

ga aan de slag met

DÉ GELOFTENGIDS

Stap voor stap naar persoonlijke, spontane
en ludieke geloften.

BY QUINTA ESSENTIA

A man in a light-colored suit and dark tie is speaking into a microphone. He is smiling and looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with trees and foliage, suggesting a wedding ceremony. A semi-transparent dark brown rectangle is overlaid on the image, containing white text.

Jullie hebben gekozen voor een symbolische ceremonie. Een moment dat om woorden vraagt — echte woorden.

Daarom krijg je, samen met deze Ceremoniebijbel, ook deze gids in handen: een warme uitnodiging om even stil te staan bij wat jullie aan elkaar willen beloven.

Want geloften zijn geen formaliteit. Ze zijn het kloppend hart van je ceremonie.

Ze maken zichtbaar wat je voelt, geven taal aan je liefde, en worden een herinnering waar je op kunt terugvallen.

Veel koppels stellen het schrijven van hun geloften uit — omdat het spannend is. Maar met deze gids neem ik jullie stap voor stap bij de hand.

Je hoeft het niet perfect te doen. Je moet het gewoon doen. En vooral: op jóúw manier.

QUINTA ESSENTIA

EXCLUSIEVE VIDEO BEGELEIDING

Bij deze gids hoort ook een exclusieve videobegeleiding.

In die video deel ik belangrijke tips, valkuilen én praktische inzichten die jullie helpen om met vertrouwen jullie geloften te schrijven.

Klik op de afbeelding om de video te bekijken.



QUINTA ESSENTIA

S T A P

I

PRAKTISCHE AFSPRAKEN

De inhoud van jullie geloften blijft uiteraard geheim tot op het moment dat je ze tijdens jullie huwelijgsceremonie naar elkaar uitspreekt. Maar jullie kunnen wel enkele zaken overeenkomen als het over de vormgeving gaat.

Want geloften zijn dan wel persoonlijk, we streven toch naar een evenwicht, een balans. Net zoals in relatie.

HOE LANG ZIJN GELOFTEN?

Geloften zijn zolang of zo kort als jullie wensen. Op de lengte staat geen regel. Gaan jullie dus voor tien zinnen of voor twee bladzijden, die keuze is helemaal aan jullie.

Zorg er wél voor dat jullie geloften allebei ongeveer even lang zijn. Dus, daar waar je de inhoud ervan apart schrijft, bepaald je de lengte van jullie geloften samen.

Waarom is dat nu belangrijk?

Door de lengte min of meer af te stemmen met elkaar zorg je ervoor dat de één niet stopt bij tien zinnen en de ander toch voor die twee bladzijden gaat. Vermijd deze (kans op) *awkwardness*.

Zorg er wel voor dat je een lengte afspreekt waar beide partijen zich goed bij voelen én waarin je alles kan zeggen dat je wilt zeggen. Met andere woorden: de kwaliteit primeert al-tijd op de kwaniteit. Want hoe fijn het ook is dat jullie allebei evenlange geloften hebben, het mag zijn doel niet voorbijgaan; **het is de inhoud die telt.**

Hoe bepaal je nu de lengte?

Spreek af om het bij ongeveer 1 A4 te houden en spreek hierbij het lettertype, de lettergrootte en de interlinie af of bepaal samen het aantal woorden: tussen 1200 en 1700 bijvoorbeeld.



AFDRUKKEN OF OLD SCHOOL SCHRIJVEN?

‘Whatever you do, do it with style.’

Als je het mij vraagt, kies ik voor schrijven. Schrijven is handwerk. En in handwerk zit liefde. En weet je, misschien is dit wel het enigste geschreven document dat de tand des tijds zal doorstaan. Hoe bijzonder, vind je niet?

Besluiten jullie dus om te gaan schrijven, schaf jullie dan schoon papier aan. Geloftenboekjes bijvoorbeeld. Je vindt er in onze shop. Het kan ook mooi briefpapier zijn, in cremekleur of in hetzelfde papier als jullie uitnodigingen.

Neem geen spierwit vel uit de printerlade of een ruitjespapier uit je notitieboek, want er is nog nooit iemand warm geworden van een wit blad.

Ga eventueel wel voor een iets harder papier dat niet wappert, maar mooi in je hand blijft liggen wanneer je je geloften uitspreekt. Geef je woorden gerust stevige ondergrond om op te rusten.

En misschien nog wel het grootste voordeel van mooi papier of geloftenboekjes... het is mooi op jullie foto's (en jullie fotograaf zal jullie dankbaar zijn).

