie neem ik?

45. Hoe herken ik groene vlaggen?

- Welk gedrag is gezond?
- Wat geeft mij vertrouwen?
- Wat kan ik versterken?

46. Wat verwacht ik echt van een partner?

- Wat is mijn verlangen?
- Wat is realistisch?
- Wat kan ik zelf geven?

47. Hoe maak ik ruimte voor liefde in mijn leven?

- Wat vraagt nu mijn aandacht?
- Wat neemt ruimte in?
- Wat kan ik loslaten?

48. Hoe bouw ik een stevige basis?

- Wat is belangrijk?
- Wat ontbreekt?
- Wat kan ik doen?

49. Hoe blijf ik open en eerlijk in het contact?

- Wat voel ik?
- Wat stel ik uit?
- Wat spreek ik uit?

50. Hoe kies ik bewust voor liefde die bij mij past?

- Wat is mijn kernwaarde?
- Welk gedrag past daarbij?
- Welke beslissing neem ik?



THEMA 3: BINNEN EEN RELATIE

Een relatie vraagt onderhoud. In dit thema kijk je naar jouw gedrag, jouw houding en jouw bijdrage binnen de relatie. Deze legpatronen helpen je om bewust te kiezen hoe je communiceert, grenzen stelt en verbinding versterkt.

VERBINDING EN COMMUNICATIE

1. Hoe versterken wij onze verbinding?
 - a. Wat doe ik nu om verbinding te voelen?
 - b. Wat belemmert echte openheid?
 - c. Welke stap kan ik zetten?
2. Hoe verbeter ik onze communicatie?
 - a. Wat zeg ik wel?
 - b. Wat zeg ik niet?
 - c. Hoe kan ik duidelijker zijn?
3. Hoe luister ik beter naar mijn partner?
 - a. Hoe reageer ik meestal?
 - b. Wat hoor ik niet echt?
 - c. Wat kan ik anders doen?
4. Hoe uit ik mijn behoeften helder?
 - a. Wat heb ik nodig?
 - b. Wat houd ik in?
 - c. Hoe spreek ik dit uit?
5. Hoe bouwen wij vertrouwen op?
 - a. Wat versterkt vertrouwen?
 - b. Wat schaadt vertrouwen?
 - c. Wat kan ik concreet doen?
6. Hoe ga ik om met misverstanden?
 - a. Hoe reageer ik nu?
 - b. Wat triggert mij?
 - c. Welke rustige keuze maak ik?
7. Hoe tonen wij waardering?
 - a. Hoe laat ik waardering zien?
 - b. Wat blijft onuitgesproken?
 - c. Wat kan ik vaker benoemen?
8. Hoe houd ik het gesprek open?
 - a. Wanneer klap ik dicht?
 - b. Waarom doe ik dat?
 - c. Welke nieuwe houding kies ik?

9. Hoe ga ik om met gevoelige onderwerpen?
 - a. Wat vermijd ik?
 - b. Waar ben ik bang voor?
 - c. Hoe pak ik het veilig aan?
10. Hoe blijf ik eerlijk in de relatie?
 - a. Wat voel ik echt?
 - b. Wat pas ik aan?
 - c. Wat wil ik helder maken?

GRENZEN EN BALANS

11. Hoe bewaak ik mijn grenzen?
 - a. Waar ga ik over mijn grens?
 - b. Waarom doe ik dat?
 - c. Wat verander ik?
12. Hoe respecteer ik de grenzen van mijn partner?
 - a. Wat begrijp ik goed?
 - b. Waar druk ik door?
 - c. Wat kan ik aanpassen?
13. Hoe vinden wij balans tussen geven en ontvangen?
 - a. Wat geef ik?
 - b. Wat ontvang ik?
 - c. Wat moet in evenwicht komen?
14. Hoe blijf ik mezelf binnen de relatie?
 - a. Wat lever ik in?
 - b. Waarom doe ik dat?
 - c. Wat neem ik terug?
15. Hoe creëren wij ruimte voor elkaar?
 - a. Waar zitten we te dicht op elkaar?
 - b. Waar is afstand nodig?
 - c. Hoe spreken we dit af?

16. Hoe gaan wij om met verschil in behoeften?

- a. Wat heb ik nodig?
- b. Wat heeft mijn partner nodig?
- c. Hoe vinden we middenweg?

17. Hoe verdelen wij verantwoordelijkheden eerlijk?

- a. Wat draag ik?
- b. Wat verwacht ik?
- c. Wat kan anders?

