

Dé 3 essentiële sleutels voor een sterke relatie (zelfs met een bomvolle agenda!)



**Het leven is druk, relaties zijn ingewikkeld
maar dit helpt wél én kost geen extra moeite.**

*bureau
liefhebbers*



Waarom verliezen zoveel (jonge) ouders elkaar (onbewust)?

De dagen vliegen voorbij tussen werk, opvang, koken, slaapjes. De liefde komt meestal als laatste aan bod (als er al energie over is). Je bent veel samen, maar het voelt alsof je naast elkaar leeft.

Oftewel je bent **druk met álles. Behalve met elkaar.**

Herkenbaar? Je bent niet de enige.

De meeste relaties verliezen hun échte verbinding niet door één groot probleem, maar door kleine dingen die zich opstapelen.

Het **goede nieuws**? Je hoeft niet meer tijd vrij te maken om dit te doorbreken.

Hier zijn **de 3 sleutels** die koppels met een sterke, duurzame relatie wél doen.



SLEUTEL 1

Relaties draaien niet om grote gebaren, maar om kleine, dagelijkse momenten van verbinding.

Uit onderzoek blijkt dat gelukkige koppels **meer dan 20 kleine positieve interacties per dag hebben – en dat maakt het verschil.**

Hoe doe je dit zonder extra tijd?

- ✓ Een **aanraking** in het voorbijgaan.
- ✓ Één zin van **oprechte waardering** (zoals: “Ik waardeer hoe jij...”).
- ✓ Een **korte blik**, een knipoog, een glimlach naar je partner.

Het gaat niet om tijd, maar om aandacht. Focus op kleine, subtiele signalen van liefde – en je zult merken dat de energie in jullie relatie verandert.



SLEUTEL 2

Veel koppels praten wél, maar niet écht. De gesprekken draaien om wie de boodschappen doet, hoe laat de kinderen naar bed gaan, of wat er nog geregeld moet worden.

Koppels die verbonden blijven, zorgen voor diepere gesprekken – zonder dat het zwaar wordt.

Hoe doe je dit zonder extra tijd?

Verander 1 vraag per dag – in plaats van “Hoe was je dag?” vraag: “Waar heb je vandaag het hardst om gelachen?”

Gebruik de ‘10-minuten check-in’ – een korte, bewuste check-in waarin je vraagt: “Wat kan ik vandaag voor je doen waardoor jij je geliefd voelt?”

Goede gesprekken hoeven **niet lang** te duren – ze moeten **alleen net iets anders** zijn dan de standaard.



SLEUTEL 3

Intimiteit Zit in de Kleine Dingen (Niet Alleen in de Slaapkamer)

Intimiteit draait niet alleen om seks. Emotionele en fysieke intimiteit zijn onlosmakelijk verbonden.

Koppels die lang gelukkig blijven, zorgen **dagelijks voor kleine, fysieke connecties.**

Hoe doe je dit **zonder extra tijd?**

✅ Geef elkaar een **KUS van 6 seconden** (ja, dit is bewezen effectiever dan een korte kus).

✅ **Pak je partner spontaan vast** of leg even een hand op hun rug als je langsloopt.

✅ **Stuur een onverwacht berichtje** met een herinnering aan een leuk moment samen.

💡 **Intimiteit begint bij aandacht –**
en aandacht zit in de kleine dingen.



SLEUTEL 4?

♥ De 4e Sleutel (Die Niemand Je Vertelt)

Kleine gebaren, echte gesprekken, en hoe intimiteit in de details zit.

Maar... er is nog één sleutel die alles samenbrengt.

De 4e Sleutel: Blijven Investeren.

Relaties hebben voortdurende aandacht nodig. Elkaar blijven zien. Blijven kiezen.

Tegen de sleur in. In de drukte. In het gewone leven.

En dat is precies wat we in **de Relatiebootcamp** doen.

Een praktisch én verdiepend programma voor ouders die:

- Het gevoel hebben **langs elkaar heen te leven**
- **Beter willen leren praten** over irritaties, seks en afstand
- Hun relatie belangrijk vinden, maar geen tijd maken
- Geen therapie zoeken, **wél een duwtje richting verbinding**

DE RELATIEBOOTCAMP

Waarom werkt de bootcamp voor jullie?

We begrijpen dat het spannend kan zijn om aan een relatieprogramma te beginnen. Ja, het is kwetsbaar. Ja, het is spannend. En ja, dat is het voor ons allemaal.

Maar wat is het alternatief? Je blijft wachten, je blijft hetzelfde doen, en je relatie glijt verder weg in de dagelijkse sleur.

Iedere relatie heeft shit. De vraag is: **wat doe je ermee?**

De vraag is niet of je er klaar voor bent, maar of **je bereid bent om te starten**. Want de grootste stap die je kunt zetten is nu in actie komen. 🚀

Dit is de laatste kans om mee te doen voor deze editie van het jaar. Dus zet jezelf op de **wachtlijst** ([22 april sluit deze!](#)) en krijg als eerste toegang tot **3 BIZARRE bonussen**.

We willen ervoor zorgen dat je deze kans niet mist! 📩

[Ja, zet me op de wachtlijst!](#)

Omdat liefde aandacht vraagt. En jullie daar verdomd veel van verdienen!

Liefhebbende groet, Veronne (relatietherapeut) & Fleur (gezinspsycholoog)

bureau
liefhebbers

ANDERE LIEFHEBBERS

We hebben er een tijdje tegenaan lopen hikken, maar dit was zoooo top! Echt blij mee en we waren echt trots op onszelf. Vertel het echt iedereen die het wil horen dus totally spread the word!



aan mij ▾

Wat fijn, thanks! Gaan we zeker doen. Want ik gun meer stellen, zeker in de tijd met jonge kids, jullie programma. Heb al meerdere vrienden jullie aanbevolen 😊



aan mij ▾

Hi lieve ladies,

Heel erg veel dank hiervoor. We zien al hoe erg het ons helpt en hebben echt zin om met de rest aan de slag te gaan.

Echt mijn enorme complimenten. Ik stond er sowieso erg voor open. Maar mijn man is vanaf moment 1 helemaal verkocht door jullie en de **aanpak**.

Het belangrijkste wat dit leven heeft te bieden is de verbinding met elkaar. Zo mooi om concreet te werken aan de verbinding met mijn lievelings!

Onze omgeving reageert zo tof op ons avontuur! Iedereen vind het superstoer om dit aan te gaan merken we, vooral juist het preventieve stuk. Dus geen therapie omdat we iets moeten helen, maar aan de slag voor een leuker leven samen.

Er was te vaak wat onnodige ruzies/te weinig verbinding. Zoveel geleerd! Herkenning tijdens bepaalde situaties, ik ben niet alleen, handvatten/tips/tricks, meer verbinding, gezelliger samen, meer begrip voor elkaar

Voordat we aan de Relatiebootcamp begonnen was onze communicatie stroef, hadden we veel onnodige irritatie en geen intimiteit. We hebben nu meer rust, accepteren elkaars input/meningen makkelijker, hebben meer begrip voor elkaar. We durven onszelf kwetsbaar op te stellen en hebben meer gemeenschap!

Heel goed opgezette training. Kennis, oefeningen en de concrete handvatten die we kregen zijn eenvoudig en doeltreffend. Onze intimiteit is hierdoor écht versterkt.