

Sidney C. Solace

Loskomen  
van Limerence



Werkboek

# Loskomen van limerence – Werkboek

## Hoe je dit werkboek gebruikt

De oefeningen in dit werkboek zijn heel bewust gemaakt om op verschillende manieren in te grijpen wanneer je vastloopt in limerence. Sommige oefeningen werken meer via lichaamsbewustzijn, andere via taal, zinnen of reflectie, en weer andere via kleine ankers die je terughalen naar het hier en nu.

Dat is belangrijk, omdat niet iedereen op dezelfde manier reageert. De één staat van nature al wat meer in contact met het lichaam, terwijl een ander juist veel heeft aan woorden, zinnen of iets dat cognitief helder voelt. Weer iemand anders heeft vooral baat bij iets dat meteen structuur geeft.

Je hoeft niet alle oefeningen in dit werkboek tegelijk te doen. Lees eerst rustig door welke oefeningen erin staan en kijk eerlijk naar wat jou op dit moment het meest aanspreekt. Kies daarna één of twee oefeningen en probeer die een week, of liever twee weken, serieus uit. Pas daarna beoordeel je of een oefening jou echt helpt, of dat je beter iets anders kunt proberen.

Dit werkboek is bewust praktisch gehouden. Het is geen tweede theorieboek, maar een plek waar je kunt oefenen, invullen, opmerken en terugkeren naar jezelf. Sommige oefeningen werken meer via het lichaam, andere via woorden, vragen of kleine mentale ankers. Niet alles zal even goed bij iedereen passen, en dat is precies de bedoeling. Als je wekenlang oefeningen doet, houdt dan een notitieblok bij de hand om je vorderingen op te schrijven, in dit werkboek vind je de voorbeelden.

## Over deze oefeningen

Er bestaat niet één oefening die voor iedereen het beste werkt. Het is normaal dat sommige oefeningen jou meteen meer aanspreken dan andere. Zie dit werkboek dus niet als iets dat je perfect moet doen, maar als een praktische verzameling waarmee je kunt uitzoeken wat voor jou werkt.

Een simpele zin die goed kan werken, is bijvoorbeeld: *Dit is mijn leven en hier doe ik het mee.*

En een oefening als het heel concreet benoemen van wat je nu doet, kan helpen wanneer je

merkt dat je weer volledig bent afgegeden in fantasieën. Uiteindelijk hebben alle oefeningen in dit werkboek één gemene deler: ze helpen je terug naar het heden.

Als je brein al lang gewend is om weg te schieten in fantasie, hoop, analyse of wachten, kost het tijd om dat te veranderen. Maar die verandering begint vaak al op het moment dat je ziet hoe vaak je afglijdt, wat je triggert en wat jou helpt om terug te keren naar jezelf. Die bewustwording is geen klein ding, maar een eerste stap in herstel.

## **Oefening 1 – Benoem wat er nu is**

### **Waar deze oefening bij helpt**

Deze oefening helpt als je merkt dat je in je hoofd een heel verhaal aan het maken bent. Je zit dan niet meer echt in het moment, maar in fantasieën, gesprekken, verwachtingen of analyses.

### **Wanneer gebruik je deze oefening?**

Gebruik deze oefening zodra je merkt dat je bent afgedwaald naar je LO. Bijvoorbeeld als je innerlijk een gesprek voert, een appje opnieuw aan het analyseren bent of begint te fantaseren over wat er misschien nog gaat gebeuren.

### **Zo doe je het**

1. Stop heel even.
2. Benoem wat je op dit moment letterlijk aan het doen bent.
3. Benoem wat je lichaam voelt of wat je zintuigen waarnemen.
4. Benoem daarna alleen de kale feiten, zonder interpretatie.
5. Sluit af met een korte ankerzin, bijvoorbeeld: *Ik ben nu hier.*

### **Voorbeeld**

- Ik zit op de bank.
- Ik voel mijn voeten op de grond.
- Ik hoor de koelkast zoemen.

- De feiten zijn: ik heb vandaag nog geen bericht gehad, en verder weet ik niets.
- Ik ben nu hier.

### Mijn eigen versie

Stap	Mijn zin
Wat doe ik nu letterlijk?	
Wat voel of merk ik in mijn lichaam?	
Wat zijn de kale feiten?	
Wat is mijn ankerzin?	

