

Xanegay Rieskin

**De
vrouw
die je echt bent**

Voorwoord	7
Inleiding	8
Wat is Self Love	11
Dag 1; Visualisatie	21
Dag 2; Dankbaarheid	30
Dag 3; Tijd in de natuur	35
Dag 4; Positive Vibes	41
Dag 5; Geniet van eten	47
Dag 6; Rust	52
Dag 7; Water	57
Dag 8; Vergeving	62
Dag 9; Lachen	69
Dag 10; Mindfulness	74
Dag 11; Muziek	81
Dag 12; De spiegel	86
Dag 13; Eet gezond	92
Dag 14; Controle	98
Dag 15; Vroeg uit bed	103
Dag 16; Schrijven	109
Dag 17; Laat je verwennen	114
Dag 18; Cadeautje	120
Dag 19; Kleed je leuk	126
Dag 20; Fake it	131

Dag 21; Intuïtie	137
Self Love & Sterrenbeelden	144
Be You and Love You	158
Over de auteur	160

Voorwoord

Nadat ik het bereikt had om een woning in mijn leven aan te trekken voor mij en mijn twee zonen en ik veel rustiger werd in mijn hoofd, besepte ik dat het enige wat nog ontbrak, een lieve man was die zielsveel van mij houdt. Ik had nu mijn eigen woning en ik wist dat ik alles kon krijgen wat ik wilde dus ik wist ook dat ik die lieve man in mijn leven kon aantrekken. Ik nam de tijd voor mezelf om te lezen en te schrijven en zo ontdekte ik dat ik eerst genoeg liefde voor mezelf moest creëren voordat ik iemand in mijn leven kon aantrekken die ook van mij houdt. Toen ik me bewust werd van zelf liefde, begon ik aan mijn "Self Love Journey". Beetje bij beetje, dag bij dag voelde ik me beter en kreeg ik meer en meer zelfvertrouwen, waardoor ik uiteindelijk de liefde van mijn leven, in mijn leven heb aangetrokken. En niet alleen dat, ik leerde mezelf ook beter kennen waardoor ik precies wist wat ik wilde en ook hoe ik al mijn wensen kon vervullen.

Door mijn zelf liefde te versterken in mijn leven, ben ik zelfverzekerder geworden en weet ik precies hoe ik mijn doelen moet behalen. En waarom zou ik al die informatie voor mezelf willen houden? Ik wil dat elke vrouw of man de liefde in zijn of haar leven kan aantrekken en doelen kan behalen, ik wil dat elke vrouw of man ervaart wat ik tot de dag van vandaag ervaar door zelfliefde. Iedereen heeft het recht om liefde op verschillende vlakken te voelen en daar help ik graag bij, dat is de reden waarom ik dit boek heb geschreven, om mensen te inspireren en de tools te geven om die liefde te ervaren!

Inleiding

Je zal het woordje “Self Love” wel vaker hebben gehoord, maar wat is Self Love precies en hoe krijg je dat? Dit vroeg ik mezelf ook af 3 jaar geleden. En dan worden er veel voorbeelden gegeven over wat Self Love betekent en een paar manieren om dit te verkrijgen, maar dan nog bleef het moeilijk om dit in mijn leven toe te passen. Welke stappen moest ik ondernemen.. Dit was voor mij een zoektocht en ik kwam tot de ontdekking dat Liefde voor jezelf iets is dat jij je hele leven lang zal moeten toepassen. Het is niet iets dat je op de één op andere dag hebt, and that’s it. Nee, zelf liefde is iets waar we ons hele leven lang aan zullen werken en vergroten. Zelf liefde is jezelf leren kennen, jezelf bestuderen waardoor je jezelf gaat begrijpen en het belangrijkste is bewustwording van jezelf. Want iedereen is anders, iedereen wilt wat anders, maar het gaat er om dat je leert wat jij wilt en wat jou een goed gevoel geeft om dit leven vol geluk te doorlopen.

Self Love is iets dat iedereen ervaart, bewust of onbewust. Er wordt al gesproken van Self Love als je gewoon begint om een drupje liefde voor jezelf te voelen of als je dat ene moment even trots op jezelf bent, ook al komt dat niet vaak voor, er zeker wel 1 puntje in je leven is waar je blij mee bent en dat is al een vorm Self Love. Mijn doel is om jou bewustwording van liefde voor jezelf te vergroten, door het zelfverzekerde gevoel dat je krijgt van bepaalde opdrachten die mij ook hebben geholpen.

