

altēro

SUCCESVOL  
DATEN



**Praktische Tips  
voor het Vinden  
van de**

**LIEFDE**

**altēro**

# altēro, wij zijn we?

Hé Ik ben Veronique, Matchmaker in hart en ziel met een passie voor mensen en een hart voor de liefde. Want die kan zo mooi zijn.

Na een lange carrière in de Corporate wereld besloot ik 10 jaar geleden het over een andere boeg te gooien en te doen wat ik graag doe: mensen, en meer specifiek singles, samenbrengen!

Ik hoop dat ik je met mijn E-book "Succesvol Daten" enkele tips kan geven om alvast zelf aan de slag te gaan.

Liefs,

Veronique



# 1: Het Begin van je datingavontuur

Voordat je jezelf volledig in het avontuur van daten stort, is het van essentieel belang om een solide basis te leggen door jezelf goed te leren kennen, realistische verwachtingen te stellen en te werken aan je zelfvertrouwen. Dit zijn de pijlers die je zullen helpen om succesvol te zijn in je zoektocht naar liefde en een vervullende relatie.

## Leer jezelf kennen

Het begint allemaal met zelfkennis. Neem de tijd om diep in jezelf te graven en te ontdekken wie je werkelijk bent, wat je waarden zijn, wat je passies zijn en wat je zoekt in een partner. Reflecteer op je verleden, je ervaringen en je relaties om inzicht te krijgen in wat voor jou belangrijk is in een relatie. Door jezelf goed te kennen, kun je bewustere keuzes maken en beter bepalen welke soort relatie het beste bij je past.

## Stel realistische verwachtingen

Het is verleidelijk om een ideaalbeeld te hebben van de perfecte partner en de perfecte relatie, maar het is belangrijk om realistische verwachtingen te stellen. Wees eerlijk tegen jezelf over wat je zoekt in een relatie en wat je bereid bent te investeren. Begrijp dat perfectie niet bestaat en dat elke relatie zijn uitdagingen zal hebben. Stel haalbare doelen en wees flexibel in je verwachtingen, zodat je open blijft staan voor nieuwe ervaringen en mogelijkheden.

**altero**

## Zorg voor zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen is een van de meest aantrekkelijke eigenschappen die je kunt hebben in de datingwereld. Werk aan je zelfvertrouwen door positief te denken, jezelf te waarderen en te geloven in je eigen capaciteiten. Richt je op je sterke punten en wees trots op wie je bent. Wees niet bang om jezelf te laten zien en te tonen wat je te bieden hebt. Vertrouwen in jezelf zal je helpen om je comfortabeler te voelen in sociale situaties en om een positieve indruk achter te laten op potentiële partners.

Door jezelf goed te leren kennen, realistische verwachtingen te stellen en te werken aan je zelfvertrouwen leg je een stevige basis voor een succesvol datingavontuur. Deze eerste stappen zullen je helpen om bewuste keuzes te maken, open te staan voor nieuwe ervaringen en uiteindelijk de liefde te vinden die je verdient. Wees geduldig en vergeet niet om te genieten van het proces van zelfontdekking en groei.



**altēro**

## 2: De zoektocht naar de liefde, je plan van aanpak ❤️

Mensen kiezen vaak voor een relatiebureau om verschillende redenen:

1. **Professionele begeleiding:** Relatiebureaus bieden professionele begeleiding en ondersteuning bij het vinden van een geschikte partner. Ze hebben ervaren matchmakers die kunnen helpen bij het selecteren van potentiële partners die goed bij de cliënt passen.

2. **Tijdsbesparing:** Het kan tijdrovend zijn om zelf op zoek te gaan naar een partner, vooral voor drukbezette mensen. Een relatiebureau neemt het zoekproces uit handen en bespaart cliënten tijd door potentiële matches voor te stellen.

3. **Kwaliteit van matches:** Relatiebureaus streven ernaar om kwalitatieve matches te maken op basis van persoonlijke voorkeuren, interesses en waarden. Ze gebruiken vaak psychologische tests en uitgebreide dieptegesprekken om compatibele partners te vinden.