### Wanneer werkte dit vandaag?

Situatie	Waar gleed ik in weg?	Welke zin hielp?	Hield dit een beetje, redelijk of goed?

Notities:

.....

.....

.....

.....

### Oefening 2 – Terug naar het nu

#### Waar deze oefening bij helpt

Deze oefening is bedoeld voor momenten waarop je merkt: ik raak geactiveerd, ik glijd af, ik ben niet meer echt hier. Het is een korte resetpagina die je helpt om weer contact te maken met wat er nu werkelijk aan de hand is.

## Wanneer gebruik je deze oefening?

Gebruik deze pagina wanneer je spanning op voelt lopen, wanneer je merkt dat je wilt checken of fantaseren, of wanneer je ineens helemaal wordt meegezogen door wat de ander wel of niet doet.

## Zo doe je het

1. Leg even vast wat er net gebeurde.
2. Breng je aandacht terug naar je lichaam en je omgeving.
3. Schrijf de feiten van dit moment op.
4. Kijk wat je de komende tien minuten nodig hebt.
5. Kies één kleine actie die je terugbrengt naar jezelf.

## Resetpagina

Vraag	Mijn antwoord
Wat gebeurde er net?	
Waar ben ik nu?	
Wat voel ik in mijn lichaam?	
Wat denk ik nu?	
Wat zijn de feiten van dit moment?	
Wat heb ik de komende 10 minuten nodig?	
Welke kleine actie brengt mij terug naar mezelf?	

## Korte afronding

- Wat merk ik nu, een paar minuten later?

.....  
.....

## Oefening 3 – Nuchter terugkijken na een ontmoeting

## Waar deze oefening bij helpt

Deze oefening helpt om na een ontmoeting met een bestaand limerence contact, of iemand waarbij je bang bent dat je limerence gevoelens gaat ervaren, weer terug te keren naar de werkelijkheid. Wat heb je echt hebt gezien, gemerkt en gevoeld. Dit is vooral van belang als je om bepaalde redenen het contact niet kan of wilt verbreken. Durf vooral ook op te schrijven wat je minder leuk of aardig vond van diegene.

## Wanneer gebruik je deze oefening?

Gebruik deze oefening een paar uur na een ontmoeting, zodra je weer alleen bent en wat rustiger kunt nadenken.

## Zo doe je het

1. Kijk eerst terug op je aandacht.
2. Schrijf daarna alleen objectieve feiten op.
3. Sta stil bij wat je lichaam eigenlijk voelde.
4. Let op het verschil tussen rustige veiligheid en gejaagde spanning.

## Vragen na een ontmoeting

Vraag	Mijn antwoord
Heb ik echt geluisterd naar wie de ander is, of was ik vooral bezig met hoe ik overkwam?	
Welke 3 concrete feiten weet ik nu echt over deze persoon?	
Welke aannames of fantasieën wil ik hier bewust buiten laten?	
Wat voelde ik in mijn lichaam tijdens of na de ontmoeting?	
Voelde dat rustig en veilig, of juist geladen en opgejaagd?	

Notities:

.....  
.....

.....  
.....

## Oefening 4 – De drang uitzitten

### Waar deze oefening bij helpt

Deze oefening helpt wanneer de drang heel sterk wordt om te checken, te appen, terug te lezen of verder te fantaseren. In plaats van meteen te doen wat die drang van je wil, leer je hem eerst op te merken en uit te zitten.

### Wanneer gebruik je deze oefening?

Gebruik deze oefening precies op het moment dat je merkt dat de drang opkomt.

### Zo doe je het

1. Merk op: er is een drang.
2. Doe de eerste minuut niets.
3. Beschrijf wat je in je lichaam voelt.
4. Adem rustig door terwijl je merkt dat de golf oploopt en ook weer kan zakken.
5. Herinner jezelf eraan dat een drang niet automatisch een opdracht is.

### Mijn drang in kaart brengen

Vraag	Mijn antwoord
Waar aan merk ik dat de drang begint?	
Wat voel ik in mijn lichaam?	
Wat wil ik normaal meteen doen?	
Welke zin helpt mij om niet direct te reageren?	
Wat kan ik de eerste paar minuten doen in plaats van checken?	