En om het lijstje met voordelen even te vervolledigen: wanneer je aandacht besteed aan het papier waarop jullie geloften komen, ga je ze bewaren en worden ze meer dan woorden op papier. Ze worden jullie manifest voor de jaren die nog komen en het zijn jullie souvenirs voor de dag waarop jullie dit aan elkaar beloofden.

Ga je toch typen, omdat je zelfs je eigen geschrift niet zal kunnen lezen op jullie huwelijksdag, stop dan gewoon mooi papier in de printer vouw ze accordeon-gewijs op en bewaar ze in een bijhorende envelop.

her VOWS

his VOWS



QUINTA ESSENTIA

S T A P



STARTEN DOE JE ZO

Net zoals met lopen of met studeren of met een moeilijke opdracht is starten de moeilijkste, maar ook meteen de belangrijkste stap die je maakt. Beginnen, is dus meteen het beste advies dat ik je meegeef.

MAAR WANNEER START JE NU BEST MET SCHRIJVEN?

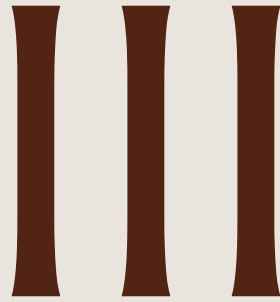
Ik kan het niet genoeg benadrukken, maar starten doe je best zo vroeg mogelijk. Dit hoeft zeker en vast niet meteen het echte schrijf- en polierwerk te zijn. Met starten bedoelen we het verzamelen van inhoud. We leggen even uit wat we bedoelen: Vaak krijg je op de meest onbewaakte momenten (in de auto, in de douche, 's nachts in bed) de beste ingevingen. Schrijf ze dan meteen op! En dat drukken we je echt op het hart. Want misschien denk je, 'ik onthoud dat wel'. Geloof ons, dat doe je niet. Nog voor je op je bestemming bent, uit de douche komt of de ochtend aanbreekt, ben je die grandiose ingeving alweer vergeten. Zo gaat dat met ons drukbezette brein.

Noteer ze dus meteen in je notities in je gsm, in een schriftje, je papieren agenda, of neem ze op via de dictafoon-applicatie op je gsm. Het maakt niet uit waar je ze bewaart, zolang je ze maar ergens opslaat. Op die manier sprokkel je gaandeweg de inhoud van je geloften bij elkaar en zal — wanneer je aan het echte werk begint — het schrijven een stuk vlotter gaan dan je vreesde.



QUINTA ESSENTIA

S T A P



WAT VERTEL JE?

Geloften zijn heel persoonlijk, wat je erin vertelt is dus 100% jouw eigen keuze. Dat is leuk, maar dat kan ook overweldigend voelen, want wat vertel je dan juist, wat moet er zeker instaan, en hoe bouw je geloften op? Eens je dat helder hebt, ben je in no time aan het schrijven.

WAARUIT BESTAAN GELOFTEN

Goede geloften bestaan uit twee onderdelen. Enerzijds heb je de liefdesverklaring, anderzijds heb je de belofte die je maakt naar je partner toe. Je verwerkt beide onderdelen ook in deze volgorde in je tekst.

DE LIEFDESVERKLARING

Dit is het deel waar je mee start en vertelt iets over je liefde voor je partner. Je spreekt hier over jullie relatie, waarom die zo goed werkt en waarom je je partner graag ziet.

Dat doe je door terug te kijken op jullie verleden, op de weg die je al hebt afgelegd samen, hoe jullie doorheen de jaren gegroeid zijn, wat jullie relatie typeert en waarin de liefde voor elkaar schuilt.

Kortom, je hebt het over de kracht van jullie relatie, de ingrediënten eigen aan jullie liefde.



DE BELOFTES

Tijdens dit deel leg je een eed af en vertel je wat je jouw partner wil beloven. Hier ligt de focus op jullie toekomst en vertel je over de hoe van jullie verbintenis: wat jij zal bijdragen aan jullie huwelijk en hoe je blijvend zal proberen te werken aan jullie relatie. In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op deze twee onderdelen





ZORG ZOWEL IN DE LIEFDESVERKLARING ALS IN JE BELOFTES VOOR BALANS. SPREEK OVER DE GROTE DINGEN ZOALS TROUW EN STEUN, MAAR VERGEET OOK ZEKER DE KLEINE ZAKEN NIET, WANT HET ZIJN NET DIE SCHIJNBAAR ALLEDAAGSE DINGEN DIE JULLIE RELATIE ZO UNIEK MAKEN.