4. **Privacy en discretie:** Voor sommige mensen is privacy belangrijk bij het zoeken naar een partner. Relatiebureaus bieden vaak een discrete en vertrouwelijke service, waarbij de privacy van cliënten wordt gerespecteerd.

**altero**

5. **Gebrek aan sociale netwerken:** Niet iedereen heeft een groot sociaal netwerk waarin ze potentiële partners kunnen ontmoeten. Relatiebureaus bieden een alternatieve manier om nieuwe mensen te leren kennen en romantische relaties op te bouwen.

6. **Serieuze intenties:** Mensen die zich inschrijven bij een relatiebureau zijn vaak op zoek naar serieuze en langdurige relaties. Ze zijn gemotiveerd om een levenspartner te vinden en zijn bereid te investeren in het proces.

Kortom, relatiebureaus bieden een **gepersonaliseerde en doelgerichte aanpak** voor mensen die op zoek zijn naar liefde en een langdurige relatie, en dit kan aantrekkelijk zijn voor een breed scala aan mensen met uiteenlopende achtergronden en levensstijlen.

Naast relatiebureaus zijn er verschillende **andere manieren om een liefdespartner te vinden:**

1. **Online datingplatforms:** Online datingwebsites en apps zijn populair geworden voor het vinden van liefdespartners. Ze bieden een breed scala aan opties, variërend van algemene datingsites tot nicheplatforms gericht op specifieke interesses of demografische groepen.

Het opzetten van je datingprofiel:

- Kies de juiste datingsite:
- Schrijf een pakkend profiel
- Gebruik goede foto's

**altēro**

2. **Sociale evenementen en activiteiten:** Door deel te nemen aan sociale evenementen, zoals feestjes, bijeenkomsten, sportclubs, hobbygroepen en vrijwilligerswerk, kun je nieuwe mensen ontmoeten die dezelfde interesses delen als jij.

3. **Blind dates:** Blind dates worden georganiseerd door vrienden, familieleden of collega's die denken dat ze een goede match voor je hebben gevonden. Hoewel dit een beetje spannend kan zijn, kan het ook leiden tot onverwachte en leuke ontmoetingen.

4. **Speeddating-evenementen:** Speeddating biedt de mogelijkheid om in korte tijd verschillende potentiële partners te ontmoeten. Tijdens deze evenementen heb je de kans om in een kort gesprek te ontdekken of er een klik is.

5. **Matchmaking via sociale netwerken:** Sociale netwerken zoals Facebook en LinkedIn bieden ook mogelijkheden om nieuwe mensen te leren kennen. Je kunt bijvoorbeeld vrienden van vrienden ontmoeten of deelnemen aan groepen die gericht zijn op gedeelde interesses.

6. **Reizen:** Reizen biedt de kans om mensen van over de hele wereld te ontmoeten. Of het nu gaat om groepsreizen, backpacken of culturele uitwisselingsprogramma's, reizen kan een geweldige manier zijn om nieuwe mensen te ontmoeten en mogelijk een romantische connectie te vinden.

**altēro**



7. **Lokale evenementen en bijeenkomsten:** Lokale evenementen zoals concerten, festivals, kunsttentoonstellingen en markten kunnen ook goede gelegenheden bieden om nieuwe mensen te ontmoeten in een informele en ontspannen setting.

Door gebruik te maken van een combinatie van deze methoden kun je je kansen vergroten om een liefdespartner te vinden die goed bij je past. Het belangrijkste is om open te staan voor nieuwe ontmoetingen en om actief te blijven zoeken naar verbindingen.



**altēro**

## Een belangrijke voetnoot bij het ONLINE daten!



Hoewel online daten veel voordelen biedt, zoals gemak en toegang tot een groot aantal potentiële partners, zijn er ook enkele valkuilen waar je voor moet oppassen:

**Gefilterde realiteit:** Op online datingplatforms presenteren mensen vaak hun beste kant en laten ze alleen de meest aantrekkelijke aspecten van zichzelf zien. Dit kan leiden tot een gefilterde realiteit waarin het moeilijk is om een accuraat beeld te krijgen van de persoon achter het profiel.

