

MATCHED BY LIEFS

Between “Hello and Us”



*Een inspirerende gids boordevol vragen, inzichten
en kleine ontdekkingen die je helpen jezelf beter te
begrijpen en te ontdekken wat jij écht nodig hebt
in een liefdevolle relatie.*

© 2026 LISETH BIJLAND
MATCHED BY LIEFS
ALLE RECHTEN VOORBEHOUDEN.



Welkom

Liefde is misschien wel het meest waardevolle en besproken aspect van ons leven, maar tegelijkertijd kan het ook verwarrend zijn.

- Hoe ontmoet je iemand die echt bij je past?
- Hoe weet je of er meer schuilt achter die eerste glimlach, dat boeiende gesprek of die bijzondere blik?

In een wereld waar swipes, oppervlakkige ontmoetingen en snelle oordelen de norm zijn, verlangen steeds meer mensen naar iets authentieks. Iets dat verder gaat dan alleen de buitenkant.

Dit e-book begeleidt je in vijf duidelijke stappen: van die eerste indruk tot het moment waarop je denkt:

“He, hier zou wel eens een echte klik kunnen ontstaan.”

Of je nu weer wilt beginnen met daten of bewuster en met meer zelfvertrouwen de liefde wilt benaderen: je bent hier op de juiste plaats.

We nodigen je uit om stil te staan, te reflecteren en te ontdekken. Niet alleen over de ander, maar juist ook over jezelf. Want daar begint het allemaal.

xo Lies

About Me



Hoi! Ik ben Lies.

Als eigenaar en gepassioneerd matchmaker van Matched by LIEfS zet ik mij elke dag in om mensen met elkaar te matchen die écht bij elkaar passen.

Bij Matched by LIEfS draait alles om liefde én om jou. Ik ben ervan overtuigd dat een duurzame verbinding begint bij jezelf. Pas wanneer je stilstaat bij wie je bent, wat je voelt en wat je nodig hebt, wordt duidelijk wie er werkelijk bij je past. Liefde ontstaat niet alleen door iemand te ontmoeten, maar vooral door jezelf goed te leren kennen.

In mijn werk neem ik de tijd om mensen echt te leren kennen. Ik kijk voorbij een profiel op papier en begeleid met aandacht, warmte en discretie naar een match die klopt. Dit e-book is ontstaan vanuit diezelfde visie: een gelegenheid om even stil te staan, te reflecteren en te ontdekken wat voor jou belangrijk is in de liefde. Want wanneer je jezelf begrijpt, herken je ook makkelijker degene die bij je past.

Lies

01

De eerste indruk: Hoe kom je over?

De eerste indruk is snel gemaakt. In enkele seconden vormt iemand zich – vaak onbewust – een beeld van wie je bent.

Niet op basis van wat je zegt, maar op basis van uitstraling, houding, energie.

Dat klinkt misschien oneerlijk.

Maar het biedt ook een kans. Want die eerste indruk is een uitnodiging. Een mogelijkheid om jezelf zichtbaar te maken, op een manier die klopt bij wie je écht bent.

En dat begint met bewustwording. Niet met ‘jezelf veranderen’, maar met begrijpen wat je uitstraalt en waar dat vandaan komt.

Be your own kind of beautiful

Opdracht 1

Wat straalt jij uit?

· Doel:

Inzicht krijgen in hoe anderen jou ervaren en wat je uitstraalt in eerste ontmoetingen.

Stap 1: Zelfreflectie

Hoe voel je je meestal bij een eerste ontmoeting?
Wat denk je dat anderen als eerste aan je opvalt?
Als jij jezelf voor het eerst zou ontmoeten, wat zou je dan denken of voelen?



Stap 2: Feedback vragen

Vraag aan 2 mensen die je goed kennen:
“Wat viel jou als eerste op aan mij?”



Stap 3: Spiegelen

Vergelijk de feedback met jouw eigen beeld.
Wat valt op? Wat wil je meer of minder uitstralen?



Zo pas je dit toe in de praktijk:

Kijk met zachte ogen naar jezelf: wie ben jij als je geen indruk probeer te maken?

02

Echtheid boven perfectie

We zijn vaak geneigd om ons beste zelf te tonen tijdens een date.

Je kleedt je verzorgd, je denkt na over wat je zegt, je probeert indruk te maken.



Logisch en helemaal oké. Maar hoe mooi zou het zijn als die eerste klik niet gebaseerd is op een versie van jezelf die je alleen voor die gelegenheid laat zien, maar op wie je écht bent?

Echte verbinding ontstaat wanneer twee mensen zichzelf durven laten zien. Niet alleen de prestaties of de vrolijke kanten, maar ook de twijfels, de imperfecties, de unieke eigenaardigheden.

Want juist daarin zit vaak de herkenning en dus de klik.

Authenticiteit is aantrekkelijk. Niet omdat het perfect is, maar omdat het écht is.

Opdracht 2 Wie ben jij écht?

Doel:

Contact maken met jouw authentieke zelf en wat jou bijzonder maakt.

- Waar word jij blij van los van wat anderen ervan vinden?
- Welke drie eigenschappen vind jij het mooist aan jezelf?
- Waar ben je onzeker over, maar wil je toch niet meer verbergen?

Vul drie keer de zin aan:

'Als iemand mij écht leert kennen, dan ontdekt diegene dat ik...'



Perfectly imperfect

03

Gesprekstechnieken die verbinden



Een goed gesprek is zoveel meer dan woorden uitwisselen.

Verbinding ontstaat wanneer je voelt dat er écht naar je geluisterd wordt, dat er ruimte is voor stiltes, voor eerlijkheid, voor nieuwsgierigheid.

Mensen herinneren zich vaak niet wat je zei, maar wél hoe ze zich bij jou voelden.