18. Hoe ga ik om met jaloezie?

- a. Wat triggert mij?
- b. Welke gedachte zit eronder?
- c. Welke volwassen keuze maak ik?

19. Hoe houden wij autonomie en verbondenheid in balans?

- a. Waar voel ik vrijheid?
- b. Waar voel ik druk?
- c. Wat kan beter afgestemd?

20. Hoe bewaak ik mijn eigen energie?

- a. Wat kost mij energie?
- b. Wat laad mij op?
- c. Welke duidelijke grens stel ik?

CONFLICTEN EN HERSTEL

21. Hoe reageer ik tijdens conflicten?

- a. Wat doe ik direct?
- b. Wat zit daaronder?
- c. Wat kan ik veranderen?

22. Hoe neem ik verantwoordelijkheid voor mijn aandeel?

- a. Wat is mijn rol?
- b. Wat projecteer ik?
- c. Wat erken ik?

23. Hoe herstellen wij na ruzie?

- a. Wat blijft hangen?
- b. Wat moet uitgesproken?
- c. Wat helpt ons vooruit?

24. Hoe voorkom ik escalatie?

- a. Wat is mijn trigger?
- b. Hoe reageer ik normaal?
- c. Welke rustige keuze maak ik?

25. Hoe ga ik om met terugkerende patronen?

- a. Welk patroon zie ik?
- b. Wat houd ik in stand?
- c. Welke nieuwe stap zet ik?

26. Hoe kan ik vergeven binnen de relatie?

- a. Wat doet nog pijn?
- b. Wat houd ik vast?
- c. Wat kan ik loslaten?

27. Hoe bouw ik opnieuw vertrouwen na een breuk in vertrouwen?

- a. Wat is beschadigd?
- b. Wat is nodig voor herstel?
- c. Welke concrete actie neem ik?

28. Hoe blijf ik respectvol bij verschil van mening?

- a. Wat vind ik belangrijk?
- b. Waar voel ik irritatie?
- c. Hoe blijf ik respect tonen?

29. Hoe ga ik om met kritiek van mijn partner?

- a. Hoe reageer ik?
- b. Wat raakt mij?
- c. Wat kan ik eruit leren?

30. Hoe creëer ik veiligheid tijdens moeilijke gesprekken?

- a. Wat maakt het onveilig?
- b. Wat heb ik nodig?
- c. Wat kan ik zelf doen?

INTIMITEIT EN EMOTIONELE DIEPTE

31. Hoe verdiep ik emotionele intimiteit?

- a. Wat deel ik al?
- b. Wat houd ik achter?
- c. Welke stap kan ik zetten?

32. Hoe vergroot ik fysieke nabijheid?

- a. Wat werkt verbindend?
- b. Wat remt mij?
- c. Wat probeer ik uit?

33. Hoe toon ik kwetsbaarheid?

- a. Wat vind ik spannend om te delen?
- b. Wat houdt mij tegen?
- c. Wat durf ik uit te spreken?

34. Hoe blijf ik nieuwsgierig naar mijn partner?
a. Wat neem ik als vanzelfsprekend?
b. Wat wil ik opnieuw ontdekken?
c. Welke vraag stel ik?

35. Hoe voeden wij passie?
a. Wat maakt ons levendig?
b. Wat is routine geworden?
c. Wat kan vernieuwd worden?

36. Hoe blijven wij samen groeien?
a. Waar groei ik?
b. Waar groeit mijn partner?
c. Hoe ondersteunen we elkaar?

37. Hoe uit ik liefde op een manier die past?
a. Hoe toon ik liefde?
b. Wat heeft mijn partner nodig?
c. Wat kan ik aanpassen?

38. Hoe versterken wij emotionele veiligheid?
a. Wat geeft vertrouwen?
b. Wat ondermijnt veiligheid?
c. Wat spreken we af?

39. Hoe blijf ik open over mijn verlangens?
a. Wat verlang ik?
b. Wat slik ik in?
c. Wat wil ik delen?

40. Hoe blijf ik investeren in de relatie?
a. Wat doe ik nu?
b. Wat laat ik versloffen?
c. Wat pak ik op?

TOEKOMST EN GEZAMENLIJKE KOERS

41. Hoe stemmen wij onze toekomstvisie af?
a. Wat wil ik?
b. Wat wil mijn partner?
c. Waar vinden we elkaar?

42. Hoe nemen wij samen besluiten?
a. Hoe beslissen wij nu?
b. Wat schuurt?
c. Wat kan beter?

43. Hoe houden wij onze relatie levendig?
a. Wat werkt goed?
b. Wat is ingesleten?
c. Wat vernieuwen we?

44. Hoe bewaken wij onze gezamenlijke waarden?
a. Wat vinden wij belangrijk?
b. Waar wijken we af?
c. Wat spreken we opnieuw af?

