



INHOUD

Hartelijk welkom! 6

Eerste hoofdstuk

Alle begin is makkelijk: de eerste stappen 8

Wakker worden en beginnen 10

Neem het geluk in eigen hand 14

Er is genoeg liefde voor iedereen 16

Verander je eigen programmering 20

Identificeer kritische stemmen 22

Gadeslaan en waarnemen 24

In één oogopslag: de weg naar zelfliefde 28

Tweede hoofdstuk

Zeg 'ja' tegen jezelf: een nieuwe manier van contact 30

Licht en schaduw 32

Focus je op je hulpbronnen 34

Verwelkom je gevoelens 36

Een schatkaart van gevoelens 40

Voel en beleef je eigen behoeften 42

Stel grenzen 44

Neem de ruimte 46

Breng waardering in de praktijk 50

In één oogopslag: ontdek het 'ja' tegen jezelf 54

Derde hoofdstuk

Tempel van de ziel: leer je lichaam liefhebben	56
Sluit vriendschap met je lichaam	58
Het lichaam als tempel van de ziel	62
Vanbuiten en vanbinnen	68
<i>In één oogopslag: voor een liefdevolle omgang met je lichaam</i>	72

Vierde hoofdstuk

Ontplooiing en groei: laat je zelfliefde bloeien	74
De opwaartse spiraal	76
Over omgaan met crises	78
De vier psychologische basisbehoeften	81
Zelfliefde: de valkuilen	86
<i>In één oogopslag: hoe zelfliefde een onderdeel van je leven wordt</i>	90
Vergeef jezelf	94
Nog meer lezen	95
Fotoverantwoording & bronnen	96

HARTELIJK WELKOM!

Stel je voor dat er zoiets zou zijn als een universeel medicijn. Als je het op de juiste manier inneemt, helpt het bij vrijwel elk probleem en dan ook nog vrijwel zonder bijwerkingen. Het middel is echter niet op recept en in geen enkele apotheek verkrijgbaar. Je kunt het wel heel makkelijk in jezelf ontwikkelen. Dat klinkt verleidelijk, nietwaar?

Het vermogen om van jezelf te houden, heeft veel overeenkomsten met zo'n medicijn. Het geeft een gevoel van zekerheid, ook als je door het leven wordt uitgedaagd. En dat is onvermijdelijk!

Een bewuste en liefdevolle houding tegenover jezelf kan je heel kalm en zorgvuldig verbinden met je innerlijk, wat er aan de buitenkant ook gebeurt. Dit geeft vreugde en een vreedevolle gemoedsrust, waarmee het leven gewoon veel leuker is.

Helaas krijgen maar weinig mensen van jongs af aan te horen hoe belangrijk het is om vriendelijk en liefdevol met zichzelf om te gaan. Dus wie als kind de ervaring heeft opgedaan dat het vanwege bepaalde eigenschappen en gevoelens is afgewezen, heeft deze houding meestal onbewust meegenomen in het volwassen leven. Als het dus gebeurt dat je jezelf vandaag de dag als volwassene soms veroordeelt, met jezelf overhooplijgt en aan jezelf twijfelt, weet dan dat het de meeste mensen zo vergaat.

ONTDEK DE WAARHEID IN JEZELF

Misschien ken je ook wel dat kritische innerlijke stemmetje, dat vooral in lastige situaties in het leven van zich laat horen en vaak dingen roept als: 'Had ik maar...', 'Zou ik niet beter...', 'Ik ben niet goed genoeg' in plaats van 'Ik ben prima zoals ik ben'. Dag in dag uit suggereren de media en het internet bovendien hoe wij als moderne mensen zouden moeten zijn: succesvol op het werk, gelukkig in het privéleven, en natuurlijk slank en aantrek-

kelijk en tegelijk zouden we ook nog eens altijd moeten bruisen van de energie en boordevol vitaliteit zitten...

Dat zijn wel heel veel ideeën en instructies van buitenaf, vind je ook niet? Meestal is het het leven zelf dat je door allerlei ervaringen nu eens zachtzinnig, maar soms ook heel duidelijk vraagt om eens naar binnen te kijken. Daar is namelijk het antwoord te vinden op wat jij zélf goed vindt – en dat kan weleens iets heel anders zijn dan al die patronen en sjablonen! Het goede nieuws is het volgende.

Ieder mens kan leren
VAN ZICHZELF te HOUDEN
EN VOL AANDACHT EN
WAARDERING VOOR
ZICHZELF met ZICHZELF
om te GAAN.

Om daarmee te beginnen zijn geen bepaalde voorwaarden of een bepaalde leeftijd nodig. Wat telt is vooral de beslissing om vanaf nu vriendelijk 'ja' te zeggen tegen jezelf en je behoeften en om liefdevol met jezelf om te gaan.

Een zeker doorzettingsvermogen zal helpen om ook op moeilijke momenten op het nieuwe pad te blijven. Denk aan

een jong kind dat leert lopen. Het struikelt vast en zeker weleens, maar het zou niet op het idee komen om zichzelf dat te verwijten. Misschien huilt het even omdat het zich pijn gedaan heeft, maar het zal zeker weer opstaan en verder lopen tot de vaardigheid een vanzelfsprekendheid geworden is.

