



# DATING TOOLKIT

Zo filter je de  
verkeerde man  
eruit en de goede  
man erin

# Even vooraf...

Je komt thuis van een date. Tas neer. Jas uit. Schoenen in de hoek.

En dan begint het. Analyseren.

Wat bedoelde hij met dat grapje? Waarom voelde het op sommige momenten goed en op andere momenten net niet? Waarom was zijn app later op de avond anders dan aan tafel?

Je voelt dat er iets niet helemaal klopt. Maar je weet niet precies wat. Dus praat je het goed. Misschien was hij zenuwachtig. Misschien ben ik te kritisch. Misschien moet ik het gewoon nog een kans geven.

En zo begint het. Nog een date. Nog een beetje twijfel. Nog een stukje hoop. Tot je misschien weken of maanden later denkt: ik wist dit eigenlijk al.

Je wilt verbinding. Na alles wat je hebt meegemaakt, wil je gewoon dat het een keer wel klopt. En in de overgang is dat verlangen soms nog sterker. Je lichaam verandert. Je energie schommelt. Je zelfvertrouwen voelt niet altijd zo stevig als vroeger. Dus als een man enthousiast is, als hij je aandacht geeft, als hij zegt dat hij je bijzonder vindt, dan wil je dat het waar is. En soms is het dat ook. Maar soms zie je signalen die je liever niet ziet. Omdat ze het verhaal verstoren waar je net zo voorzichtig in durfde te geloven.

Deze toolkit is er om je scherp te houden. Zodat je eerder ziet wat er echt gebeurt. Zodat je niet meer maanden investeert in iets dat vanaf week twee al niet helemaal klopt. Zodat je niet meer hoeft te gokken op gevoel alleen.

Drie onderdelen vindt je in dit ebook:

- **Rode vlaggen:** die vrouwen in de overgang het vaakst missen. Inclusief een beschrijving waarom je ze mist, en wat je er nu meteen mee doet.
- **Een profiel dat filtert:** dat de verkeerde man afschrikt en de goede aantrekt. Plus een oefening om je eigen filterende tekst te schrijven.
- **De checklist om te kunnen filteren na je date:** vragen die je jezelf stelt als je thuiskomt. Met een duidelijke score die je helpt beslissen.

Gebruik dit voordat je een profiel aanmaakt. Gebruik het na elke date. En gebruik het als je twijfelt of je verder moet met iemand.

*Deel 1*

RODE VLAGGEN  
DIE VROUWEN  
IN DE  
OVERGANG  
VAAK MISSEN

Dit zijn niet de voor de hand liggende rode vlaggen.

Niet de man die op de eerste date al vraagt of je bij hem wilt intrekken. Niet degene die openlijk bot of agressief is. Die herken je wel. Daar heb je geen toolkit voor nodig.

Dit zijn de subtiele vlaggen. De vlaggen die eruitzien als complimenten. Als enthousiasme. Als interesse. De vlaggen waarbij je denkt: misschien valt het mee. Misschien ben ik te kritisch. Misschien is het mijn eigen onzekerheid die me parten speelt.

Dat is precies waarom je ze mist.

En het is ook precies waarom ik ze hier zo uitgebreid beschrijf. Want elke rode vlag heeft een reden waarom hij juist in de overgang moeilijker te herkennen is. Je hormonen, je zelfbeeld, je behoefte aan verbinding, de moed die het kost om überhaupt weer te gaan daten na alles wat je hebt meegemaakt. Het speelt allemaal mee.

Als je weet waar je kwetsbaar bent, kun je jezelf beter beschermen.

Ik heb bij elke rode vlag een uitleg geschreven over waarom juist vrouwen in de overgang hier gevoeliger voor zijn. Om je bewust te maken. Want als je je ervan bewust bent kun je betere keuzes maken.

Neem de tijd om ze te lezen. En wees eerlijk tegen jezelf over welke je herkent.



## 01 - Te veel, te snel

Hij overspoelt je met aandacht, complimenten en misschien cadeautjes. Het voelt fantastisch. Eindelijk iemand die écht geïnteresseerd is. Eindelijk iemand die moeite doet.

Maar dit tempo is niet normaal. Dit is love bombing. En het doel, bewust of onbewust, is dat jij je verplicht voelt. Dat je denkt: hij doet zo veel voor mij, dan kan ik nu niet meer afhaken. Je raakt verstrikt in een gevoel van wederkerigheid dat je niet hebt gevraagd.

