

Het leukste vrouwenweekblad

Voor de  
**LAAGSTE**  
prijs

# Vriendin

Echt. Zoals jij.

7

LINDY VERLIET UTOPIA

'Ik miste de mensen van wie ik hou'



Bijna voorjaar!  
**TULPEN IN HUIS**

Openhartig:

'MIJN KINDEREN WILLEN  
ME NIET MEER ZIEN'

**WINNEN**

## Romantische uitjes!

↪ we geven er 9 weg

TE DIK, SNEL MOE,  
GEEN ENERGIE?

Is het misschien mijn schildklier?

Mode  
KLEED  
JEZELF  
SLANKER



**EXTRA!**  
Lust-special



**MEMO**

• ZO HOUD JE SPORTEN WÉL VOL  
• DE NIEUWSTE LIPSTICKS • ZUINIGER  
AUTORIJDEN IN 6 TIPS!

Adviesprijs € 2,40  
Nr. 07 12 februari t/m 18 februari 2014

Het bestaat echt!

# Liefde op het 1<sup>e</sup> gezicht

Je kijkt elkaar aan en... BAM! Verkocht. En niet voor even, maar voor altijd. Femke, Marjan en Ciska vonden hun ware liefde in één ogenblik.

## De chemie van de liefde

Je loopt over straat en daar staat hij. Of zij. Het lijkt of de wereld om jullie heen even stilstaat. Niets of niemand is er nog, alleen jullie tweetjes. De blik tussen jullie zegt meer dan duizend woorden. Liefde op het eerste gezicht is een geliefd onderwerp in boeken, liedjes en films. Het romantische idee van twee mensen die vanaf het eerste moment onafscheidelijk zijn, is waar iedereen weleens over heeft gefantaseerd. Een handjevol mensen overkomt het daadwerkelijk. Want hoe hoopvol sommige verhalen ook zijn, heel vaak gebeurt het niet dat twee mensen na één blik al waanzinnig verliefd op elkaar zijn. Toch zijn er wetenschappers die zeggen dat het bestaat.

Want uit onderzoek naar onze hersenactiviteit blijkt dat we maar dertig seconden nodig hebben om verliefd te worden.

Natuurlijk is uiterlijk bij liefde op het eerste gezicht belangrijk. Maar je uitstraling, je stem, hoe je beweegt, hoe je ruikt... Dát is waarom iemand anders jou aantrekkelijk vindt. Verliefdheid is een soort prettige ontregeling van je hersenen. Hoge concentraties van de hormonen dopamine, noradrenaline en serotonine in je hersenen zorgen voor een verliefd gevoel. De productie van deze stoffen wordt opgewekt door een geur of door iets wat je ziet.

Eigenlijk is verliefd worden dus niets meer dan chemie. En de kans bestaat echt dat je allebei, binnen dertig seconden én op hetzelfde moment, verliefd wordt!

## 'De liefde die ik voor hem voelde, was overweldigend'

Femke (26) is psycholoog voor hoogsensatieve mensen en Mathijs (32) is bewegingsconsulent en meditatietrainer. Hun werk bracht hen samen.

**Femke:** "Ik had mijn ogen dicht toen Mathijs binnenkwam. Ik weet nog dat ik stiekem door mijn wimpers gluurde, hem zag en dacht: wow! Ik had hem nooit eerder gezien, hij kwam naar een workshop yoga en meditatie die ik begeleidde. Ik kon me op dat moment niet laten afleiden. Maar we zaten heel dicht bij elkaar en de liefde en de seksuele energie die ik voelde tijdens de workshop, waren overweldigend. Daar werd ik zo blij van. Ik vond het ook spannend. Was ik hier wel aan toe? Ik had nog best verdriet van mijn vorige relatie. Maar er was geen ontkomen aan.

Na die avond kwam ik Mathijs elke nacht in mijn dromen tegen. Diepgaande gesprekken hadden we in mijn droom. Gelukkig stuurde Mathijs me niet veel later een mailtje en spraken we af, bij hem thuis. Buiten, op de zitzak, zoenden we voor het eerst. Dat is anderhalf jaar geleden en sindsdien zijn we onafscheidelijk."

Mathijs & Femke



## 'Ik zag haar en wist meteen: zij is het'

**Mathijs:** "Twee jaar geleden ging ik met mijn rugzak en een tent naar Zweden. Toen ik op een camping stond, ontmoette ik een Nederlandse man met veel stress. Ik sprak veel met hem en begeleidde hem bij het doen van visualisaties, een manier van mediteren. De volgende dag ging hij iets leuks doen met zijn gezin. Na afloop vertelde hij dat hij zo had genoten van zijn dag, helemaal zonder stress. Of ik niet iemand wist die hem verder kon helpen? Ik beloofde voor hem te zoeken. Eenmaal terug in Nederland vond ik via Google Femke. Haar site was veelbelovend, dus ik gaf haar gegevens aan de man. Verder stond ik er niet te veel bij stil. Tot ik, een paar maanden later, een bericht op Facebook zag over een yoga- en meditatieavond die Femke organiseerde. Ik voelde dat ik daar naartoe moest gaan. Ik kwam binnen, zag haar zitten en wist meteen: zij is het. Een gevoel dat amper is uit te leggen. Het overkwam me. Dat gevoel is nooit meer weggegaan."