Wanneer je vanuit oprechte interesse een ander benadert, nodig je automatisch uit tot dieper contact.



Opdracht 3

Verbinden door écht te luisteren

Doel:

Inzicht krijgen in hoe jij overkomt tijdens een eerste ontmoeting én oefenen met het creëren van echte verbinding in een gesprek.

Tijdens een eerste date draait verbinding niet om indruk maken, maar om oprechte nieuwsgierigheid. Wanneer iemand zich gehoord voelt, ontstaat vanzelf ontspanning en vertrouwen.

Stel open vragen die uitnodigen tot een persoonlijk, maar licht gesprek. Bijvoorbeeld:

- Wat vind jij het leukste aan hoe je leven er nu uitziet?
- Hoe breng jij het liefst je weekend door?
- Waar kun je jezelf helemaal in verliezen?
- Wat maakt een dag voor jou écht geslaagd?
- Wat doe je graag als niemand iets van je verwacht?
- Waar word jij spontaan enthousiast van?
- Wat waarderen mensen meestal in jou?
- Heb je iets waar je momenteel naar uitkijkt?



Zo pas je dit toe in de praktijk:
Wees nieuwsgierig in plaats van indruk te willen maken.
Leg je telefoon weg en geef volledige aandacht.
Luister met je hart, de ander voelt dat.

04

Wat wil jij echt in een partner?

Wat heb jij nodig om je veilig, geliefd en vrij te voelen
in een relatie?

Als je helder krijgt wat jij écht zoekt in een partner,
wordt het makkelijker om liefdevol te kiezen én
- al net zo belangrijk - los te laten wat niet klopt.



Opdracht 4
Jouw verlangens en jou essentiële
verlangens en grenzen

Doel:
Inzicht krijgen in jouw diepste relatiebehoeften en
persoonlijke grenzen.
Neem even rustig de tijd en schrijf zonder te filteren.

- Waar verlang ik naar in een relatie?
- Hoe wil ik mij voelen bij mijn partner?
- Wat brengt mij rust, plezier en verbinding?

Denk niet alleen aan eigenschappen, maar vooral aan
gevoelens en dynamiek.



Honor your needs

Stap 2: Wat is ononderhandelbaar?

Sta stil bij jouw grenzen:

- Welke waarden moeten we delen?
- Wat heb ik nodig om mezelf te kunnen blijven?
- Waar wil ik nooit meer concessies in doen?

Dit zijn jouw non-negotiables, geen eisenlijst,
maar zelfrespect in woorden.

Stap 3 — Reflectie

Kijk liefdevol terug op eerdere relaties:

- Wat werkte goed en gaf mij energie?
- Wanneer voelde ik mij juist kleiner of onzeker?
- Welke patronen herken ik bij mezelf?

Zie dit niet als oordeel, maar als waardevolle informatie
over jouw behoeften.



Gebruik jouw lijst als een innerlijk kompas tijdens het daten.
Niet om iemand af te keuren, maar om jezelf trouw te blijven.

Kies vanuit rust, niet vanuit gemis.
Blijf nieuwsgierig, maar verlies jezelf niet.
Herinner jezelf: liefde vraagt geen aanpassing die je kern kleiner maakt.

Wanneer jij helder bent over wat je nodig hebt,
wordt liefde geen zoektocht meer, maar een herkenning.

05

De klik verdiepen



Hoe verder na de eerste date?

Na die eerste ontmoeting volgt vaak een cruciale fase; ga je verder? En zo ja, hoe zorg je dat de verbinding die je voelde niet verwatert, maar juist groeit?

Het is belangrijk om oprechte interesse in elkaar te blijven tonen. Plan een tweede date die iets verder gaat dan de eerste, wellicht een activiteit die jullie beiden leuk vinden, zoals een wandeling in het park of samen koken. Dit geeft je de kans om elkaar in een andere setting te leren kennen en meer gemeenschappelijke interesses te ontdekken.

Communicatie is essentieel in deze fase. Wees open over je gevoelens en verwachtingen, maar ook ontvankelijk voor wat de ander te zeggen heeft. Dit kan helpen om misverstanden te voorkomen en een solide basis te leggen voor een dieper begrip.

Tot slot, neem de tijd om te reflecteren op je eigen gevoelens en wat je zoekt in de relatie. Vertrouwen opbouwen kost tijd en het is belangrijk dat beide partijen zich comfortabel voelen in het tempo dat jullie samen bepalen. Met geduld en aandacht kan de klik die je in het begin voelde zich ontwikkelen tot een betekenisvolle en blijvende verbinding.

Blijf ondertussen bij jezelf. Voelt het goed en ontspannen? Dan mag je verder ontdekken. Voelt het niet kloppend? Dan is loslaten ook een vorm van eerlijkheid.

Liefde groeit wanneer je bewust blijft kiezen, stap voor stap.

Thank you!

En voilà, je bent tot het einde gekomen!

Wat bijzonder dat je deze tijd in jezelf en in de liefde hebt geïnvesteerd.

Hopelijk heb je nieuwe ideeën opgedaan, fijne inzichten gekregen en

vooral: zin om vol vertrouwen de liefde weer toe te laten in je leven.

Want liefde is niet alleen voor de geluksvogels – het is er óók voor jou.



Blijf dicht bij jezelf, wees nieuwsgierig naar de ander en vergeet vooral niet te genieten van het proces. Soms is het juist onderweg zijn al het mooiste deel.

Hopelijk mocht ik je inspireren! Wie weet kruisen onze paden zich nog eens bij een kop koffie, een goed gesprek of misschien zelfs... bij LieFs!

info@matchedbyliefs.nl

www.matchedbyliefs.nl

xo Lies