45. Hoe ondersteunen wij elkaars persoonlijke doelen?
a. Wat is mijn doel?
b. Wat is het doel van mijn partner?
c. Hoe help ik actief?

46. Hoe blijven wij elkaar inspireren?
a. Wat bewonder ik?
b. Wat benoem ik te weinig?
c. Wat kan ik uitspreken?

47. Hoe houden wij ruimte voor plezier?
a. Wat doen we samen graag?
b. Wat schiet erbij in?
c. Wat plannen we bewust?

48. Hoe bouwen wij aan stabiliteit?
a. Wat geeft stevigheid?
b. Wat voelt onzeker?
c. Wat versterken we?

49. Hoe evalueren wij onze relatie eerlijk?
a. Wat gaat goed?
b. Wat vraagt aandacht?
c. Wat is de volgende stap?

50. Hoe kies ik elke dag bewust voor deze relatie?
a. Wat waardeer ik?
b. Wat kan ik verbeteren?
c. Welke bewuste keuze maak ik vandaag?



THEMA 4: LIEFDESBREUK EN HELING

Een liefdesbreuk raakt je diep. Toch gaat het ook hier over jouw houding en jouw gedrag. Hoe ga jij om met pijn, boosheid, schuld of gemis? In dit thema onderzoek je hoe je loslaat, leert en opnieuw kracht opbouwt.

PIJN ERKENNEN EN VERWERKEN

1. Hoe erken ik mijn verdriet?
 - a. Wat voel ik echt?
 - b. Wat slik ik in?
 - c. Wat mag er ruimte krijgen?
2. Hoe ga ik om met boosheid?
 - a. Waar ben ik boos over?
 - b. Wat zit daaronder?
 - c. Hoe kan ik dit gezond uiten?
3. Hoe ga ik om met gemis?
 - a. Wat mis ik het meest?
 - b. Wat idealiseer ik?
 - c. Wat helpt mij verder?
4. Hoe verwerk ik teleurstelling?
 - a. Wat had ik verwacht?
 - b. Wat is de realiteit?
 - c. Welke nieuwe houding kies ik?
5. Hoe geef ik mezelf tijd om te rouwen?
 - a. Hoe ga ik nu om met mijn pijn?
 - b. Waar leg ik druk op mezelf?
 - c. Wat is een realistischer tempo?
6. Hoe voorkom ik dat ik mijn gevoelens wegdruk?
 - a. Wat vermijd ik?
 - b. Waarom doe ik dat?
 - c. Wat kan ik wel toelaten?
7. Hoe ga ik om met schuldgevoel?
 - a. Waar voel ik me schuldig over?
 - b. Wat is echt mijn aandeel?
 - c. Wat kan ik loslaten?

8. Hoe ga ik om met schaamte na de breuk?
 - a. Wat schaam ik me voor?
 - b. Welke gedachte zit daaronder?
 - c. Welke mildere gedachte helpt mij?
9. Hoe geef ik mijn verdriet een plek?
 - a. Wat raakt mij nog?
 - b. Wat houd ik vast?
 - c. Wat helpt bij afsluiten?
10. Hoe blijf ik goed voor mezelf zorgen?
 - a. Wat verwaarloos ik nu?
 - b. Wat heb ik nodig?
 - c. Welke kleine stap zet ik?

LOSLATEN EN AFSLUITEN

11. Hoe laat ik mijn ex los?
 - a. Wat houd ik vast?
 - b. Wat voedt de hechting?
 - c. Wat kan ik concreet veranderen?
12. Hoe verbreek ik ongezonde afhankelijkheid?
 - a. Waar ben ik afhankelijk?
 - b. Wat levert het mij op?
 - c. Welke nieuwe keuze maak ik?
13. Hoe stop ik met terugkijken?
 - a. Wat herhaal ik in mijn hoofd?
 - b. Wat doet dat met mij?
 - c. Waar richt ik mij nu op?
14. Hoe ga ik om met contact na de breuk?
 - a. Wat wil ik eigenlijk?
 - b. Wat is gezond voor mij?
 - c. Welke grens stel ik?