LIEFDESVERKLARING

Het schrijven van je geloften is dé kans om even te bezinnen; om tot rust te komen tussen het maken van zoveel mooie, maar met momenten ook hectische, trouwplannen. Het is hét uitgelezen moment om de drukte van het afgelopen peiode even naast je neer te leggen en naar de betekenis van jullie huwelijk af te dalen; om even niet bezig te zijn met de vorm van jullie trouwdag, maar om stil te staan bij DE WAAROM.

Om je hierbij te helpen, hebben we enkele vragen verzameld. Beantwoord ze en haal er vervolgens die antwoorden uit die voor jou de kern van jouw liefde vatten, jullie eigenheid typeren en/of de momenten/gebeurtenissen die hun stempel hebben gedrukt op jullie relatie. Staaf al je antwoorden met een voorbeeld of anekdote. Net dat zal je geloften uniek én ludiek maken

- Wat dacht je de eerste keer dat je je partner zag?
- Wanneer wist je dat hij/zij diegene is waarmee je oud wil worden?
- Waarvoor bewonder je je partner?
- Wat zou je missen als hij/zij er niet meer zou zijn?
- Wat is je favoriete eigenschap van je partner?
- Welk vervelend trekje(s) heeft je partner?
- Welk speciaal/apart/gek trekje vind je leuk aan je partner?
- Hoe toont je partner zijn/haar liefde voor jou? Wat doet hij voor jou?
- (Denk aan de gewone, alledaagse dingen, zoals je voeten opwarmen in bed of een koffie voor je maken s'ochtends, . . .)
- Welk lichaamsdeel van je partner vind je mooi?
- Wat heeft je partner jou geleerd of bijgebracht? (Dat kunnen de grote levenslessen zijn, maar evengoed de kleine geneugten van het leven, vb: de controle los te laten, te genieten van de kleine dingen, bier drinken, vis eten, karaoké zingen, . . .)
- Wat zijn jouw beste herinneringen samen?

VERTEL OOK DIT...

Een relatie is natuurlijk niet enkel rozengeur en manenschijn. Sterker nog, het is net in die moeilijke momenten en periodes van *struggles*, pijn en verdriet, waarin je op elkaar kan leunen, steunen en de ander nodig hebt, dat je weet wat je aan de ander hebt.

Sta me toe even de poëtische tour op te gaan: geasfalteerde wegen zijn dan wel makkelijk begaanbaar, er groeien geen bloemen op. Echte liefde manifesteert zich daar waar het pad geplaveid is met modder, hobbels en kuilen.

Daarom... heb het in je geloften niet enkel over al het goede, maar ook over de zware en zwarte dagen en hoe jullie die samen doorkwamen. Het zijn de beproevingen die jullie samen doorstaan hebben, die jullie ja-woord aan elkaar net zo waardevol maken.

Enkele vragen om je te helpen op verhaal te komen:

- Welke moeilijke momenten heb je samen al doorstaan? En hoe zijn jullie hier doorgekomen?
- Hoe is je partner er toen voor je geweest?
- Wat heeft jullie staande gehouden?



BELOFTES

Na de liefdesverklaring komen de beloftes. Zoals we al eerder vermeld hebben, ga je je tijdens dit onderdeel focussen op jullie toekomst; wat wil je jouw partner beloven?

Denk hierbij niet zozeer aan de grote zaken, zoals eeuwig geluk en liefde. Want eerlijk? Niet wetende wat het leven jullie nog zal brengen, zijn woorden als ‘eeuwig’ en ‘voor altijd’ wel heel gedurfde beloftes. Denk daarom vooral aan de kleine, alledaagse dingen; aan wat je wél in de hand hebt en wél je leven lang kan waarmaken, of in ieder geval het meest van de tijd. ;-) Om je te inspireren doen we dezelfde oefening als bij ‘de liefdesverklaring’.

Beantwoord onderstaande vragen en filter er nadien de essentie uit.

- Wat wil je proberen wat vaker te doen in de toekomst?
- Of wat ga je proberen niet meer te doen? (Dat hoeven niet zozeer de serieuze dingen te zijn. vb: je koffietas voortaan niet op de vaatwas, maar in de vaatwas zetten.)
- Wat hoop je voor jullie toekomst samen?
- Hoe wil je ervoor zorgen dat jullie relatie blijft werken?
- Hoe ga je je partner steunen?
- Wat voor soort partner wil je zijn voor hem/haar?
- Op welke manier kan je partner op jou bouwen, leunen?
- Waar kijk je naar uit om samen met je partner te delen?
- Welke levensgebeurtenissen staan op je bucket list om samen te beleven?
- Naar welke waarden wil je streven? (vb: blijven luisteren naar elkaar, geduld hebben, s’avonds samen gaan slapen, elke ochtend opstaan en elkaar een zoen geven, . . .