Let op de signalen. Zegt hij na twee weken al dat hij nog nooit zoiets heeft gevoeld? Stuurt hij je elke ochtend een lang bericht, terwijl jullie elkaar nog maar één keer hebben gezien? Plant hij al een weekendje weg terwijl je zijn achternaam nog niet weet? Dat is geen passie. Dat is een patroon.

Echte interesse bouwt langzaam op. Echte verbinding heeft tijd nodig. Wat snel komt, gaat vaak net zo snel weer. En dan sta jij daar, met een gevoel van verlies voor iets dat er nooit echt was.

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*In de overgang is je zelfvertrouwen minder stevig dan vroeger. Je lichaam verandert, je energie is anders, en je vraagt je soms af of je nog wel aantrekkelijk bent.*

*Aandacht voelt dan extra goed. Je herkent love bombing minder snel, omdat je brein die bevestiging nu harder nodig heeft dan vijf jaar geleden. En hij, bewust of onbewust, speelt daar precies op in. Het is geen zwakte dat je hier gevoelig voor bent. Het is biologie. Maar het is wel iets om scherp op te zijn.*

## 02 - Hij gaat over je grenzen

Hij belt terwijl je gezegd hebt dat je vroeg naar bed wilde. Hij pusht voor een tweede date terwijl je nog nadenkt over de eerste. Hij maakt grapjes over dingen waarvan je hebt gezegd dat je ze niet leuk vindt. Hij pakt je telefoon op om te kijken wie er appt. Kleine dingen. Steeds net iets over de rand.

Maar grenzen overgaan begint altijd klein. Eerst is het een grapje. Dan een opmerking. En voor je het weet heb je zoveel kleine dingen laten gaan dat de grote dingen ook normaal voelen.

Het lastige is: in het begin voelt zijn vasthoudendheid misschien zelfs als een compliment. Hij kan niet genoeg van je krijgen. Hij wil je zo graag zien. Maar er zit een verschil tussen iemand die enthousiast is en iemand die niet accepteert dat jij een grens aangeeft. Dat verschil is belangrijk. En het wordt pas zichtbaar als je die grens een keer handhaaft.

Zeg nee en kijk wat er gebeurt. Een goede man respecteert je grens. Een man die boos wordt, teleurgesteld reageert of je een schuldgevoel aanpraat, laat precies zien wie hij is.

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*Veel vrouwen in de overgang zijn niet gewend om grenzen te stellen. Ze zijn jarenlang voor anderen klaargestaan. Voor de kinderen, voor hun partner, voor hun werk, voor iedereen behalve zichzelf. Grenzen voelen als ruzie maken. Als moeilijk doen. Als risico lopen dat hij afhaakt. Dus laten ze het maar. Maar een grens is geen aanval. Een grens is informatie. En een man die daar niet mee om kan gaan, is niet de juiste man.*

### 03 - Subtiele manipulatie

Hij zegt dingen die je onzeker maken over jezelf. Niet grof, niet duidelijk. Maar subtiel. "Je bent wel gevoelig hè?" als je ergens iets van zegt. "Dat bedoelde ik helemaal niet zo" als je aangeeft dat iets je raakte. "Je ziet er moe uit" als je net een goede dag had.

Hij maakt je afhankelijk van zijn goedkeuring. Als hij lief is, voel je je geweldig. Als hij afstandelijk is, ga je twijfelen aan jezelf. En hij laat je het gevoel hebben dat jij het probleem bent als er iets niet klopt.

Dit is gaslighting in de zachte variant. Je voelt dat er iets scheef zit, maar je kunt er de vinger niet op leggen. Je begint aan jezelf te twijfelen in plaats van aan hem. Je denkt: misschien overdrijf ik. Misschien ben ik inderdaad te gevoelig. Misschien moet ik het anders aanpakken.

Nee. Als jij je kleiner gaat maken om het voor hem makkelijker te maken, is dat geen relatie. Dat is aanpassing ten koste van jezelf. Een goede man maakt je groter, niet kleiner.