15. Hoe rond ik deze relatie innerlijk af?
- Wat moet nog gezegd worden?
 - Wat kan ik zelf afsluiten?
 - Welke symbolische stap helpt?
16. Hoe laat ik hoop op herstel los?
- Waar hoop ik nog op?
 - Wat is realistisch?
 - Welke keuze helpt mij verder?
17. Hoe neem ik afstand van sociale media of triggers?
- Wat triggert mij?
 - Waarom blijf ik kijken?
 - Wat kan ik aanpassen?
18. Hoe ga ik om met gezamenlijke herinneringen?
- Wat roept emotie op?
 - Wat wil ik bewaren?
 - Wat kan weg?
19. Hoe voorkom ik terugval in oude patronen?
- Welk patroon herken ik?
 - Wat triggert het?
 - Welke nieuwe reactie kies ik?
20. Hoe sluit ik dit hoofdstuk bewust af?
- Wat heb ik geleerd?
 - Wat neem ik mee?
 - Wat laat ik achter?

LEREN EN VERANTWOORDELIJKHEID

21. Wat is mijn aandeel in deze breuk?
- Welk gedrag van mij speelde mee?
 - Wat zie ik nu helderder?
 - Wat wil ik anders doen?
22. Welke les mag ik meenemen?
- Wat ging mis?
 - Wat begrijp ik nu?
 - Wat pas ik toe in de toekomst?
23. Welke rode vlaggen heb ik gemist?
- Welk signaal zag ik?
 - Waarom negeerde ik dat?
 - Wat doe ik voortaan anders?

24. Hoe kies ik een ander type partner?
- Wat trok mij aan?
 - Wat bleek niet passend?
 - Wat zoek ik nu bewust?
25. Hoe voorkom ik herhaling?
- Welk patroon zie ik?
 - Wat is mijn rol?
 - Welke nieuwe grens stel ik?
26. Hoe leer ik van conflicten?
- Hoe reageerde ik?
 - Wat had ik nodig?
 - Wat kan ik verbeteren?
27. Hoe neem ik verantwoordelijkheid zonder mezelf te veroordelen?
- Wat erken ik?
 - Waar ben ik te streng?
 - Welke mildere houding kies ik?
28. Hoe versterk ik mijn zelfinzicht?
- Wat heb ik ontdekt?
 - Wat verraste mij?
 - Wat ga ik verdiepen?
29. Hoe herstel ik mijn zelfvertrouwen?
- Wat heeft mijn zelfbeeld geraakt?
 - Wat is nog steeds waar over mij?
 - Welke actie versterkt mij?
30. Hoe groei ik door deze ervaring?
- Wat doet pijn?
 - Wat heeft mij sterker gemaakt?
 - Welke nieuwe stap past nu?

ZELFLIEFDE NA DE BREUK

31. Hoe zorg ik goed voor mezelf in deze fase?
- Wat heb ik nu nodig?
 - Wat vergeet ik?
 - Wat plan ik bewust in?
32. Hoe voorkom ik dat ik mezelf de schuld geef?
- Welke gedachte speelt?
 - Wat is feit?
 - Welke helpende gedachte kies ik?
33. Hoe bouw ik mijn eigen leven opnieuw op?
- Wat is weggefallen?
 - Wat wil ik terug?
 - Wat bouw ik nieuw op?

34. Hoe ontdek ik opnieuw wie ik ben zonder partner?

- a. Wie was ik in de relatie?
- b. Wat past niet meer?
- c. Wie wil ik nu zijn?

35. Hoe hervind ik plezier?

- a. Wat gaf mij vroeger plezier?
- b. Wat heb ik laten liggen?
- c. Wat probeer ik opnieuw?

36. Hoe versterk ik mijn sociale steun?

- a. Wie kan mij steunen?
- b. Wat vraag ik niet?
- c. Welke stap zet ik?

37. Hoe geef ik mijn lichaam rust en herstel?

- a. Wat merk ik lichamelijk?
- b. Wat vraagt aandacht?
- c. Wat kan ik verbeteren?

38. Hoe praat ik vriendelijker tegen mezelf?

- a. Wat zeg ik nu tegen mezelf?
- b. Wat is te hard?
- c. Welke nieuwe woorden kies ik?

39. Hoe geef ik mezelf toestemming om verder te gaan?

- a. Wat houdt mij tegen?
- b. Wat is mijn angst?
- c. Welke bewuste keuze maak ik?

40. Hoe ontwikkel ik weer vertrouwen in liefde?

- a. Wat maakt mij wantrouwig?
- b. Wat is nog steeds mogelijk?
- c. Welke kleine stap durf ik?

