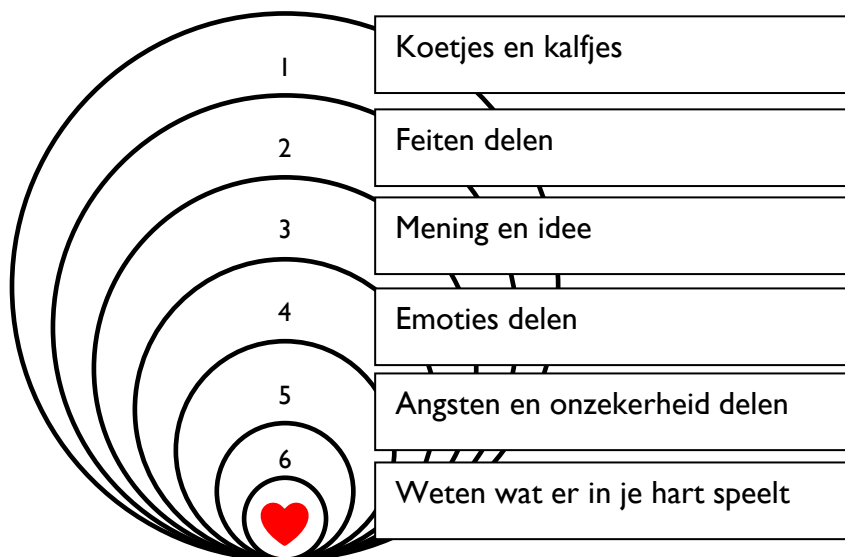


## FLIRTEN VOOR VERBINDING

### Happy single?

- ♥ “Ben jij nog steeds alleen?”
- ♥ Need to belong
- ♥ Verbinding = contact

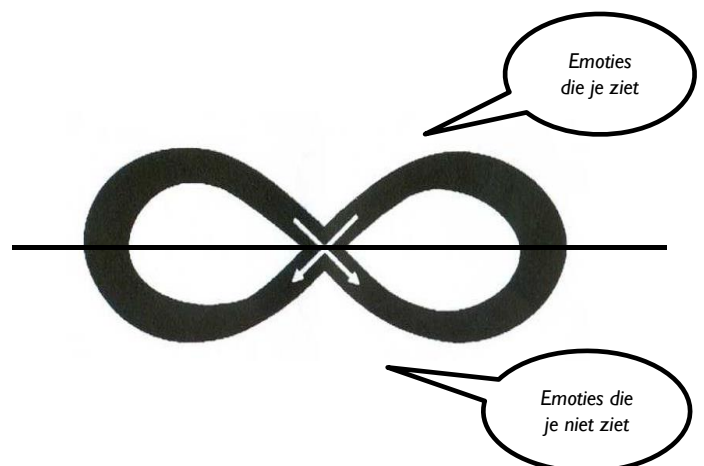
### Niveaus van verbinding



- Hoeveel ‘jassen’ heb jij aan?

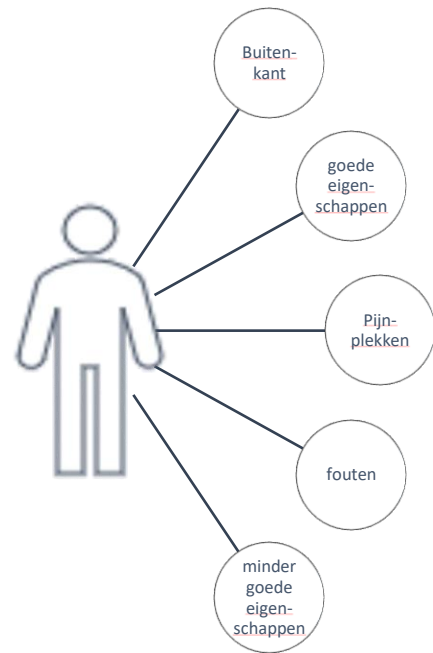
### Kwetsbaarheid

- Reactieve emoties: de emoties die je ziet of laat zien
- Kern-emoties: de diepere emoties die de reactieve emoties triggeren
- Autonomie én Verbondenheid



## Autonomie

- Zelfvalidering
  - 'Hé ik ben oké!'
- Zelfregulering
  - Maak anderen niet verantwoordelijk voor jouw emoties
  - Oog hebben voor de emoties en behoeften van anderen
- Zelfreflectie
  - 'En natuurlijk kijk ik of mijn gedrag en gedachten ook oké zijn'
  - Blijmoedig en vrijmoedig gunnen



## Flirten voor Versiering

- Hangt 'potentie' boven
- Alsof je ergens op uit bent
- Te veel bezig met jezelf

## Flirten voor Verbinding

- Zonder 'potentie'
- Laat de ander merken dat hij/zij gezien wordt
- Autonomie

## flir·ten (*flirtte, heeft geflirt*)

**1** op een natuurlijke manier verbinden zoeken met een ander: *met iem. flirten*

**2** op een vriendelijke manier contact leggen zonder dat er potentie in de lucht hangt: *flirten voor verbinding*

## Tips!

- Beste openingszin: 'Hoi!'
- Zoek niet te wanhopig naar een 'speciale klik', geniet er ook gewoon van dat je nieuwe mensen leert kennen
- Haal de potentie eraf en wees oprecht geïnteresseerd in je gesprekspartner
- Vind je iemand leuk, spreek hem of haar straks dan even aan bij de hapjes- en drankjesbar
- Is er emotionele aantrekkingskracht?

Cocky Drost  
Laat Liefde Leven 

www.cockydrost.nl  
cocky@cockydrost.nl