



HOW TO BE
Single[®]
tijdens de
feestdagen

E-book door Charlotte Wilmssen van
How to be Single[®]

v. 2024

WWW.HOWTOBESINGLE.BE





MERRY X-MAS & A HAPPY NEW YEAR

De feestdagen zijn in zicht, yay! Een periode vol warmte, gezelligheid en cadeautjes. Maar, lieve single, *it gets lonely sometimes*, toch? Want de feestdagen zijn zo'n typische periode waar je echt geconfronteerd wordt met het feit dat je single bent.

How to be Single, dat ontdekken we elke dag samen. Met dit e-book wil ik je op weg helpen met How to be Single tijdens de feestdagen.

Want ook al voelt het soms zo, je bent niet alleen!

charlotte@howtobesingle.be
@howtobesinglepodcast
www.howtobesingle.be

x Charlotte

Welkom bij How to be Single tijdens de feestdagen



Single zijn heeft veel voordelen, dat vertel ik je heel vaak in de podcast en op Instagram. Maar: **het is soms ook eenzaam**. En tijdens de feestdagen voel je dat extra hard. Dat zoveelste kerstfeestje met je familie waar je als enige zonder lief naartoe moet, of het moment met oudjaar dat het vuurwerk knalt en je hart toch een beetje pijn doet, omdat je niet die ene speciale persoon kan kussen, of bellen.

Het lijkt wel alsof de feestdagen een periode zijn waarin de hele wereld extra benadrukt dat je single bent. Daarom heb ik dit e-book gemaakt: om je te helpen deze feestdagen vrolijk en vrij door te komen. Ik kan niet zorgen voor een partner die naast jou aanschuift aan de kersttafel of die je eens goed binnendraait in de eerste minuut van het nieuwe jaar 🧑, maar ik kan hopelijk wel zorgen dat je goed in je single vel zit!



Zoek naar dit symbool voor de beste single-tips!

Wat vind je in dit e-book:

1

How to... Survive the Holiday Parties

2

How to... end the year in a good mindset (mindreset)

3

How to... take extra care of yourself during the holidays

4

How to... go on solo dates

5

How to... be Single. Bedankt!

1

How to... Survive the Holiday Parties

De feestdagen brengen onvermijdelijk talrijke, soms gevreesde feestjes met zich mee. Hoe overleef je die bijeenkomsten, van gezellige familiefeestjes tot de ‘bruisende’ oudejaarsparty? Ik geef je in dit hoofdstuk de nodige tips en strategieën om deze feestjes met de glimlach af te werken!

Familiefeestjes

“Nog altijd geen lief bij, menneke?”

Nee, tante Rita. Ondanks uw snel naderende bejaarde leeftijd, werken uw ogen toch nog naar behoren. Goed gezien, ik ben inderdaad alleen.

Die vervelende vragen volledig uitschakelen, dat is een moeilijke. Ze komen wellicht onvermijdelijk jouw richting uit. Je kan je de vragen wel deskundig afweren. **Ik geef je alvast wat inspiratie om vragen over je ontbrekende partner in de kiem te smoren.**

(Zeg deze zinnen met een warme, kerstige glimlach natuurlijk, ah ja, merry Christmas! 🎄)

- ✦ “Inderdaad, dit jaar geen lief veroverd. Wat ik wel heb bereikt, is: ...”
(*vul hier alles in waar je trots op bent, klein of groot! Wat inspiratie: een nieuwe hobby gestart, vrienden ontmoet, een leuke reis gemaakt, memorabele seks gehad, een nieuw lievelingsgerecht ontdekt, ...*).
- ✦ “Tante Rita, heb je nu echt zo weinig inspiratie dat je wéér over mijn liefdesleven moet beginnen? Heb je al eens gedacht aan een nieuwe hobby, zodat we ook eens over iets interessant kunnen praten?”
- ✦ “Nee ik heb geen partner bij. Maar jij wel hé, hoe is het nu met ... (*naam partner*), hebben jullie nog wel seks?”
(Voor de durvers, want wie weet krijg je een verslag over het seksleven van die tante, en is dat waar je winterhart van gaat opwarmen?).
- ✦ “Nee, ik heb geen partner bij. Want ik heb dit jaar zoveel mannen/vrouwen/x verslonden, dat ik niet goed kon kiezen wie ik moest meebrengen.”

Voila, hopelijk ben je nu gewapend tegen ongepaste vragen van tante Rita & co. Met een beetje geluk, heb je een interessante nicht, een schattig neefje of een hippe oma rondlopen waar je wel leuke gesprekken mee kan voeren!