**Misleidende informatie:** Helaas komt het voor dat mensen op online datingprofielen informatie overdrijven of zelfs volledig misleiden. Dit kan variëren van valse foto's tot onjuiste informatie over leeftijd, interesses of achtergrond. Het is belangrijk om kritisch te blijven en niet alles te geloven wat op een profiel wordt vermeld.

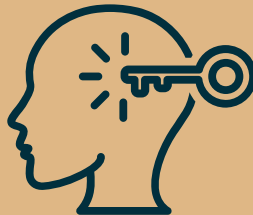
**Overweldigende keuzes:** Een overvloed aan keuzes op online datingplatforms kan leiden tot keuzestress en besluiteloosheid. Het kan moeilijk zijn om een geschikte partner te kiezen uit zoveel opties, en sommige mensen kunnen zichzelf verliezen in het voortdurend zoeken naar een betere match.

**Oppervlakkige communicatie:** Online communicatie kan soms oppervlakkig zijn en het is moeilijker om de ware persoonlijkheid van iemand te leren kennen via tekstberichten alleen. Dit kan leiden tot misverstanden en het kan moeilijk zijn om een echte verbinding op te bouwen.

**Catfishing en oplichting:** Helaas zijn er op online datingplatforms mensen die zich voordoen als iemand anders, een praktijk die bekend staat als catfishing. Er zijn ook oplichters die proberen mensen te bedriegen voor financieel gewin. Het is belangrijk om alert te zijn en voorzorgsmaatregelen te nemen om jezelf te beschermen tegen deze risico's.

**Gebrek aan chemie:** Ondanks een goede online klik kan het gebeuren dat er bij de eerste ontmoeting geen echte chemie is. Dit kan teleurstellend zijn na het investeren van tijd en energie in het online gesprek.

Door op de hoogte te zijn van deze valkuilen en voorzorgsmaatregelen te nemen, kun je het online datingproces veiliger en succesvoller maken. **Wees kritisch, blijf alert en vertrouw op je instincten bij het navigeren door de wereld van online daten.**



**altero**

## 3: Het Aangaan van Gesprekken

Een van de belangrijkste aspecten van succesvol daten is het vermogen om boeiende gesprekken te voeren. Een goed gesprek kan de basis leggen voor een sterke **verbinding** en kan helpen om elkaar beter te leren kennen. In dit hoofdstuk bespreken we hoe je op een effectieve manier gesprekken kunt aangaan en onderhouden.

### Wees origineel

Wanneer je een gesprek begint, vermijd dan clichés en standaardberichten. Wees creatief en laat zien dat je echt geïnteresseerd bent in de ander. In plaats van simpele vragen zoals "Hoe gaat het?" of "Wat doe je voor werk?", probeer iets unieks te vinden om over te praten. Bijvoorbeeld, als je ziet dat de persoon een foto heeft van een exotische reis op hun profiel, vraag dan naar hun favoriete herinnering aan die reis of wat hen heeft geïnspireerd om die bestemming te kiezen.

### Stel vragen

Een van de beste manieren om oprechte interesse te tonen in je gesprekspartner is door vragen te stellen. Toon belangstelling voor hun interesses, hobby's, passies en ervaringen. Stel open vragen die uitnodigen tot meer dan alleen ja- of nee-antwoorden. Bijvoorbeeld, in plaats van te vragen "Hou je van reizen?", kun je vragen stellen zoals "Wat is de meest indrukwekkende plek die je ooit hebt bezocht?" of "Wat staat er nog op je reisbucketlist?" Dit laat zien dat je echt geïnteresseerd bent in wat de ander te vertellen heeft.