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*In de overgang ben je gevoeliger voor twijfel aan jezelf. Je lichaam verandert, je energie schommelt, je brein voelt soms minder scherp dan je gewend was. Die twijfel is er al. En manipulatie haakt daar precies op in. Het versterkt wat er al is. Je herkent het pas als je er middenin zit, of als je er al uit bent. Achteraf denk je: hoe heb ik dit niet eerder gezien? Het antwoord is simpel: omdat het ontworpen is om niet gezien te worden.*

#### 04 - Hij is alleen laat op de avond bereikbaar

Overdag hoor je niks van hem. Geen berichtje, geen belletje, geen teken van leven. Maar na tienens ineens appjes. Soms lief. Soms kort. Soms met een vaag "ik dacht aan je."

Hij heeft een verklaring. Het was druk op het werk. Vergaderingen de hele dag. Zijn telefoon deed het niet. Kinderen. En ja, dat kan allemaal kloppen. Maar een man die je serieus neemt, maakt overdag ook even tijd. Al is het een berichtje van drie woorden. Al is het een emoji. Het gaat niet om de lengte van het bericht. Het gaat om het moment waarop hij aan je denkt.

Contact laat op de avond kan heel gezellig zijn. Maar als het het enige contact is, dan is het een patroon. Dan ben je geen prioriteit. Dan ben je een optie. En misschien, als je heel eerlijk bent tegen jezelf, voel je dat ook al.

Vraag jezelf af: zou ik het oké vinden als een vriendin alleen na tienens reageert? Nee toch? Waarom accepteer je het dan van een man?

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*Je bent blij dat hij contact zoekt. Het voelt als bewijs dat hij aan je denkt. En je wilt het niet verpesten door er iets van te zeggen. Want stel dat hij het raar vindt. Stel dat hij denkt dat je te veeleisend bent. Dus je reageert toch. En zo train je jezelf, avond na avond, om genoeg te nemen met kruimels. Terwijl jij een heel brood verdient. In de overgang is die angst om iemand kwijt te raken extra groot, omdat het daten op zich al zoveel moed kost.*

#### 05 - Hij maakt nooit concrete plannen

"We moeten snel iets afspreken." "Ik bel je later." "Volgende week misschien." Maar er komt nooit een datum. Nooit een tijd. Nooit een plek. Nooit een concreet voorstel waar jij ja of nee tegen kunt zeggen.

Dit heeft niks te maken met hoe druk hij het heeft. Dit is een keuze. Een man die vaag blijft, houdt zijn opties open. Hij wil beschikbaar zijn als het hem uitkomt, maar hij wil zich nergens aan vastleggen. En jij staat in de wacht. Met je telefoon in je hand. Wachtend op een bericht dat misschien komt.

Misschien heb je het al een paar keer laten gaan. Je wilt niet die vrouw zijn die zeurt om een afspraak.

Test het. Als hij weer vaag doet, zeg dan: "Leuk! Donderdag om acht uur afspreken?" Als hij dan nog steeds geen concreet antwoord geeft, heb je je antwoord.

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*In de overgang ben je eerder geneigd om excuses te verzinnen. Omdat het alternatief, accepteren dat hij niet genoeg moeite doet, confronterend is.*

## 06 - Hij praat alleen over zichzelf

Na een date van twee uur weet hij nog steeds niet wat jij doet voor je werk. Of je kinderen hebt. Wat je dromen zijn. Waar je van wakker ligt. Hij heeft de hele avond gevuld met zijn eigen verhalen. Zijn werk. Zijn hobby's. Zijn ex. Zijn mening over van alles en nog wat.

En jij? Jij vond hem enthousiast. Hij praatte met energie. Het voelde als een leuk gesprek. Maar een gesprek is geen monoloog. En interesse is geen eenrichtingsverkeer. Een man die twee uur tegenover je zit en geen enkele vraag stelt over wie jij bent, is niet zenuwachtig. Als hij alleen over zichzelf praat, is hij duidelijk niet erg geïnteresseerd in jou. In elk geval niet als persoon. Hooguit als publiek.

Het is belangrijk om dit patroon te herkennen. Als jij na een date alles van hem weet en hij niks van jou, dan was het geen date. Dan was je zijn publiek.