In dit boek geef ik voorbeelden wat zelf liefde is en ik leer jou, uit eigen ervaring, stap voor stap, op welke manieren je Self Love op verschillende gebieden in je leven, kan verkrijgen. Deze manieren hebben mij geholpen in mijn “Self Love Journey” en daardoor zijn veel vlakken in mijn leven positief veranderd. Ik heb doelen behaald

en ik heb mooie dingen op mijn pad gekregen. Zo heb ik bijvoorbeeld een gezonde en prachtige relatie in mijn leven aangetrokken alleen al om het feit dat ik me bewuster werd van de liefde voor mezelf.

Ik geef je voorbeelden uit mijn leven, hoe ik dit heb aangepakt en vervolgens heb jij de gelegenheid om deze stappen toe te passen in je eigen leven. Wanneer jij zelf liefde wilt ervaren, moet je bepaalde dingen doen die een goed gevoel in je opwekken, die jou een zelfverzekerd gevoel geven, het gevoel dat je de wereld aan kan. Als je grotendeels van de tijd met zo een geweldig gevoel rond loopt, kan je niet anders dan vol bewondering naar jezelf kijken en jezelf waarderen voor alles wat je bent. Wanneer je een goed gevoel ervaart dan kijk je anders naar de dingen om je heen maar ook anders naar jezelf, je gaat dingen van jezelf opmerken die uniek zijn en waar je van begint te houden.

Ook is er aan het einde een hoofdstuk over sterrenbeelden. In dit hoofdstuk geef ik per sterrenbeeld een manier om zelf liefde toe te passen, die bij dat sterrenbeeld hoort, want zoals ik al zei, zijn we allemaal anders en willen we allemaal iets anders en je sterrenbeeld heeft daar invloed op .

Omdat het een Journey is, is schrijven in een journal belangrijk. Daarom is dit boek ook een journal voor jou zodat jij alles wat je voelt en beleefd kan opschrijven om bewuster te worden van jezelf en jezelf beter leert waarderen.

**Er is Goed in alles en iedereen om ons heen,
zelfs al zie jij er geen.**

**Beschouw alles als Goed en nog meer Goeds
komt jou tegemoet. Beschouw jezelf als Goed
en al het Goede is wat jij ziet en wat jij doet.**

Wat is Self Love

'You don't have to see the whole staircase, just take the first step'

Martin Luther King Jr. (1929 - 1968)

Liefde is de kracht die alles beweegt in dit leven, iedereen doet alles om alleen maar dat kleine beetje liefde te kunnen voelen. En wat is liefde nou precies? Liefde voor een persoon, is die persoon goed te laten voelen en het beste met die persoon voor hebben, zonder te kijken naar de min punten van die persoon. Wij mensen zoeken de liefde in alles om ons heen. In de spullen die wij kopen en in de mensen die wij ontmoeten. Sta er even bij stil, als jij iets koopt, koop je het meestal om je goed te voelen en je goed voelen hoort bij Self Love. Wat is de reden dat wij een partner willen in ons leven? Om ons goed te voelen! Dezelfde reden waarom mensen kinderen willen of vrienden om zich heen willen. Alles wat wij doen of zoeken in dit leven is om Liefde te kunnen ervaren!!

***Self Love** is letterlijk gezegd liefde voor jezelf. Het is onvoorwaardelijke liefde voor jezelf!*

Zelf liefde is precies de zelfde liefde die je voor je kinderen of partner kan hebben. Als je zegt dat jij onvoorwaardelijke liefde voor je kinderen kan hebben, waarom zou je dat dan niet voor jezelf kunnen hebben?

Denk eens na, wat zou een persoon zijn zonder liefde?.. Echter is het zo dat liefde voor jezelf niet van buitenaf komt. Je kan een partner, kinderen, vrienden of familie hebben die ontzettend veel van je houden, maar als jij niet van jezelf houdt, kan je de hoeveelheid liefde die anderen voor jou hebben, niet 100% voelen. Alle spullen die je koopt om je goed te voelen, zullen nooit genoeg zijn als jij van binnen geen liefde voor jezelf ervaart.