OPENSTAAN VOOR EEN NIEUWE FASE

41. Hoe weet ik dat ik klaar ben voor iets nieuws?

- a. Wat voel ik echt?
- b. Wat triggert mij nog?
- c. Wat geeft rust?

42. Hoe stel ik nieuwe standaarden?

- a. Wat accepteerde ik eerder?
- b. Wat wil ik niet meer?
- c. Wat spreek ik met mezelf af?

43. Hoe blijf ik trouw aan mijn grenzen in de toekomst?

- a. Wat heb ik geleerd?
- b. Waar ben ik kwetsbaar?
- c. Welke duidelijke grens stel ik?

44. Hoe blijf ik hoopvol zonder naïef te zijn?

- a. Wat wens ik?
- b. Wat is realistisch?
- c. Welke evenwichtige houding kies ik?

45. Hoe gebruik ik deze ervaring als kracht?

- a. Wat heb ik doorstaan?
- b. Wat heeft mij sterker gemaakt?
- c. Wat neem ik bewust mee?

46. Hoe bouw ik aan emotionele stabiliteit?

- a. Wat brengt mij uit balans?
- b. Wat helpt mij stabiliseren?
- c. Welke routine helpt mij?

47. Hoe maak ik ruimte voor nieuwe verbindingen?

- a. Wat houdt ruimte bezet?
- b. Wat kan ik loslaten?
- c. Wat kan ik openen?

48. Hoe vertrouw ik weer op mijn eigen oordeel?

- a. Waar twijfel ik aan mezelf?
- b. Wat heb ik juist goed gezien?
- c. Welke beslissing neem ik nu zelf?

49. Hoe kies ik voor een gezondere liefdesdynamiek?

- a. Wat werkte niet?
- b. Wat wil ik anders?
- c. Welke nieuwe houding kies ik?

50. Hoe sluit ik deze periode bewust af?

- a. Wat erken ik?
- b. Wat laat ik los?
- c. Waar richt ik mij nu op?



THEMA 5: FAMILIE EN VRIENDSCHAP

Familie en vriendschap vragen aandacht, net als liefdesrelaties. Ook hier gaat het over jouw houding, jouw gedrag en jouw grenzen. In dit thema onderzoek je hoe jij bijdraagt aan verbinding, hoe je omgaat met spanningen en hoe je gezonde relaties opbouwt met familie en vrienden.

VERBINDING VERSTERKEN

1. Hoe versterk ik de band met een familielid?
 - a. Wat doe ik nu voor verbinding?
 - b. Wat blijft onuitgesproken?
 - c. Welke stap kan ik zetten?
2. Hoe versterk ik een vriendschap?
 - a. Wat waardeer ik in deze vriendschap?
 - b. Wat krijgt te weinig aandacht?
 - c. Wat kan ik actief doen?
3. Hoe toon ik meer waardering?
 - a. Wat voel ik echt?
 - b. Wat spreek ik niet uit?
 - c. Wat kan ik benoemen?
4. Hoe maak ik meer tijd voor belangrijke mensen?
 - a. Wat krijgt nu prioriteit?
 - b. Wat schuif ik voor me uit?
 - c. Welke concrete afspraak maak ik?
5. Hoe blijf ik betrokken zonder mezelf te verliezen?
 - a. Waar geef ik te veel?
 - b. Waar trek ik me terug?
 - c. Welke balans kies ik?
6. Hoe verdiep ik een oppervlakkige band?
 - a. Wat blijft veilig aan de oppervlakte?
 - b. Wat durf ik te delen?
 - c. Welke vraag kan ik stellen?
7. Hoe bouw ik vertrouwen op?
 - a. Wat versterkt vertrouwen?
 - b. Wat ondermijnt het?
 - c. Wat kan ik consequent doen?
8. Hoe blijf ik oprecht in contact?
 - a. Wat pas ik aan om aardig gevonden te worden?
 - b. Wat voel ik echt?
 - c. Wat kan ik eerlijk delen?
9. Hoe ga ik om met verschil in karakter?
 - a. Wat stoort mij?
 - b. Wat zegt dit over mij?
 - c. Welke volwassen reactie kies ik?
10. Hoe investeer ik bewust in mijn sociale kring?
 - a. Wie geeft mij energie?
 - b. Wie kost mij energie?
 - c. Waar kies ik bewust voor?