### Drang-tracker

Datum / tijd	Wat triggerde de drang?	Hoe sterk was de drang? (0-10)	Wat deed ik in plaats daarvan?	Hoe sterk was de drang 5 minuten later?

Notities:

.....

.....

.....

.....

## Oefening 5 – Mijn plan voor kwetsbare momenten

### Waar deze oefening bij helpt

Sommige momenten op de dag zijn kwetsbaarder dan andere. Niet omdat er dan per se iets bijzonders gebeurt, maar juist omdat je brein op die momenten meer ruimte krijgt om af te glijden in fantasie, hoop, analyse of innerlijke gesprekken.

Voor veel mensen zijn dat stille of automatische momenten: onder de douche, in de auto, tijdens wandelen, koken, opruimen, in bed liggen of wachten. Deze oefening helpt je om die momenten eerst te herkennen en daarna vooraf een plan te maken voor wat jou op zulke momenten beter helpt.

### Wanneer gebruik je deze oefening?

Gebruik deze oefening wanneer je merkt dat je op bepaalde terugkerende momenten bijna automatisch aan die persoon begint te denken. Je gebruikt haar dus niet alleen op het moment zelf, maar juist ook vooraf, om jouw kwetsbare momenten beter in kaart te brengen.

### Zo doe je het

1. Denk na over de momenten waarop je het vaakst aan deze persoon denkt.
2. Schrijf op wat die momenten met elkaar gemeen hebben.
3. Kijk of je brein dan vooral stilte, leegte, spanning of vrije denkrimte krijgt.
4. Bedenk per moment één alternatief dat jouw aandacht beter vasthoudt.

5. Maak het zo praktisch mogelijk, zodat je niet pas hoeft na te denken als je al bent afgeleden.

### Mijn kwetsbare momenten in kaart

<b>Moment of situatie</b>	<b>Wat gebeurt er meestal?</b>	<b>Wat maakt dit moment kwetsbaar?</b>	<b>Wat kan ik hier voortaan doen in plaats van afglijden?</b>
Onder de douche			
In de auto			
Tijdens wandelen			
Tijdens koken of opruimen			
In bed of op de bank			
Ander moment:			

### Ideeën voor alternatieven

Niet iedereen heeft baat bij hetzelfde. Kies daarom vooral dingen die jouw aandacht genoeg vasthouden.

- Onder de douche: een lied zingen waarvan je de tekst goed kent.
- In de auto: een spannende podcast, verhalende audio of luisterboek opzetten.
- Tijdens wandelen: bewust benoemen wat je ziet, of een voice note aan jezelf inspreken.

- Tijdens huishoudelijke taken: een vaste afspeellijst, podcast of luisterboek gebruiken.
- In bed of op de bank: iets doen waarbij je aandacht actief mee moet doen, zoals schrijven, puzzelen, kleuren of lezen.

### Mijn vaste plan

Kwetsbaar moment	Dit ga ik voortaan klaarzetten of doen
Als ik ga douchen	
Als ik in de auto stap	
Als ik ga wandelen	
Als ik in huis bezig ben	
Als ik ga liggen of zitten piekeren	

### Mijn herinneringszin

Een zin die je kunt gebruiken op kwetsbare momenten is bijvoorbeeld:

*Ik hoef dit moment niet in stilte aan de fantasie te geven. Ik merkte ooit dat de zin Dit is mijn leven en hier doe ik het mee, voor mij heel erg hielp elke keer als ik weer begon te dagdromen.*

Dus zoek naar een zin die bij jou echt binnenkomt.

Of schrijf hier jouw eigen zin op:

.....  
 .....

### Korte reflectie

- Welk moment is voor mij het lastigst?

.....  
.....

- Welk alternatief lijkt voor mij het meest kansrijk?

.....  
.....

- Wat kan ik vandaag al voorbereiden zodat ik minder snel word meegetrokken?

.....  
.....

## **Oefening 6 – Hoe zorg ik vandaag voor mezelf?**

### **Waar deze oefening bij helpt**

Deze oefening helpt om je aandacht terug te halen naar jouw eigen leven. Niet naar wat de ander doet, niet naar wat er misschien nog komt, maar naar hoe jij vandaag voor jezelf kunt zorgen.

### **Wanneer gebruik je deze oefening?**

Gebruik deze oefening op dagen waarop je merkt dat alles in jou naar de ander trekt en jij zelf naar de achtergrond verdwijnt.