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*Je bent zo druk met een goede indruk maken dat je niet doorhebt dat het gesprek maar één kant op gaat. In de overgang wil je laten zien dat je interessant bent, dat je er mag zijn, dat je de moeite waard bent. En in die modus vergeet je om te checken of hij eigenlijk wel wil weten wie je bent. Je bent zo gefocust op geven, dat je niet merkt dat je niks terugkrijgt.*

## 07 - Hij is nog niet klaar met zijn ex

Hij noemt haar te vaak. Niet op een neutrale manier, maar met lading. Met boosheid. Met verdriet. Of juist nooit, maar als je ernaar vraagt wordt hij defensief. Of hij zegt dat hij er helemaal over heen is, maar zijn gedrag zegt iets anders. Hij vergelijkt je met haar. Hij reageert heftig als haar naam valt. Hij heeft haar foto nog op zijn telefoon.

Een man die klaar is met zijn verleden, heeft er vrede mee. Hij kan erover praten zonder boosheid, zonder pijn, zonder jou het gevoel te geven dat je met drie personen aan tafel zit. Hij hoeft niet te doen alsof ze nooit heeft bestaan. Maar hij hoeft haar ook niet constant mee te nemen in jullie gesprekken.

Iedereen heeft een verleden. Maar als hij nog middenin dat verleden zit, gebruikt hij jou misschien als een afleiding. Als bewijs dat hij verder is, terwijl hij dat helemaal niet is.

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*Je wilt niet veeleisend zijn. Je vindt het logisch dat iemand van zijn leeftijd een verleden heeft. En je wilt niet die vrouw zijn die jaloeers is op een ex. Dus je stelt er geen vragen over. Of je stelt ze wel, maar je neemt genoeg met een half antwoord. Maar zijn onverwerkte verleden wordt uiteindelijk jouw probleem. Niet omdat jij het moet oplossen. Maar omdat het ruimte inneemt die voor jullie bedoeld is. En jij verdient iemand die helemaal beschikbaar is. Niet met één been in het verleden.*

## 08 - Hij zegt precies wat jij wilt horen

Hij is het altijd met je eens. Je favoriete restaurant is ook zijn favoriet. Je hobby vindt hij fascinerend. Je mening over politiek deelt hij volledig. Hij past zich volledig aan jouw voorkeuren aan, alsof hij geen eigen smaak heeft.

Dat klinkt fijn. Maar het is een masker. Wat hij doet is pleasen. En pleasen is niet hetzelfde als liefhebben. Het is een strategie om goedkeuring te krijgen zonder zichzelf te hoeven laten zien.

Echte verbinding ontstaat juist als twee mensen ook verschillen en dat durven zeggen. Als hij tegen je in durft te gaan. Als hij zijn eigen mening heeft en die met respect deelt. Dat is kwetsbaar. Dat is echt.

Iemand die zichzelf helemaal wegcijfert, ken je niet echt. En dat merk je pas als het masker een keertje af gaat. Als hij na drie maanden ineens een heel ander mens blijkt te zijn. Niet omdat hij is veranderd, maar omdat hij eindelijk laat zien wie hij altijd al was.

Stel jezelf de vraag: ken ik zijn mening, of ken ik alleen de echo van de mijne?

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*Aanpassen voelt als interesse. Het voelt veilig. Het voelt als rust na jaren van compromissen sluiten, discussies voeren, je plek moeten bevechten. En in de overgang, als je toch al zoveel verandering meemaakt, is die rust verleidelijk. Maar rust die gebouwd is op iemand die zichzelf verstopt, is schijnrust. Het knapt een keer. En dan ben je verder van huis dan toen je begon.*

## 09 - Hij verdwijnt en duikt dan ineens weer op

Een paar dagen niks. Geen bericht, geen telefoontje, geen teken van leven. Dan ineens een appje alsof er niks is. "Hey! Hoe gaat ie?" Geen uitleg. Geen excuus. Gewoon weer verder.

En jij? Jij bent zo blij dat hij er weer is dat je er niks van zegt. Je wilt de sfeer niet verpesten. Je wilt niet zeuren. Je wilt gewoon dat het leuk is.

Dit patroon heet hot and cold. Het houdt je onzeker, afhankelijk van zijn aandacht. Het creëert een soort emotionele achtbaan waar je niet om hebt gevraagd. De ene dag voel je je gewild en gezien, de volgende dag voel je je onzichtbaar. En dat wisselen, dat onvoorspelbare, dat maakt het verslavend. Want elke keer als hij weer opduikt, voelt het als een beloning.