Op jouw heel persoonlijke weg naar zelfliefde wil dit boek je ondersteunen en inspireren. Beschouw het als een vriendelijke partner, die je met heel veel oefeningen en praktische tips bijstaat terwijl jij de belangrijkste relatie van je leven ontdekt.

Neem daarbij absoluut de vrijheid om wat vaker bij jezelf naar binnen te kijken en even om jezelf te glimlachen. *Een snufje humor kan je universele medicijn van zelfliefde een lekker zoete smaak geven!*



Eerste hoofdstuk



Alle begin is
makkelijk:
de eerste
stappen



In dit hoofdstuk leer je

waarom zelfliefde niets
te maken heeft met egoïsme,



welke hindernissen uit de weg
geruimd moeten worden,



wat zelfliefde te maken heeft
met je innerlijke criticus en



hoe je je elke dag weer met jezelf
verbonden kunt voelen.



WAKKER WORDEN EN BEGINNEN

Vermoedelijk ken je het gevoel dat je iets nieuws te wachten staat. Daarbij is het niet belangrijk dat je dat verbindt aan bepaalde uiterlijkheden. Je hebt eerder misschien een vaag vermoeden dat je verlangt naar bepaalde veranderingen in je leven.

Je verlangt misschien naar meer luchtigheid en plezier, naar een grotere verbondenheid met jezelf. Misschien heb je ook de gedachte dat je eindelijk eens jezelf op de eerste plaats wilt zetten in plaats van er altijd alleen maar te zijn voor anderen. Of misschien heb je de duidelijke wens om oude patronen te doorbreken en uit je persoonlijke malle-molen te stappen, om in plaats van altijd terugkerende teleurstellingen te ervaren nieuwe en positieve ervaringen op te doen. Je wilt gewoon meer waardering, meer liefde in je leven en dat is heel begrijpelijk. Tegelijkertijd vermoed je dat je dit alleen zult vinden als je de gebaande paden durft te verlaten.

*Om het even welk verhaal
je hier gebracht heeft,
het is geweldig dat je je
nu met zelfliefde wilt
bezighouden.*

Als je in de een of andere vorm deze ‘impuls om te ontwaken’ in je voelt, heb je al een basis waarop je kunt bouwen. Je kiest heel nieuwsgierig voor de weg naar jezelf en ik kan je beloven dat dit een uiterst boeiende en lonende reis is. Misschien verloopt hij niet altijd makkelijk en vlot, maar hij is tegelijkertijd zo verrijkend dat je er niets van zou willen missen!

WAT BETEKENT ZELFLIEFDE EIGENLIJK?

Mag dat eigenlijk wel, van jezelf houden? Dat klinkt niet erg bescheiden... Ben je dan niet verliefd op jezelf of misschien wel egoïstisch? Dat wil niemand toch zijn!

Misschien ken je deze of soortgelijke gedachten wel? Ik ken ze in elk geval goed. Lange tijd dacht ik dat innerlijke waarde vooral samenhang met uiterlijke activiteiten. Liefde en waardering moeten verdiend worden, dat wist ik zeker.

*Maar zomaar van jezelf houden?
Zonder iets speciaals te doen?*

Ik heb de indruk dat veel mensen die twijfel hebben. Er zijn veel maatschappelijke voorstellingen die tonen hoe je moet zijn om sympathiek te worden gevonden en gewaardeerd te worden. De vooral in westerse landen wijdverbreide gedachte van presteren heeft ook vaak betrekking op intermenselijk gebied: 'Kijk eens wat een geweldig mens! Hij staat altijd voor iedereen klaar: zijn familie, zijn partner en ook op het werk staat hij zijn mannetje. Echt bewonderenswaardig!' Vooral vrouwen dragen vaak nog de erfenis van generaties moeders en oma's met zich mee dat je in de eerste plaats voor anderen moet zorgen en jezelf weg moet cijferen. Maar hoe zou het zijn als je iedereen tegemoet kunt komen – dus zowel jezelf als je geliefden?



Weet dat gezonde zelfliefde iets heel anders betekent dan egoïsme. Er wordt veel meer mee bedoeld dan een vriendelijke en zorgzame relatie met jezelf. Pas als je eigen accu is opgeladen, kun je ook echt iets voor andere mensen betekenen!

Als je een goede vriend bent voor jezelf, heb je sympathie voor jezelf als het eens niet zo goed met je gaat. Je bent minder afhankelijk naar buiten toe en wacht niet tot iemand anders je gelukkig maakt. Je zorgt goed voor jezelf en dat maakt je dan weer aantrekkelijk voor anderen. Tegelijkertijd ken je je behoeften en grenzen en je kunt die rustig en ook zeker duidelijk bewaken. Je bent je van jezelf bewust op een aangename en waardeerende manier. De meeste mensen vinden het makkelijk om vriendelijk en begripvol naar anderen te zijn. Datzelfde geldt ook voor het ontdekken van jezelf!