Oudjaar

10, 9, 8, 7, 6, ... 🎆

Heb jij zin om gewoon onder tafel te kruipen bij het aftellen naar het nieuwe jaar? Dan heb ik een paar leuke tips voor jou!

Als je het geluk hebt om omringd te zijn door een leuke vriendengroep met oudjaar, kan je alvast in een gezellige sfeer het nieuwe jaar inzetten. Heb je om 00u niet direct een andere single in je buurt die je kan kussen (op de wang, of vol op de mond, aan u de keuze)? **Neem dan even de tijd om jezelf een gelukkig nieuwjaar te wensen.** Dat klinkt een beetje zielig, nu ik het zo typ, maar zo bedoel ik het niet!

Want dit is de start van het nieuwe jaar: 12 nieuwe maanden, 52 nieuwe weken, zoveel mogelijkheden voor nieuwe kansen. Sluit je ogen, adem een paar keer diep in en uit, zet een glimlach op je gezicht, en wens jezelf iets toe voor het nieuwe jaar. 2024 wordt van jou, lieve single!

Vier je oudjaar dit jaar alleen? Ook daar maak je het beste van! Kies een goeie romcom, bestel/maak je favoriete eten, neem een badje, zet uw favoriete Beyoncé-schijf op (of *whatever you prefer*, ik zou voor Beyoncé gaan), schenk een glaasje cava in en wens jezelf iets moois toe voor het nieuwe jaar.



Tip: In The Singles Hub, de online community van How to be Single, vind je heel wat gelijkgestemden die misschien ook wel op zoek zijn naar gezelschap tijdens oudjaar of de feestdagen in het algemeen! Je bent heel erg welkom daar (check zeker de laatste pagina van dit e-book voor een cadeautje 😊).

En trouwens, oudjaar is ook maar gewoon een dag. Die oudjaarsfeestjes zijn echt zo bijzonder niet, dus maak er geen big deal van!

2

How to... end the year in a good mindset (mindreset)

Oudjaar: het is een einde, maar ook een begin. Dé ideale moment dus om even stil te staan bij wat er gebeurd is, en vooruit te kijken naar wat er nog gaat komen.

Stilstaan bij het afgelopen jaar

And with that, 2024 comes to an end... Dit jaar is weer voorbij gevlogen, vind je ook niet? Kan jij je nog inbeelden hoe je leven eruitzag exact één jaar geleden? Wie weet is er vanalles veranderd! Er waren ongetwijfeld hoogte- en dieptepunten, of periodes waarin alles even afgevlakt leek. *Let's rewind!*

Zet je gezellig neer (misschien in de buurt van je kerstboom), pak er een koffie of thee bij (of iets straffer, you do you) en neem de tijd om even terug te kijken op het afgelopen jaar.

Ik stel je 3 vragen die je even doen stilstaan bij 2024.

Wat waren voor jou de 3 leukste gebeurtenissen van het afgelopen jaar?

(Via sommige smartphones kan je een foto nemen van deze pagina en dan typen. Je kan het e-book ook lekker klassiek printen of deze vraag beantwoorden in een notitieboekje!)



Tip: neem je foto's op je smartphone er even bij en scroll door de kiekjes van het afgelopen jaar. Je bent vast verbaasd over wat je allemaal hebt gedaan en al even vergeten was!



Tip voor de Instagrammers: via je instellingen kan je naar 'Archief' gaan en bovenaan 'Verhalenarchief' aanduiden. Zo kan je al je Instagramverhalen van het afgelopen jaar zien. Ook leuk!

Het afgelopen jaar was ik het meest dankbaar voor:

De 3 belangrijkste lessen die ik dit jaar geleerd heb:

Positieve vibes en doelen voor volgend jaar

Van die typische voornemens die je op 2 januari alweer vergeten bent, daar doen we niet meer aan mee, toch?

Maar een paar realistische, positieve doelen stellen, daar ben ik wel fan van! Denk breed: het kan gaan over persoonlijke groei, carrièreontwikkeling, een sportief doel, een gezondheidsgoal, ...

Rond welke 3 doelen wil jij volgend jaar werken?



Tip: neem geen doel dat je rekenkundig aflies, zoals bijvoorbeeld: ik wil ... kg afvallen, of: ik ga minstens 3x per week sporten. Dan zit je weer in die vibe van de voornemens, en daar willen we vanaf! Want een weekje sport skippen, en je hebt doel niet gehaald. Dat wil je niet. Zet een doel waar je traag en gestaag aan kan werken en af en toe naar kan teruggrijpen. Bijvoorbeeld: ik wil dit jaar een nieuwe sport ontdekken, of: ik wil dit jaar werken aan mijn mentale gezondheid door therapie te volgen en genoeg rustmomenten voor mezelf in te plannen.