## Luister actief

Luisteren is net zo belangrijk als praten in een gesprek. Toon oprechte interesse in wat de ander te zeggen heeft en geef ze de ruimte om hun gedachten en gevoelens te delen. Luister actief naar wat ze zeggen, let op non-verbale signalen en reageer hierop. Herhaal af en toe wat de ander heeft gezegd om te laten zien dat je echt betrokken bent bij het gesprek. Dit laat zien dat je respect hebt voor hun mening en dat je de moeite neemt om te begrijpen wat ze zeggen.

Door origineel te zijn, vragen te stellen en actief te luisteren, kun je boeiende gesprekken voeren die de basis leggen voor een sterke verbinding en die je helpen om elkaar beter te leren kennen. Onthoud dat **communicatie de sleutel is** tot het opbouwen van een succesvolle relatie, dus wees open, oprecht en geïnteresseerd in wat de ander te zeggen heeft.



**altēro**

## 4: De Eerste Date

De eerste date kan zowel opwindend als een beetje spannend zijn. Het is een kans om elkaar beter te leren kennen en te zien of er een echte klik is tussen jullie beiden. In dit hoofdstuk bespreken we hoe je een succesvolle eerste date kunt hebben, waarbij je je comfortabel voelt en kunt genieten van het moment.

### **Kies een geschikte locatie**

Een van de belangrijkste aspecten van een succesvolle eerste date is het kiezen van een geschikte locatie. Kies een plek waar jullie je allebei op je gemak voelen en waar jullie de kans hebben om elkaar goed te leren kennen. Dit kan een gezellig café, een rustig restaurant, een park of een andere plek zijn waar jullie comfortabel kunnen praten en tijd met elkaar kunnen doorbrengen.

Het is ook belangrijk om rekening te houden met de interesses en voorkeuren van je date bij het kiezen van de locatie. Als je weet dat hij/zij van kunst houdt, overweeg dan om naar een kunstgalerie te gaan, of als hij/zij van buitenactiviteiten houdt, plan dan een wandeling in het park. Door een locatie te kiezen die aansluit bij jullie gemeenschappelijke interesses, vergroot je de kans op een geslaagde date.

## Wees jezelf

Een van de meest waardevolle adviezen voor een eerste date is om gewoon jezelf te zijn. Probeer niet iemand anders te zijn om indruk te maken of te voldoen aan verwachtingen. Wees authentiek en laat je ware persoonlijkheid zien. Dit helpt om een oprechte connectie te creëren en om een beter beeld te krijgen van wie jullie echt zijn.

Het is normaal om een beetje zenuwachtig te zijn voor een eerste date, maar probeer die zenuwen los te laten en vertrouwen te hebben in jezelf. Onthoud dat je date je heeft uitgekozen omdat ze geïnteresseerd zijn in jou, dus wees trots op wie je bent en laat dat zien.

## Ontspan

Last but not least, probeer de druk van de eerste date los te laten en geniet van het moment. Focus op het leren kennen van je date en het hebben van een leuke tijd samen. Laat jezelf toe om te ontspannen en open te staan voor nieuwe ervaringen.

Als je merkt dat je gestrest of gespannen bent, probeer dan een paar keer diep adem te halen en jezelf te kalmeren. Denk eraan dat het belangrijkste doel van de eerste date is om elkaar beter te leren kennen en te zien of er een klik is. Dus ontspan, wees jezelf en geniet van het avontuur.

Door een **geschikte locatie te kiezen, jezelf te zijn en te ontspannen**, kun je een succesvolle eerste date hebben die een sterke basis legt voor verdere connectie en groei in de relatie. Onthoud dat het belangrijkste is om **plezier** te hebben en te genieten van elkaars gezelschap.

## 5: Het Vervolg

Gefeliciteerd, je hebt een geweldige eerste date gehad en voelt een sterke connectie met je partner. Nu is het tijd om te kijken naar het vervolg van jullie relatie. In dit hoofdstuk bespreken we hoe je de relatie kunt laten **groeien en bloeien**, en hoe je kunt zorgen voor een gezonde en gelukkige verbintenis op de lange termijn.