### **Zo doe je het**

1. Stel jezelf de vraag hoe jouw dag eruitziet als die ander vandaag geen rol speelt.
2. Maak het klein en concreet.
3. Kies drie dingen die goed zijn voor jouw welzijn.
4. Doe er minstens één vandaag echt.

### **Vragen voor vandaag**

Vraag	Mijn antwoord
-------	---------------

Als deze persoon niet in mijn leven was, hoe zou ik dan een goede dag voor mezelf maken?	
Wat heb ik vandaag lichamelijk nodig?	
Wat heb ik vandaag emotioneel nodig?	
Welke drie acties zijn echt voor mij?	
Welke van die drie ga ik vandaag doen?	

### Mijn drie acties

1.

.....

..

2.

Notities: .....

..

3.

.....

.....

..

.....

.....

### Oefening 7 – Wat probeert mijn fantasie mij nu te geven?

#### Waar deze oefening bij helpt

Deze oefening helpt om stil te staan bij wat er op dit moment onder de fantasie zit. Vaak gaat limerence op zo'n moment niet alleen over die andere persoon, maar ook over iets wat je heel graag wilt voelen of juist niet wilt voelen.

Dat kan bijvoorbeeld hoop zijn, rust, bevestiging, liefde, troost, spanning of het gevoel dat je ertoe doet. Als je dat beter leert herkennen, wordt het ook makkelijker om jezelf op een andere manier iets van die behoefte te geven.

## Wanneer gebruik je deze oefening?

Gebruik deze oefening wanneer je merkt dat je weer sterk in fantasie zit, wanneer je steeds opnieuw hetzelfde scenario afspeelt, of wanneer je voelt dat je jouw stemming aan het ophangen bent aan die ene persoon.

## Zo doe je het

1. Stop heel even en merk op dat je in een fantasie of innerlijk verhaal zit.
2. Vraag jezelf af: wat probeert mijn geest mij hiermee nu te geven?
3. Kies niet het mooiste antwoord, maar het eerlijkste.
4. Kijk daarna hoe je jezelf vandaag op een echte, kleine manier iets van die behoefte kunt geven.
5. Houd het simpel en concreet.

## Onder de fantasie kijken

Vraag	Mijn antwoord
Waar ging mijn fantasie net over?	
Wat voelde ik op dat moment?	
Wat probeerde mijn geest mij te geven?	
Ging het vooral om hoop, rust, bevestiging, liefde, troost, spanning of iets anders?	
Wat wilde ik op dat moment eigenlijk niet voelen?	
Hoe kan ik mezelf vandaag op een echte manier iets van deze behoefte geven?	

## Wat kan ik mezelf nu geven?

Behoeft	Kleine echte vorm
Hoop	
Rust	
Bevestiging	
Liefde of warmte	
Afleiding	
Troost	
Iets anders:	

### Korte reflectie

- Wat was vandaag de sterkste behoefte onder mijn fantasie?

.....

- Wat is een kleine, echte stap die ik vandaag voor mezelf kan zetten?

.....

### Oefening 8 – Wat lijkt deze persoon mij te beloven?

#### Waar deze oefening bij helpt

Deze oefening gaat een stap verder dan oefening 7. Het gaat hier niet alleen over wat je op een moeilijk moment voelt, maar over de vraag of deze persoon in jouw beleving iets belichaamt waar jij diep naar verlangt.

In *The Limerent Mind* benadrukt Lucy Bain dat limerence vaak niet alleen draait om aantrekkingskracht of gemis, maar ook om onvervulde psychologische behoeften. Een limerent object kan dan voelen als iemand die toegang geeft tot iets wat jij zelf mist of kwijt bent geraakt, zoals vrijheid, kracht, speelsheid, rust, authenticiteit, ambitie, bevestiging of levendigheid.

Dat betekent niet automatisch dat jouw projectie onzin is, of dat die persoon helemaal niets bijzonders heeft. Het betekent wel dat limerence vaak groter wordt wanneer iemand iets lijkt te dragen wat voor jouw brein symbool staat voor een bepaald verlangen of een bepaalde gemiste staat van zijn.

