

Heb je emotionele pijn en wil je weten hoeveel kenmerken van relatieverslaving je hebt?

Doe dan nu de test en kijk hoe jij scoort op 37 kenmerken van relatieverslaving!

		Ja	Nee
1.	Heb je kortdurende relaties gehad die niet langer dan een paar maanden tot een jaar duurden?		
2.	Ging je binnen een maand je relatie aan?		
3.	Gingen jullie binnen een maand met elkaar naar bed?		
4.	Ben je wel eens binnen drie maanden van een relatie overgegaan in een andere relatie?		
5.	Heb of had je voor jouw gevoel ditmaal de Ware gevonden?		
6.	Heb je een partner (gehad) die van zijn of haar vorige relatie vrijwel meteen in een relatie met jou stapte?		
7.	Heb jij of heeft jouw partner de relatie wel eens onverwachts uitgemaakt?		
8.	Is je relatie al eens uitgeraakt en weer aangegaan? (knipperlichtrelatie)		
9.	Was een van jouw ouders dominant en de ander ondergeschikt?		
10.	Zou je het huwelijk van je ouders als gelukkig willen omschrijven?		
11.	Hoop of denk je dat als jouw partner maar verandert, het met jullie relatie beter zal gaan?		
12.	Is jouw relatie voornamelijk gebaseerd op seks? Dat elke keer als jullie elkaar zien, jullie seks met elkaar hebben?		
13.	Is er binnen je relatie sprake van dan weer aantrekken en dan weer afstoten?		
14.	Is er binnen je relatie regelmatig (minimaal eens per maand) sprake van conflicten, ruzie of strijd?		
15.	Erger je je wekelijks aan je partner?		
16.	Heeft een van jullie beiden bindingsangst?		
17.	Is het mogelijk om met je partner over jullie gevoelens te praten?		
18.	Heb je te doen of medelijden met je partner? Of vind je zijn/haar gedrag aandoenlijk of vertederend?		
19.	Is er een leeftijdsverschil tussen jou en je partner van ongeveer meer dan 7 jaar?		
20.	Is een van jullie beiden financieel afhankelijk van de ander?		
21.	Is een van jullie beiden bij de ander ingetrokken?		
22.	Heb je emotionele pijn en onrust in je relatie?		
23.	Is jouw grootste angst dat jullie relatie uit gaat?		
24.	Is jouw partner anders dan degene op wie je destijds verliefd werd?		

25.	Ben je veel meer bezig met de vraag hoeveel hij/zij van jou houdt, in plaats van hoeveel jij van hem/haar houdt?		
26.	Doet of onderneemt jouw partner veel dingen alleen met vriend(inn)en, voel je je van bepaalde activiteiten of bezoeken buitengesloten of heeft hij/zij liever dat je niet mee gaat naar bepaalde mensen?		
27.	Verwaarloos jij je contacten met jouw eigen vriend(inn)en- en kennissen?		
28.	Vind je dat jij meer in de relatie investeert dan je partner?		
29.	Vergoelijk je het gedrag van je partner naar anderen toe?		
30.	Regel je dingen voor je partner, omdat hij/zij het anders zelf niet doet?		
31.	Heeft jouw partner onverwerkt verleden of 'een rugzakje'?		
32.	Schrijf je het gedrag van jouw partner toe aan zijn/haar onveilige jeugd?		
33.	Raad je je partner aan een bepaald zelfhulpboek te lezen?		
34.	Probeer je je partner te overtuigen om hulp te zoeken?		
35.	Beginnen bijna al jouw zinnen met "Hij....." of "Zij....."		
36.	Kun je genieten van het leven?		
37.	Ben je minder opgewekt en vrolijk dan je eerder was?		

Mensen die een gezonde en evenwichtige relatie hebben met een emotioneel gezonde partner, scoren op vrijwel alle vragen Nee en scoren op de vragen 10, 17 en 36 een Ja.

Mensen die relatieverslaafd zijn, scoren op meer dan de helft van de vragen een Ja en op de vragen 10, 17 en 36 een Nee.