Tip: schrijf deze doelen op een post-it, en plak ze ergens waar je ze geregeld kan zien.



Tip: zet een afspraak in je agenda op 31 december 2025, neem dan je doelen er terug bij en kijk welke vooruitgang je geboekt hebt.

3

How to... take extra care of yourself during the holidays

Eén van de voordelen van single zijn, is het feit dat je meer tijd hebt voor jezelf dan de gemiddelde persoon in een relatie. Alhoewel, singles zijn vaak heel goed in het volledig volplannen van de agenda, om zo weinig mogelijk alleen te zijn.

Hoe dan ook, december is de ideale maand om helemaal in het teken van jezelf te zetten. Neem wat tijd om je mentale welzijn aan te pakken en plan genoeg selfcare momentjes in. **Als er geen lief is die voor je zorgt in deze koude winterperiode, dan kan je dat zelf doen met de volgende tips:**

- Schrijf erop los!

Je hersenen werken op volle toeren. Soms zelfs zo hard, dat je er doodmoe van wordt, of dat het je wakker houdt in bed. Een goede oplossing daarvoor is schrijven. *Journal* erop los. Want dat helpt, echt! Wanneer jij je gedachten, twijfels en gevoelens op papier hebt geschreven, kan je ze een stukje loslaten. En het geeft ook helderheid. Een stukje rust in alle drukte van de feestdagen, heerlijk!



Tip: doe een **braindump**. Zeg je gsm op vliegtuigstand, activeer een timer van 5 minuten, en schrijf gedurende die 5 minuten alles op wat er in je hoofd opkomt. Dat hoeven geen samenhangende gedachten of mooie volzinnen te zijn. Schrijf letterlijk op wat in je hoofd schiet. Je hoeft niet te filteren, ga volledig los! Je zal zien: nadien voel je je opgelucht (alsof je hersenen een beetje opgeruimd zijn).

- Neem een relaxerend badje

Hulpmiddelen die ik aanraad te gebruiken: geurkaarsjes, sfeerlicht, rustig muziekje, een goed boek, misschien zelfs een glaasje wijn. En natuurlijk: een lekker ruikende shampoo, een verzorgend haar- en gezichtsmaskertje, een scrub, badzout, ...



Tip: klaar om echt volledig te relaxen in je bad? Neem je satisfyer of andere favoriete speeltje eens mee (wel checken of ze waterproof zijn!). Relaxxx to the maxx, yes please.



Tip: zelf geen bad ter beschikking? Je kan ook een super relaxerende douche nemen. Of misschien kan je wel terecht bij je ouders, of een vriendin met een bad. Of bij tante Rita, wie weet?

- Lees een goed boek

Netflix en Streamz, of Instagram en Tik Tok, ze bieden heel wat afleiding. Maar om even echt rustig te ontspannen, is een goed boek een absolute aanrader.



Tip: wie houdt van vlot geschreven, spannende fictie-verhalen, kan terecht bij de boeken van Colleen Hoover. Opgelet: je moet wel bestand zijn tegen onrealistische romantische scènes en toxische mannen die toch plots een dreamboy blijken te zijn (wees gewaarschuwd beste single, dit is FICTIE! Jouw situationship gaat hoogstwaarschijnlijk niet plots een prins op een wit paard worden. Die blijft gewoon een ezel).

- Meditatie

Rust vinden in jezelf, het is niet eenvoudig. Dit is ook een grote tip voor mezelf, want meditatie, ik ben er soms een beetje bang van (mijn hersenen doen namelijk dit: ‘moet ik nu echt stilzitten? Maar mijn hoofd ratelt gewoon door? Dieeep inademen, en uitadem- oh shit ik moet nog naar de winkel! Ahnee, ik moet focussen. Omg, de Ronny*, die kon goed seksen. Nee, focus, komaan. Zou ik al niet lang genoeg bezig zijn? Ik kan dit niet. Ik probeer het morgen nog wel eens. Help, help, aaahhhhhh.’).

**Ronny is een compleet verzonnen personage, don't judge me.*

Maar goed, mediteren dus. Laat ons het eens proberen! Op youtube of in je podcast-app vind je heel wat meditatie-oefeningen terug. Begin net zoals ik eenvoudig, met korte meditaties. Op een dag ga ik het urenlang kunnen. Sowieso.

- Netflix & Chill

En dan bedoel ik het niet op de sexy manier. Nee. Doe je haar in een messy dot en kies een zachte, comfy jogging uit. Werk die outfit af met de meest comfortabele (bij voorkeur zeer onsexy) sokken, en plof neer in de zetel. Oh ja, vergeet je fleecedekentje niet. Nu enkel nog een goeie romantische komedie zoeken (ik doe alsof dit het makkelijkste deel is, maar we weten allemaal dat dit uren kan duren) en klaar om te chillen!