### **Geef elkaar de ruimte**

Een van de belangrijkste aspecten van een succesvolle relatie is het respecteren van elkaars ruimte. Hoewel het verleidelijk kan zijn om constant samen te zijn, is het belangrijk om elkaar de vrijheid te geven om individueel te groeien. Respecteer elkaars behoefte aan tijd alleen, hobby's en sociale activiteiten. Door elkaar ruimte te geven, kun je een gezonde balans vinden tussen samen zijn en onafhankelijkheid, wat essentieel is voor een duurzame relatie.

### **Communiceer openlijk**

Open communicatie is de sleutel tot een sterke en gezonde relatie. Praat met elkaar over jullie verwachtingen, gevoelens en zorgen om misverstanden te voorkomen. Wees eerlijk en oprecht in je communicatie en moedig je partner aan om hetzelfde te doen. Luister actief naar elkaar en probeer elkaars perspectief te begrijpen. Door openlijk te communiceren, kunnen jullie problemen oplossen, vertrouwen opbouwen en een diepere verbinding tot stand brengen.

**altero**



## Blijf investeren

Een relatie vergt tijd, energie en toewijding om te gedijen. Blijf investeren in de relatie door tijd en moeite te steken in jullie band. Plan regelmatig quality time samen, waarin jullie kunnen praten, lachen en nieuwe herinneringen kunnen maken. Toon interesse in elkaars leven, dromen en doelen, en steun elkaar bij het nastreven van persoonlijke groei en succes. Blijf ook werken aan het versterken van de emotionele en fysieke intimiteit in jullie relatie. Door continu te investeren in de relatie, kunnen jullie samen groeien en een diepe en betekenisvolle verbinding opbouwen.

Door elkaar ruimte te geven, openlijk te communiceren en te blijven investeren in de relatie, kunnen jullie een gezonde en gelukkige verbintenis opbouwen die de tand des tijds doorstaat. **Onthoud dat een succesvolle relatie niet vanzelf komt, maar dat het de moeite waard is om in te investeren voor een leven lang liefde en geluk.**



**altēro**

## 6. Omgaan met Teleurstellingen

In de wereld van daten en relaties is het onvermijdelijk dat je af en toe teleurstellingen zult ervaren. Of het nu gaat om afwijzing, mislukte dates of onverwachte wendingen, het is belangrijk om te leren hoe je hiermee om kunt gaan en **sterker kunt worden van deze ervaringen**. In dit hoofdstuk bespreken we hoe je op een positieve manier kunt omgaan met teleurstellingen in de liefde.

### Wees niet ontmoedigd door afwijzing

Afwijzing is een natuurlijk onderdeel van het datingproces en hoort erbij. Het is belangrijk om te onthouden dat afwijzing niet persoonlijk is en niet noodzakelijk iets zegt over jou als persoon. Het kan vele redenen hebben, zoals onverenigbaarheid, timing of simpelweg niet de juiste match zijn. Het is cruciaal om niet ontmoedigd te raken door afwijzing en om in plaats daarvan te blijven geloven in jezelf en in de mogelijkheid om de juiste persoon te vinden.

### Leer van mislukte dates

Mislukte dates kunnen pijnlijk zijn, maar het is belangrijk om ze te zien als **leermomenten**. Reflecteer op wat er is gebeurd tijdens de date en wat je ervan hebt geleerd. Misschien waren er rode vlaggen die je over het hoofd hebt gezien, of misschien heb je ontdekt wat je echt zoekt in een partner. Gebruik deze inzichten om **jezelf te verbeteren** voor toekomstige dates en om beter in staat te zijn om de juiste match te vinden.

**altero**

## Blijf positief

Ondanks teleurstellingen is het essentieel om positief te blijven en **te blijven geloven in de kracht van liefde**. Laat je niet ontmoedigen door tegenslagen, maar blijf openstaan voor nieuwe kansen en mogelijkheden. Vertrouw erop dat de juiste persoon voor jou ergens is en blijf actief zoeken naar liefde. Blijf jezelf omringen met positieve mensen en activiteiten die je gelukkig maken, en wees geduldig met jezelf en met het proces van het vinden van liefde.