QUINTA ESSENTIA

S T A P

IV

AFSLUITEN

De laatste zin van je geloften is minstens even belangrijk
als de eerste zin.



Nu je gezegd hebt waarom je je partner graag ziet en je je beloften naar hem of haar toe hebt uitgesproken, is het enkel nog belangrijk om mooi af te ronden.

Spreek je partner hierbij aan, bij naam of bij het koosnaampje at je gebruikt, dat zet kracht bij aan de woorden die hierop volgen.

Kijk hem of haar aan. Die laatste zin waarin je je liefde voor je partner uitdrukt hoef je niet af te lezen om te weten wat je hem/haar wil zeggen, toch?

Een eenvoudige ‘ik zie je graag, nu, morgen en alle dagen die voor ons liggen’ volstaat absoluut. Zeg het even in je eigen woorden, haal diep adem, spreek ze welgemeend uit terwijl je hem/haar aankijkt en pak je partner stevig vast. Die kus is — naast de ringen die jullie misschien zo meteen zullen uitwisselen — de bezegeling van je geloften.

Een voorbeeld:

Lieve schat,

Ik weet niet wat er nog op ons pad zal komen of wat het leven ons zal brengen, maar ik weet wel dat ik er altijd voor je zal zijn en dat ik in ons zal blijven geloven, tot het einde van mijn dagen.

Ik zie je graag. Voor nu, voor eens en voor altijd.

QUINTA ESSENTIA

S T A P



SCHRIJVEN OF PRINTEN

Wellicht hebben jullie aan elk detail gedacht: de bloemen, de decoratie van het gangpad, aan jullie stoelen/bankje, de kaarsen op de dinertafels, de kleur van de servetten, het ringendoosje, enzovoort. *Please please please*, denk ook even na over waarin of waarop jullie jullie geloften gaan schrijven.

Ik ben grote fan om je geloften met de hand te schrijven. Misschien omdat ik een sucker voor romantiek ben, maar ook omdat jullie geloften de manifesten zijn van jullie huwelijk en de meest waardevolle souvenir van jullie trouwdag. En misschien is het wel het enigste geschreven document van jouw hand dat de tand des tijd zal doorstaan.

Dat gezegd zijnde vind ik het veel belangrijker dat jullie jullie geloften niet zomaar afprinten op een wit printpapier, maar er zorg aan besteden. Net zoveel zorg als waarmee jullie jullie woorden hebben uitgekozen tijdens het schrijven van jullie geloften.

Koop geloftenboekjes of print op mooi briefpapier. Sommige van mijn koppels lieten het zelfs al op plexi drukken of in hout lazeren. Sommigen kozen handgeschept papier, anderen gingen voor een ecru variant van het gewone witte printpapier en staken het in een bijhorende envelop.





His
VOWS

Brecht
September 2023

EVEN SAMENVATTEN

1

Bepaal samen de lengte van jullie geloften.

2

Start je geloften met ‘de liefdesverklaring’
= een terugblik op jullie liefde tot hiertoe.

3

Nadien komen de de beloftes die je maakt
= focus op de toekomst.

4

Sluit je geloften mooi af met een finale ‘ik hou van je’
in je eigen woorden.

5

Schrijf je geloften of druk ze af op mooi papier of
in een boekje.



*‘Het is niet hoe je iets zegt,
wel wat je zegt.’*

Het gaat er niet om hoe goed je kan schrijven óf speechen; hoe rijk je zinnen zijn of hoe duur jouw woorden. Het gaat om wat er voor die ene persoon in je hart leeft en dat je de zachtheid aan de dag legt om dat op jullie — *once in a lifetime* — huwelijksdag aan hem/haar te vertellen.

Het is een cliché als een huis, maar zoals het een goed cliché betaamt, ook een waarheid als een koe: zolang je eerlijk en puur vanuit je gevoel schrijft, zijn jouw geloften perfect zoals ze zijn. Blijf dus dicht bij jezelf en bij de manier waarop jij de dingen verwoordt. Enkel dan zal jouw boodschap ook binnenkomen bij je partner.

‘Jullie liefde is uniek, dus jouw geloften zijn dat ook.’