Tip: zorg dat je snacks en drinken binnen handbereik hebt. Maar niet te veel drinken hé, stel je voor dat je tijdens de film naar het toilet moet.

Samengevat: neem eens écht tijd om te relaxen, om te zakken in je lichaam zonder een overdosis aan prikkels. Het kan je zoveel ruimte en helderheid geven! Wees lief voor jezelf, je verdient het.

4

How to... go on solo dates

Heb je zin om op date te gaan, maar géén zin om weer in de datingapps te duiken of eindelijk 'ja' te zeggen op die blind date die je vriendinnen al weken voorstellen? Wel, dan is het tijd voor een solo date. Want jij bent zelf zo'n leuk gezelschap, beste single, het is een eer om met jou op date te gaan!

“Maar wat moet ik gaan doen dan?”, hoor ik je al denken. Wel, goed nieuws. Alles is mogelijk! Je kan dit zo klein of zo groot aanpakken als je zelf wilt.

Wil je klein beginnen? Kleed je lekker warm aan en maak een wandeling. In de stad, in een bos, waar je zin in hebt. Plan onderweg een pauze in om een koffietje te drinken, gewoon, met jezelf.

 **Tip:** om echt die ervaring van een solo-date te voelen, kan je je gsm weggelleggen. Geen muziek of podcast in de oren, maar gewoon, je eigen gedachten. Komen vast wel interessante gesprekken uit hoor, in en met jezelf.

Ben je er klaar voor om het iets groter aan te pakken? Denk eens even goed na: wat wil je graag eens doen, maar heb je nog niet (of al lang niet meer) gedaan omdat je niet meteen een buddy vindt? Het is dé ideale moment om het nu toch te doen, alleen.

Wat inspiratie:

- Bezoek een museum
- Ga naar de cinema
- Ga alleen op restaurant (als je dit zonder gsm kunt, respect!)
- Shop till you drop bij de Ikea in je buurt (bonus: zet helemaal alleen een kast in elkaar)
- Spring op de trein en reis naar een stad waar je nog nooit eerder bent geweest (een mini-citytrip!)

Wedden dat je een voldaan gevoel zal hebben als je na de solo-date weer thuis komt? Want zo cool, jij hebt dus echt niemand nodig om de dingen te doen waar je zin in hebt!

5

How to... be Single. Bedankt!

Single zijn tijdens de feestdagen, dat is niet altijd een feest. Hopelijk kan je met dit e-book vol tips aan de slag om er toch een waardevolle periode van te maken.

Want dat verdien je, beste single. Zet jezelf op nummer één, zorg goed voor jezelf en stap met een rustige en frisse mindset het nieuwe jaar in. The best is yet to come, beloofd!

THE SINGLES HUB

Wil je in de laatste maand van dit jaar nog bouwen aan een eigen sterke Single Squad, ben je op zoek naar extra podcastafleveringen of exclusieve HTBS content? Word lid van de online community van How to be Single: [The Singles Hub](#).

En **goed nieuws!** De lezers van dit e-book krijgen een exclusieve kortingscode! Wordt nu lid aan:

- 17 euro per maand i.p.v. 19 euro maand met de code 'CHRISTMASMAAND' (geldig tot 31/12/2024)
- 170 euro per jaar (=14,16 euro per maand!) i.p.v. 190 euro per jaar met de code 'CHRISTMASJAAR' (geldig tot 31/12/2024)

Naar The Singles Hub

KORTINGSCODE

THE SINGLES HUB

- ✓ Exclusieve **podcastafleveringen** en singles content
- ✓ Maandelijks **online datenight**
- ✓ Toegang tot de **online community**
- ✓ Vind en connecteer met gelijkgestemden en bouw je **eigen Single Squad**
- ✓ **Kortingen** voor events & exclusieve **nieuwtjes** & meer!



HOW TO BE
Single

DANKJEWEL

voor je download én om helemaal tot het einde te lezen. Ik hoop oprecht dat dit e-book je helpt om de feestdagen in een goeie vibe door te komen.

Laat me zeker weten wat je ervan vond. Dat kan via een miltje naar charlotte@howtobesingle.be, of slide in my DM's!

Wil je meer How to be Single?

Check dan de website: www.howtobesingle.be

Instagram: [@howtobesinglepodcast](https://www.instagram.com/howtobesinglepodcast)

Of de Podcast via [Spotify](#) of [Apple Podcast](#)

TALK TO YOU SOON!



x *Charlotte*