Lucy Bain koppelt dit aan het idee dat herstel niet alleen gaat over afstand nemen van de persoon, maar ook over het herkennen van de onderliggende behoefte en het opnieuw opbouwen van jezelf op dat punt. Wie meer wil weten over het gedachtegoed hierachter, kan *The Limerent Mind* van Lucy Bain lezen.

Wederom wil ik je meegeven dat het zou kunnen dat jij hier niet veel herkent en je meer baat hebt bij andere oefeningen. Luister in dat opzicht naar je gevoel.

### **Wanneer gebruik je deze oefening?**

Gebruik deze oefening wanneer je merkt dat iemand in jouw hoofd uitzonderlijk groot is geworden, of wanneer je wilt onderzoeken waarom juist deze persoon zo'n sterke lading voor jou heeft gekregen.

### **Zo doe je het**

1. Denk na over wat deze persoon voor jou uitstraalt of lijkt te vertegenwoordigen.
2. Schrijf niet alleen eigenschappen op, maar vooral wat die eigenschappen in jou raken.
3. Vraag jezelf af of dit iets is waar jij zelf meer van nodig hebt in je eigen leven.
4. Kijk daarna hoe je dat niet alleen via de ander, maar ook zelf kunt gaan ontwikkelen, toelaten of opzoeken.

### **Onderzoeksvragen**

Vraag	Mijn antwoord
Wat lijkt deze persoon te representeren?	
Welke eigenschappen of energie schrijf ik aan deze persoon toe?	
Wat raakt mij daar zo sterk in?	

Waar verlang ik zelf misschien al langer naar?	
Mis ik dit in mijn eigen leven, in mijn zelfbeeld of in mijn dagelijkse manier van leven?	
Als ik eerlijk ben: gaat het alleen om deze persoon, of ook om wat hij of zij voor mij symboliseert?	

### **Mogelijke woorden om mee te beginnen**

Je kunt bijvoorbeeld denken aan woorden als:

- vrijheid
- speelsheid
- moed
- bevestiging
- rust
- kracht
- sensualiteit
- creativiteit
- diepgang
- ambitie
- spontaniteit
- gezien worden
- gekozen worden
- levendigheid
- authenticiteit
- 

### **Van projectie naar richting**

Wat ik in die ander zie	Wat zegt dat misschien over mijn eigen verlangens?	Hoe kan ik daar zelf een begin mee maken?

### Korte reflectie

- Welke eigenschap of energie springt er voor mij het meest uit?

.....

- Wat zegt dat misschien over wat ik zelf meer nodig heb?

.....

- Welke eerste stap kan ik zetten om dit meer in mijn eigen leven te brengen?

.....

### Persoonlijke afsluiting

Je hoeft hier niet perfect in te zijn. Herstel gaat niet in een rechte lijn, en het betekent ook niet dat je nooit meer terugvalt in fantasie, hoop of oude patronen. Het belangrijkste is niet dat je het altijd goed doet, maar dat je steeds iets vaker gaat merken wat er gebeurt, en steeds iets zachter leert reageren op jezelf wanneer dat gebeurt.

Probeer in dit proces echt aardig voor jezelf te zijn. Word niet boos op jezelf als je merkt dat je weer bent afgedwaald, of als het een dag minder goed lukt om de oefeningen te doen. Juist op zulke momenten helpt het om tegen jezelf te praten zoals je ook tegen een vriend of vriendin zou praten: niet hard, niet veroordelend, maar rustig, eerlijk en mild.

Herstel van limerence betekent uiteindelijk niet alleen dat je minder vastzit in obsessieve gedachten. Het betekent ook dat je steeds meer terugkomt in het hier en nu, in je eigen leven, in je eigen lichaam, en in de kleine dingen die dat leven de moeite waard maken. Meer aanwezig zijn bij de mensen om je heen. Het zonnetje weer echt voelen. De geur van bomen opmerken. Genieten van iets heerlijk te eten op tafel. En merken dat je daar met je volle aandacht weer echt bij kunt zijn.

Dat is wat ik iedereen gun. Niet alleen minder pijn, maar ook meer aanwezigheid, meer rust en meer ruimte om het leven weer werkelijk te ervaren.

Zijn er vragen, opmerkingen of dingen die je wilt delen naar aanleiding van dit werkboek? Dan kun je schrijven naar:

**[Sidney@sidssaferoom.com](mailto:Sidney@sidssaferoom.com)**