GRENZEN EN VERWACHTINGEN

11. Hoe bewaak ik mijn grenzen binnen familie?
 - a. Waar ga ik over mijn grens?
 - b. Waarom doe ik dat?
 - c. Welke duidelijke grens stel ik?
12. Hoe bewaak ik mijn grenzen in vriendschappen?
 - a. Wat voelt niet goed?
 - b. Wat zeg ik niet?
 - c. Wat spreek ik uit?
13. Hoe ga ik om met bemoeienis?
 - a. Wat raakt mij?
 - b. Welke overtuiging zit eronder?
 - c. Welke rustige reactie kies ik?
14. Hoe ga ik om met scheve verwachtingen?
 - a. Wat verwacht ik?
 - b. Wat verwacht de ander?
 - c. Welke heldere afspraak kan helpen?



15. Hoe voorkom ik dat ik altijd de redder ben?
- a. Wanneer neem ik te veel over?
 - b. Wat levert mij dat op?
 - c. Wat laat ik bij de ander?

16. Hoe ga ik om met schuldgevoel richting familie?
- a. Waar voel ik me schuldig over?
 - b. Wat is echt mijn verantwoordelijkheid?
 - c. Wat kan ik loslaten?

17. Hoe blijf ik trouw aan mijn eigen keuzes?
- a. Waar voel ik druk?
 - b. Wat wil ik zelf?
 - c. Welke duidelijke keuze maak ik?

18. Hoe ga ik om met jaloezie binnen vriendschap?
- a. Wat triggert mij?
 - b. Welke gedachte speelt mee?
 - c. Welke volwassen reactie kies ik?

19. Hoe creëer ik meer gelijkwaardigheid?
- a. Wat is uit balans?
 - b. Wat draag ik bij?
 - c. Wat kan anders?

20. Hoe bescherm ik mijn energie bij familiebezoek?
- a. Wat kost mij energie?
 - b. Wat helpt mij opladen?
 - c. Welke grens stel ik vooraf?

CONFLICTEN EN HERSTEL

21. Hoe reageer ik bij familieconflict?
- a. Wat doe ik direct?
 - b. Wat zit daaronder?
 - c. Wat kan ik anders doen?

22. Hoe neem ik mijn aandeel in een ruzie?
- a. Wat is mijn rol?
 - b. Wat projecteer ik?
 - c. Wat erken ik eerlijk?

23. Hoe herstel ik een beschadigde vriendschap?
- a. Wat is gebeurd?
 - b. Wat moet uitgesproken worden?
 - c. Welke eerste stap zet ik?

24. Hoe blijf ik respectvol bij verschil van mening?
- a. Wat vind ik belangrijk?
 - b. Waar voel ik irritatie?
 - c. Hoe blijf ik rustig?

25. Hoe ga ik om met oude familiepatronen?
- a. Welk patroon herken ik?
 - b. Wat houd ik in stand?
 - c. Welke nieuwe reactie kies ik?

26. Hoe kan ik vergeven zonder mezelf tekort te doen?
- a. Wat doet nog pijn?
 - b. Wat heb ik nodig?
 - c. Wat kan ik loslaten?

27. Hoe voorkom ik escalatie in gesprekken?
- a. Wat is mijn trigger?
 - b. Hoe reageer ik normaal?
 - c. Welke rustige keuze maak ik?

28. Hoe ga ik om met roddel of achterklap?
- a. Wat hoor ik?
 - b. Wat doet dat met mij?
 - c. Welke duidelijke houding kies ik?

29. Hoe herstel ik vertrouwen na teleurstelling?
- a. Wat is beschadigd?
 - b. Wat is nodig voor herstel?
 - c. Wat kan ik concreet doen?

30. Hoe sluit ik een conflict bewust af?
- a. Wat heb ik geleerd?
 - b. Wat laat ik los?
 - c. Wat spreek ik af?

GROEI EN ONTWIKKELING

31. Hoe groei ik in mijn rol binnen de familie?
- a. Welke rol neem ik vaak aan?
 - b. Wat past niet meer?
 - c. Welke nieuwe houding kies ik?