Door niet ontmoedigd te raken door afwijzing, te leren van mislukte dates en positief te blijven, kun je sterker en veerkrachtiger worden in je zoektocht naar liefde. Onthoud dat teleurstellingen tijdelijk zijn, **maar dat de juiste persoon uiteindelijk op je pad zal komen**. Blijf hoopvol en open voor nieuwe mogelijkheden, en blijf geloven in de kracht van liefde.



**altēro**



## 7: Zelfvertrouwen vergroot je aantrekkelijkheid! ❤️

Ik geef je nog een extra tip mee, want het is belangrijk dieper in te gaan op je zelfvertrouwen.

Zelfvertrouwen is als een magneet die mensen naar je toe trekt. Wanneer je zelfverzekerd bent, straalt je een innerlijke kracht en positiviteit uit die anderen aantrekt. Het vergroten van je zelfvertrouwen kan niet alleen je eigen leven verrijken, maar het kan ook je aantrekkelijkheid vergroten in de datingwereld.

**Maar hoe kun je je zelfvertrouwen vergroten? Hier zijn een paar tips:**

1. **Ken je eigen waarde:** Sta stil bij je kwaliteiten, talenten en prestaties. Besef dat je uniek bent en waardevol bent zoals je bent. Zelfkennis en zelfacceptatie vormen de basis van zelfvertrouwen.

2. **Zorg goed voor jezelf:** Een gezonde levensstijl draagt bij aan je zelfvertrouwen. Neem de tijd om goed voor jezelf te zorgen door gezond te eten, voldoende te slapen, regelmatig te bewegen en jezelf te verwennen met activiteiten die je leuk vindt.

3. **Streef naar persoonlijke groei:** Stel doelen voor jezelf en werk eraan om ze te bereiken. Het behalen van doelen vergroot je gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen. Blijf ook leren en jezelf ontwikkelen op verschillende gebieden van je leven.

altēro

4. **Accepteer jezelf:** Niemand is perfect, en dat is oké. Leer om jezelf te accepteren met al je fouten en tekortkomingen. Focus op je sterke punten en wees mild voor jezelf als je fouten maakt.

5. **Neem initiatief:** Wees proactief in het nemen van beslissingen en het aanpakken van uitdagingen. Door initiatief te tonen, laat je zien dat je zelfvertrouwen hebt en dat je gelooft in je eigen capaciteiten.

6. **Wees assertief:** Kom op voor jezelf en durf je mening te uiten. Respecteer daarbij ook de meningen van anderen. Assertiviteit laat zien dat je zelfvertrouwen hebt en dat je grenzen durft te stellen.

7. **Verzorg je uitstraling:** Besteed aandacht aan je uiterlijk en verzorging. Kleed jezelf op een manier waarin je je comfortabel en zelfverzekerd voelt. Een verzorgde uitstraling kan je zelfvertrouwen versterken en je aantrekkelijker maken voor anderen.

**Door te werken aan je zelfvertrouwen kun je niet alleen meer succes en voldoening in je leven ervaren, maar het kan ook je aantrekkelijkheid vergroten in de datingwereld. Onthoud dat zelfvertrouwen aantrekkelijk is, en dat het de sleutel kan zijn tot het vinden van een gezonde en gelukkige relatie.**

Hopelijk helpen deze tips je bij het vinden van liefde en het opbouwen van een gezonde en gelukkige relatie!

**altero**



Altero BV  
Diepestraat 35, 3061 Leefdaal  
singlesplatform@altero.be  
BTW BE 0546.617.269

**MEER TIPS?**

**Het altero team helpt je graag verder!**

**[www.altero.be](http://www.altero.be)**

**Contacteer ons: [www.altero.be/contact](http://www.altero.be/contact)**

**Volg ons via facebook of Instagram**

**altero**