Jouw gelofte is wat jij belooft aan je partner. Iets wat dus niemand anders in jouw plaats kan doen. In je zoektocht naar persoonlijke geloften zou je beroep kunnen doen op versies die je op het internet terugvindt. Maar een echte, eerlijke en authentieke gelofte is geen samenraapsel van tekstjes die je van het internet plukt. Persoonlijke geloften zijn geïnspireerd op je liefde voor die ene persoon waarmee je gaat trouwen.

Ga dus niet op zoek naar voorbeelden, maar zoek het bij én in jezelf. Denk aan wat jullie eigen maakt als koppel, aan wat jullie zo typeert. Denk aan de kleine gewoontes die jullie hebben, aan hoe jullie op elkaar zijn afgestemd, wat jullie in balans houdt. En denk ook eens aan wat zo vanzelfsprekend is geworden dat je het haast niet meer ziet of beseft dat het er is, maar je wel zou missen als het er niet meer is.





DO'S & DON'TS

Oefen je geloften door ze hardop voor te lezen. Het is dé ideale manier om te horen of je tekst vlot leest. Je zal vanzelf merken waar je struikelt of welke zin niet vlot uit je mond rolt. Als dat het geval is, pas de zin dan aan. Probeer je niet te forceren om het alsnog zo uit te spreken. De kans is groot dat je op het moment zelf opnieuw over jouw woorden zal vallen. Kies trouwens de taal (de woorden, uitdrukkingen en zinnen) die het best bij je passen en natuurlijk aanvoelen, zodat jij klinkt als jij.

Blijf trouw aan je geschreven tekst. Ga niet freewheelen omdat je plots een ingeving krijgt. De kans dat je jouw tekst — waar je zo hard aan gewerkt hebt — beter maakt door improvisatie is zeer klein. Je hebt tenslotte je stinkende best gedaan om er steengoede geloften van te maken. je mag erop vertrouwen dat ze exact zijn zoals ze horen te zijn.

Ratel je geloften niet klakkeloos af, maar geef melodie aan je tekst. Of anders gezegd, spreek met intonatie. Leg de nadruk op bepaalde woorden, vertraag waar dat gepasts is, durf pauzes (één à twee seconden) in te lassen wanneer je je hart laat spreken. Stiltes geven kracht aan je boodschap. Maak eventueel markeringen in je tekst, zodat je ze op het moment zelf niet vergeet toe te passen.

Verdwijn met je hoofd niet in of achter je papier, maar maak geregeld oogcontact met je partner. Want zelfs als jullie hele entourage getuige is, is dit een intiem moment tussen jullie twee. Haal diep adem, kijk je partner aan en geniet ten volle van wat je hem of haar wil vertellen.

WAT ALS JE LAST HEBT VAN EEN WRITER'S BLOCK?



Je hebt eindelijk een moment ingelast om aan je geloften te schrijven en je zit met een koffietje aan de keukentafel door het raam te staren. En te staren. En te staren . . . Er komt niets. Geen woord.

Of jawel, een paar miezerige woorden, waar je het noch koud noch warm van krijgt. Geveld door een writer's block raak je gefrustreerd over het blad dat akelig wit blijft. Erger nog, het lijkt plots alsof je geen enkele deftige zin meer kan vormen.

No worries! Zolang het niet morgen is dat je trouwt, heb je nog even tijd; tijd om je kont op te tillen en de writer's block van je af te schudden. En wel zo:

Ga wandelen. Tijdens het wandelen krijgt je brein zuurstof. En zuurstof is essentieel om inspiratie te krijgen.

Kruip uit je hoofd en ga iets met je handen doen; in de tuin werken, huishoudelijke taken, ... Kortom, kom in actie. Dit geeft hetzelfde effect als wandelen.

Verander van omgeving. Blijf niet op dezelfde plaats zitten, maar ga naar een koffiebar, naar het park of naar een plek waar jullie met twee graag komen. Veranderen van omgeving is veranderen van energie.

Leg het even weg en start morgen opnieuw. Een nieuwe dag, nieuwe energie, een nieuwe kans,

Last but not least, wees mild voor jezelf, want neem het van ons aan, schrijven vraagt tijd en geduld. Inspiratie laat zich nu eenmaal niet dwingen.



Laat deze geloften je anker zijn, je liefde in woorden gegoten. En vergeet niet:

🌟 Jullie liefde is uniek. Dus jouw geloften zijn dat ook.

Ik wens jullie een wondermooie ceremonie toe — eentje waar elk woord telt.

Liefs,

Sanne