32. Hoe ontwikkel ik meer volwassen communicatie?
- a. Hoe reageer ik nu?
 - b. Wat kan rijper?
 - c. Wat ga ik oefenen?



33. Hoe versterk ik mijn sociale zelfvertrouwen?
- a. Waar voel ik onzekerheid?
 - b. Wat kan ik al goed?
 - c. Welke kleine stap zet ik?
34. Hoe kies ik bewuster mijn vrienden?
- a. Wat zoek ik in een vriendschap?
 - b. Wat accepteer ik te snel?
 - c. Welke duidelijke keuze maak ik?
35. Hoe laat ik een vriendschap los die niet meer past?
- a. Wat klopt niet meer?
 - b. Wat houd ik vast uit gewoonte?
 - c. Wat is een respectvolle stap?
36. Hoe ga ik om met afstand die ontstaat?
- a. Wat voel ik bij die afstand?
 - b. Wat wil ik behouden?
 - c. Wat accepteer ik?
37. Hoe versterk ik mijn rol als steun?
- a. Wat kan ik bieden?
 - b. Wat kost mij te veel?
 - c. Wat is gezonde steun?
38. Hoe leer ik hulp vragen?
- a. Wanneer heb ik hulp nodig?
 - b. Wat houdt mij tegen?
 - c. Wie kan ik benaderen?
39. Hoe blijf ik trouw aan mezelf in groepsdruk?
- a. Wanneer pas ik me aan?
 - b. Wat wil ik eigenlijk?
 - c. Welke duidelijke keuze maak ik?
40. Hoe versterk ik wederkerigheid in vriendschap?
- a. Wat geef ik?
 - b. Wat ontvang ik?
 - c. Wat breng ik in balans?
42. Hoe ga ik om met generatieverschillen?
- a. Wat schuurt?
 - b. Wat is het perspectief van de ander?
 - c. Welke brug kan ik slaan?
43. Hoe versterk ik de band met mijn ouders?
- a. Wat waardeer ik?
 - b. Wat is onuitgesproken?
 - c. Wat kan ik benoemen?
44. Hoe verbeter ik de relatie met een broer of zus?
- a. Wat speelt er nog?
 - b. Wat is mijn aandeel?
 - c. Welke stap kan ik zetten?
45. Hoe creëer ik meer harmonie tijdens familiebijeenkomsten?
- a. Wat triggert mij?
 - b. Wat kan ik anders doen?
 - c. Welke rustige houding kies ik?
46. Hoe ga ik om met loyaliteitsconflicten?
- a. Waar voel ik spanning?
 - b. Wat wil ik zelf?
 - c. Welke heldere keuze maak ik?
47. Hoe versterk ik positieve tradities?
- d. Wat werkt verbindend?
 - e. Wat voelt geforceerd?
 - f. Wat wil ik behouden?
48. Hoe blijf ik liefdevol bij verschil in levenskeuzes?
- a. Wat vind ik moeilijk?
 - b. Wat zegt dit over mij?
 - c. Welke respectvolle houding kies ik?
49. Hoe creëer ik een veilige sfeer in mijn sociale kring?
- a. Wat maakt het veilig?
 - b. Wat schaadt veiligheid?
 - c. Wat kan ik actief doen?

FAMILIEBANDEN VERDIEPEN

41. Hoe toon ik meer begrip voor een familielid?
- a. Wat begrijp ik niet?
 - b. Wat kan ik proberen te zien?
 - c. Welke open vraag stel ik?
50. Hoe kies ik bewust voor gezonde relaties?
- a. Wat past bij mijn waarden?
 - b. Wat kost mij te veel energie?
 - c. Welke duidelijke keuze maak ik?

Grote arcana - *liefdesbetekenissen*

00 De Dwaas	Onbevangen en zonder vaste plannen de liefde instappen.
01 De Magiër	Bewust initiatief nemen en je liefde actief vormgeven.
02 De Hogepriesteres	Luisteren naar je intuïtie en niet alles direct uitspreken.
03 De Keizerin	Zorgzaam, warm en voedend aanwezig zijn in verbinding.
04 De Keizer	Duidelijkheid scheppen en verantwoordelijkheid nemen in de relatie.
05 De Hogepriester	Je verbinden vanuit gedeelde waarden en trouw blijven aan afspraken.
06 De Geliefden	Bewust kiezen voor wat echt klopt in je hart.
07 De Zegewagen	Vastberaden werken aan je/jullie gezamenlijke richting.
08 Kracht	Geduldig en mild omgaan met spanningen en verlangens.
09 De Kluizenaar	Eerst naar binnen keren voordat je reageert in liefde.
10 Rad van Fortuin	Meebewegen met veranderingen zonder de regie te verliezen.
11 Gerechtigheid	Eerlijk handelen en je eigen aandeel erkennen.
12 De Gehangene	Je eigen standpunt loslaten om de ander beter te begrijpen.
13 De Dood	Oude patronen durven beëindigen om ruimte te maken voor groei.
14 Matigheid	Actief zoeken naar balans en compromis.
15 De Duivel	Je bewust worden van afhankelijk of jaloers gedrag.
16 De Toren	De waarheid onder ogen zien en niet langer ontkennen.
17 De Ster	Open en hoopvol blijven, ook na teleurstelling.
18 De maan	Je angsten en onzekerheden onder woorden brengen.
19 De Zon	Vrij en oprecht jezelf laten zien in liefde.
20 Het Oordeel	Verantwoordelijkheid nemen en opnieuw kiezen voor verbinding.
21 De Wereld	De relatie afronden of verdiepen met een gevoel van heelheid.