Maar het is geen beloning. Het is een patroon. En een man die verschijnt en verdwijnt is niet mysterieus. Hij is niet druk. Hij is onbeschikbaar. En onbeschikbaar is niet aantrekkelijk. Het voelt alleen zo omdat je brein onzekerheid verwacht met spanning.

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*In de overgang, als je hormonen je toch al laten schommelen, is die emotionele achtbaan extra uitputtend. Je twijfelt of het aan jou ligt. Of je iets verkeerd hebt gezegd. Of je te veel was, of juist te weinig. Het ligt niet aan jou. Zijn gedrag gaat over hem, niet over jou. Maar in de overgang voel je alles intenser. En die intensiteit maakt het moeilijker om het patroon te herkennen voor wat het is: een rode vlag, geen liefdesverhaal.*

## 10 - Hij heeft geen eigen leven

Hij heeft geen vrienden die hij regelmatig ziet. Geen hobby waar hij warm van wordt. Geen plannen die los van jou bestaan. Vanaf het begin ben jij zijn hele sociale leven, zijn entertainment, zijn doel. Hij wil elke avond afspreken. Hij snapt niet dat jij ook tijd voor jezelf nodig hebt. Hij reageert teleurgesteld of zelfs boos als je een avond met vriendinnen kiest.

In het begin voelt het misschien als toewijding. Hij kiest voor jou. Hij wil altijd bij je zijn. Maar wat er echt gebeurt, is dat hij zichzelf aan je vastplakt. En hoe dichter hij komt, hoe kleiner jouw wereld wordt. Want je gaat je schuldig voelen als je iets zonder hem doet. Je gaat dingen afzeggen om hem niet teleur te stellen. Je gaat jezelf aanpassen.

Een man zonder eigen leven vult dat gat met jou. En dat is geen liefde. Dat is afhankelijkheid. Een gezonde relatie bestaat uit twee mensen die allebei een eigen leven hebben en ervoor kiezen om dat leven te delen. Niet uit twee mensen die in elkaar opgaan omdat één van hen niks anders heeft.

Let op de signalen. Heeft hij vrienden? Ziet hij ze? Heeft hij iets waar hij energie van krijgt buiten jou? Als het antwoord nee is, dan is hij wellicht niet de man voor jou..

*Waarom je dit in de overgang eerder mist*

*Na jaren van zorgen voor anderen voelt het fijn om eindelijk iemand te hebben die zo graag bij je wil zijn. Je bent gewend om de spil te zijn, om nodig te zijn. Zijn afhankelijkheid voelt vertrouwd, bijna als een compliment. Maar er zit een groot verschil tussen iemand die je graag ziet en iemand die niet zonder je kan.*

*In de overgang, als je eigen sociale kring misschien kleiner is geworden door scheiding, verhuizing of veranderende vriendschappen, is het extra verleidelijk om die leegte samen op te vullen. Maar twee lege emmers vullen elkaar niet.*

*Deel 2*

EEN PROFIEL  
DAT DE JUISTE  
MAN AANTREKT

De meeste vrouwen schrijven een datingprofiel alsof ze moeten solliciteren. Ze zijn aardig, neutraal, een beetje van alles. Ze willen niemand afschrikken. Ze schrijven het zo dat niemand zich aangevallen voelt. Ze schrijven wat ze denken dat mannen willen lezen, in plaats van wat ze zelf eigenlijk willen zeggen.

Maar een profiel dat niemand afschrikt, trekt ook niemand aan. Het trekt hooguit aandacht van mannen die op zoek zijn naar iemand zonder mening. Zonder richting. Zonder ruggengraat. En dat ben jij niet.

Je bent een vrouw met levenservaring. Met een mening. Met een verhaal. Met dingen die je wel wilt en dingen die je absoluut niet meer wilt. Dat mag je laten zien. Want dat is precies wat de juiste man aanspreekt.

Een filterend profiel doet het tegenovergestelde van een pleasend profiel. Het laat precies zien wie je bent. Het is specifiek. Het heeft lef. En ja, dat schrikt sommige mannen af. Dat is precies de bedoeling. Elke man die afhaakt door jouw eerlijkheid, is een man die je weken of maanden gedoe bespaart.

Het pleasende profiel:

Ik hou van lekker eten, reizen en gezelligheid met vrienden.

Ik zoek iemand om mee te lachen en samen dingen te beleven.