Als je op meer dan de helft (14) vragen een Ja hebt geantwoord, ben je relatieverslaafd.

Dat houdt in dat je verslaafd bent aan de spanningen die de relatie met zich meebrengt.

Relatieverslaving is, zoals elke verslaving, een progressief proces, waarbij de emotionele pijn en onrust in de loop van de tijd/relaties toeneemt, tot de emotionele pijn ondraaglijk wordt.

Mocht je meer willen weten over emotionele pijn in relaties, kun je de via deze link een Gratis Probeerversie (inclusief Inhoudsopgave) downloaden van mijn boek Stop Liefdesverdriet:

www.loslaten.nu/stop-liefdesverdriet-gratis-probeerversie/

Dit zijn enkele van de spontane reacties die ik van lezers over het boek heb ontvangen:

'Je geeft veel concrete tips en dat vind ik zeer waardevol.'

'Geweldig. Ik vond in je boek wat ik nog niet eerder ergens had kunnen vinden.'

'Je boek maakt steeds meer los en geeft oplossingen/handvatten. Ik voel me aanzienlijk beter en straal dat ook meer uit. Het grappige is dat naarmate ik meer mijn gedrag herken, ik me zekerder voel. Ik ben al zo blij met dit resultaat!'

'Je boek is een waardevolle bijdrage voor iedereen die zichzelf wil helpen om met meer plezier in het leven te staan. Die dag ging er voor mij een deur open. Inzien van patronen, opvoeding, zoveel! Ik ben blij met je boek.'

In hoeverre merk je bij jezelf een van de volgende symptomen?

	Nee	Redelijk vaak	Vaak
Piekeren			
Angst of paniek			
Depressieve gevoelens, dips, down			
Eenzaamheid, leegte, gemis			
Niet goed slapen			
Stress, spanning			
Burn-out, overspannen			
Vermoeidheid of futloosheid			
Gebrek aan zelfvertrouwen of een negatief zelfbeeld			
Besluiteloosheid, niet kunnen kiezen, twijfel, spijt, keuzestress, doelloosheid			
Geen grenzen aan kunnen geven, pleasen, geen Nee kunnen zeggen			
Schuld of Schaamtegevoel			
Boosheid, frustratie, ergernis of agressie			
Emotionele pijn			

Ik heb een Video-jaarprogramma ontwikkeld over deze Top 13 symptomen. Je krijgt oefeningen en praktische handvatten hoe je het betreffende symptoom kunt kwijtraken. Je vindt het nergens concreter. Het is diepgaand en gemaakt op grond van analyse van 165 klantrapportages.



Reacties van kijkers over het Videojaarprogramma zijn:
'Je video heeft me meer gedaan dan de psychiater, psycholoog en psychotherapeut in het verleden'

'De vraag komt steeds bij me op wat ik gedaan zou hebben als ik dit allemaal eerder had geweten'

'Je geeft de tools om het Leven veel mooier te maken'

'Je geeft interessante, concrete en praktische tips om er vanaf te komen'

'Door je video's ben ik veel bewuster vanuit mijn gevoel gaan Leven, beter mijn grenzen gaan bewaken en bewustere keuzes gaan maken'.

De eerste video, over Piekeren kun je via de volgende link zien:

<http://loslatennu.mijnecourse.nl/courses/gratis-proefles-piekeren-loslaten/?nm>

Na deze sessie over piekeren weet je:

- Wat de 3 kenmerken van een piekeraar zijn;
- Waarom gepieker in de loop van de tijd toeneemt;
- Waarom de door de wetenschap aangedragen tips niet werken;
- Wat het cruciale ingrediënt van piekeren is, dat als je dat eruit haalt, je pas kunt stoppen met piekeren;
- Wat het verschil is tussen de oorzaak van jouw piekeren en de trigger van jouw piekeren;
- Hoe je jouw trigger kunt ontdekken;
- Hoe je van je piekeren afkomt.

Meer informatie over het Videojaarprogramma of het [Videojaarprogramma direct bestellen kan hier](#).

Heb je vragen, dan kun je die altijd stellen: info@loslaten.nu

Hartelijke groeten,

Ammy