Kleine arcana - *liefdesbetekenissen*

Staven Aas	Je verlangen tonen en initiatief nemen.
Staven 2	Twijfel erkennen en bewust richting bepalen.
Staven 3	Vertrouwen hebben in gezamenlijke groei.
Staven 4	Stabiliteit waarderen en samen vieren.
Staven 5	Conflicten aangaan in plaats van vermijden.
Staven 6	Waardering uitspreken en successen delen.
Staven 7	Je grenzen verdedigen zonder jezelf te verliezen.
Staven 8	Snel handelen en open communiceren.
Staven 9	Voorzichtig blijven, maar toch openstaan.
Staven 10	Leren lasten te delen in plaats van alles zelf te dragen.
Staven Schildknaap	Nieuwsgierig en speels contact zoeken.
Staven Ridder	Impulsief en gepassioneerd je hart volgen.
Staven Koningin	Zelfverzekerd en warm initiatief tonen.
Staven Koning	Richting geven en verantwoordelijkheid nemen voor de toekomst.



Bekers

Bekers Aas	Je hart openen en gevoelens durven tonen.
Bekers 2	Gelijkwaardig geven en ontvangen.
Bekers 3	Verbinding zoeken en samen genieten.
Bekers 4	Ontevredenheid erkennen in plaats van wegduwen.
Bekers 5	Verdriet toelaten en ervan leren.
Bekers 6	Openstaan voor herinneringen zonder erin te blijven hangen.
Bekers 7	Realistisch kijken naar je verwachtingen.
Bekers 8	Bewust kiezen om weg te lopen van wat niet voedt.
Bekers 9	Dankbaar zijn voor wat er wél is.
Bekers 10	Actief bouwen aan harmonie en verbondenheid.
Bekers Schildknaap	Gevoelig en oprecht contact maken.
Bekers Ridder	Romantisch initiatief nemen en gevoelens uitspreken.
Bekers Koningin	Empathisch luisteren en emotionele steun bieden.
Bekers Koning	Rustig en volwassen omgaan met emoties.



Zwaarden

Zwaarden Aas	De waarheid uitspreken, ook als dat spannend is.
Zwaarden 2	Een keuze niet langer uitstellen.
Zwaarden 3	Pijn erkennen in plaats van ontkennen.
Zwaarden 4	Tijd nemen om te herstellen en na te denken.
Zwaarden 5	Stoppen met winnen ten koste van de relatie.
Zwaarden 6	Bewust kiezen voor rustiger gedrag.
Zwaarden 7	Eerlijk zijn in plaats van ontwijken.
Zwaarden 8	Je beperkende gedachten onderzoeken.
Zwaarden 9	Je zorgen delen in plaats van alleen dragen.
Zwaarden 10	Accepteren dat iets echt voorbij is.
Zwaarden Schildknaap	Kritisch maar open communiceren.
Zwaarden Ridder	Eerst nadenken voordat je scherp reageert.
Zwaarden Koningin	Duidelijke grenzen stellen met respect.
Zwaarden Koning	Met helderheid en afstand reageren.



Pentakels

Pentakels Aas	Concreet investeren in een nieuw begin.
Pentakels 2	Balans zoeken tussen vrijheid en betrokkenheid.
Pentakels 3	Samenwerken aan verbetering.
Pentakels 4	Leren loslaten in plaats van controleren.
Pentakels 5	Hulp vragen wanneer je je alleen voelt.
Pentakels 6	Vrijgevig zijn zonder jezelf tekort te doen.
Pentakels 7	Geduldig blijven en vertrouwen op groei.
Pentakels 8	Toegewijd blijven werken aan de relatie.
Pentakels 9	Zelfstandig blijven binnen verbinding.
Pentakels 10	Bewust bouwen aan een duurzame basis.
Pentakels Schildknaap	Serius leren van elke liefdeservaring.
Pentakels Ridder	Betrouwbaar en consistent aanwezig zijn.
Pentakels Koningin	Praktisch zorgen voor veiligheid en comfort.
Pentakels Koning	Verantwoordelijkheid nemen voor stabiliteit en vertrouwen.