Ik ben loyaal, eerlijk en zorgzaam.

Het filterend profiel:

Ik wandel elke ochtend een uur. Als jij liever op de bank zit, zijn we waarschijnlijk niet zo'n match.

Ik ben moeder van twee volwassen kinderen en dat is een groot deel van wie ik ben.

Zie je het verschil? Het pleasende profiel zegt niks. Het maakt onzichtbaar. Het filterend profiel is specifiek. Het heeft mening. Het geeft iets om op te reageren, of om te denken: dit is niks voor mij. Beide reacties zijn goed.

Het pleasende profiel trekt iedereen aan. Het filterende profiel trekt de juiste aan.

## Schrijf je eigen filterende zinnen

Beantwoord deze drie vragen en gebruik de antwoorden letterlijk in je profiel. Geen algemeenheden. Geen pleasen. Gewoon jij. Het mag oncomfortabel voelen. Dat betekent dat je het goed doet.

### 1. Wat doe ik dat typisch voor mij is?

Iets concreets. Geen algemeenheden. Denk aan een gewoonte, een ritueel, een passie die echt bij jou hoort. Niet "ik hou van lekker eten" maar "ik hou van Indische rijsttafels koken en vind het geweldig als iemand het eten ervan net zo weet te waarderen als ik." Dat is specifiek. Dat is jij.

### 2. Wat zoek ik echt?

Niet wat aardig klinkt. Niet wat de ander wil horen. Maar wat jij echt nodig hebt in een relatie. Diepgang? Humor? Iemand die zijn eigen leven heeft? Iemand die niet bang is voor emotie? Schrijf het op. Zonder censuur.

### 3. Wat past echt niet bij mij?

Zeg het gewoon. Direct is aantrekkelijk. En het bespaart je maanden aan verkeerde dates. Geen bankhanger? Zeg het. Geen roker? Zeg het. Niet bereid om iemands therapeut te zijn? Zeg het. Het is geen lijst van eisen. Het is een lijst van zelfkennis.



*Deel 3*

DE CHECKLIST  
NA ELKE DATE

Gebruik deze checklist na elke date. Als je thuis bent en even rustig nadenkt. Pak een pen, zet een vinkje als het klopt.

Dit gaat over de dingen die er echt toe doen. Over hoe hij met jou omging, hoe jij je bij hem voelde, en of er genoeg basis is om verder te gaan.

Hoe was het contact?

- Hij stelde echte vragen over mij. Uit oprechte nieuwsgierigheid.
- Er was wederkerigheid in het gesprek. Het ging niet alleen over hem, en niet alleen over mij.
- Hij luisterde echt. Ik merkte dat hij iets deed met wat ik vertelde.

Hoe voelde ik me?

- Ik voelde me rustiger na de date dan ervoor. Niet opgefokt, niet onzeker, niet aan het piekeren.
- Ik kon mezelf zijn. Ik hoefde niet leuker, grappiger, makkelijker te zijn dan ik ben.
- Ik hoefde na afloop niet te analyseren wat hij bedoelde met wat hij zei. Het was helder.

Wat liet hij zien van zichzelf?

- Hij toonde kwetsbaarheid. Hij bleef niet de hele avond aan de oppervlakte.
- Hij sprak met warmte over de mensen in zijn leven. Niet met bitterheid over zijn ex, niet met afstand over zijn kinderen, niet met cynisme over zijn omgeving.
- Hij respecteerde mijn tempo. Hij pushte niet, niet fysiek, niet emotioneel, niet qua vervolgspraken.

De kernvraag

- Ik had het gevoel dat hij mij echt wilde leren kennen.

De score:

- 8 tot 10 vinkjes: Dit voelt goed. Niet perfect, dat hoeft ook niet. Maar goed. Ga verder en blijf bij jezelf.
- 5 tot 7 vinkjes: Let de volgende keer bewust op wat ontbrak. En stel jezelf één vraag: mis ik het omdat het er niet was, of omdat ik het niet wilde zien?
- Minder dan 5: Stop hier. Niet omdat hij per se een slecht mens is. Maar omdat hij niet bij jou past.



# Dating-lab



[de Liefdespsycholoog](#)



[de Liefdespsycholoog](#)



[Caroline Korsten](#)



[Liefde en relatie podcast](#)



[Dating-lab](#)