Er zijn soms ook mensen die spullen kopen zodat andere van ze kunnen houden. Soms verwennen ze hun partner puur alleen zodat hun partner meer van ze kan houden. Wij mensen denken vaak dat als iemand van ons houdt, dat we dan pas gelukkig zijn, maar geluk komt van binnen. Dit is een zin die zo vaak voorbij komt dat

Dag 8; Vergeving

Weet je dat vergeven een daad van liefde is? Er wordt vaak gezegd dat je vergeeft voor jezelf en niet voor een ander, dus eigenlijk is vergeven een daad van zelf liefde. Wanneer je iemand vergeeft is het nooit in het voordeel van de ander. Vergeven is loslaten van de wrok en pijn die je ervaart door een daad van een ander (of jezelf). De daad van de ander is de keuze die die persoon gemaakt heeft maar de pijn die jij hebt ervaren is de keuze die jij gemaakt hebt. Niemand kan je dwingen om boos te worden of pijn te voelen dat doe je helemaal zelf en ik weet zelf ook dat het niet makkelijk is om controle te hebben over de emoties die vrij komen en dat het vaak een natuurlijke reactie is, maar de emotionele reactie creëren we echt zelf en juist daarom heeft vergeven alles met jezelf te maken. Want jij moet die pijn die je toen hebt ervaren leren los laten om je beter te voelen. En vergeet niet; Je goed voelen is zelf liefde!

Vaak denken we dat als we de ander vergeven dat we de ander de kracht geven en het juist goed keuren wat de persoon ons heeft misdaan. Maar dat is verre van waar, je geeft de persoon juist de kracht als je het toelaat nog langer de pijn te voelen als gevolg van de daden van die persoon. Want jij voelt je minder goed doordat die persoon iets gedaan heeft. Dat wilt dus zeggen dat jij je niet zo zou voelen als die persoon de daad niet gepleegd had. Je geeft de persoon dus de kracht over jouw gevoelens. Maar als je vergeeft, dan neem je die kracht terug. Dan houd je genoeg van jezelf om geen pijn meer te ervaren of wrok te koesteren. En ik weet uit ervaring dat het makkelijker gezegd dan gedaan is, maar zodra je beseft wat die pijn met je gedaan heeft of nog steeds doet, dan kan het vergeven beginnen. En vergeven (loslaten) betekent niet dat je moet vergeten wat er gebeurt is, integendeel! Je leert de situatie te accepteren en het een plek te geven. Je leert dat je veel meer dan pijn uit de situatie hebt kunnen halen. Je hebt kunnen leren van de situatie!

“De vergeving opdracht”

Deze opdracht is het beste 's avonds voor het slapen uit te voeren of op een moment dat je zeker weet dat je alleen en rustig bent.

Pak een pen erbij en ga er rustig bij zitten. Denk aan een persoon die iets gedaan heeft waardoor jij pijn hebt ervaren. Pak er een schrift en een pen bij want je gaat ga je gevoelens over de situatie opschrijven. Denk hierbij aan wat er is gebeurd en wat je hebt gevoeld. Zie de gehele situatie weer voor je en voel wat het met je gedaan heeft. Schrijf het op!

Wanneer je dit eenmaal gedaan hebt kan je weer de pijn en boosheid voelen en dat is normaal, dat is de bedoeling.

Ga nu in een comfortabele positie zitten, sluit je ogen en zie die persoon voor je. Als dit om jezelf gaat, zie dan je (jongere) zelf voor je. Zeg deze woorden hard op tegen de persoon: **“Ik vergeef je, het is goed.”** Zeg dit een paar keer tot dat je voelt dat het ook echt goed is.

Voel dat de persoon echt voor je staat en voel de woorden die je uitspreekt. Voelen is heel belangrijk want alleen zo vergeef je echt! Je voelde de pijn en nu moet je weer voelen om echt te kunnen vergeven. Als je moet huilen dan huil je, als je moet schreeuwen dan schreeuw je. Doe alles wat er in je opkomt om die persoon te vergeven en jezelf weer dat stukje zelf liefde te gunnen.

Wanneer je klaar bent en alles hebt uitgehuild en geschreeuwd dan zeg je een paar keer **“dankjewel”** en ook dat voel je.

Doe deze opdracht bij iedereen die je pijn heeft gedaan en vergeet jezelf niet!!!

Doe je het voor jezelf zeg dan ook in alle pijn en verdriet hoeveel je van jezelf houdt. Je moet alles uitspreken, woorden zijn magisch!

Het is de bedoeling dat je iedereen leert vergeven waarvan je pijn hebt ervaren. Denk er wel aan dat je 1 persoon per keer doet, anders wordt het misschien een beetje te veel voor je. Gun jezelf elke keer de tijd om alles te voelen en dan pak je een andere persoon of situatie een andere dag voor vergeving. Je hoeft deze opdracht echt niet dagelijks te doen maar zodra je voelt dat je boos

Self Love & Sterrenbeelden

Er bestaan 12 bekende sterrenbeelden waaronder wij allemaal geboren worden en ook daardoor ervaren we dingen allemaal anders en hebben we andere behoeftes.

In 2020 heb ik de studie astrologie afgerond omdat ik altijd al bezig ben geweest met de betekenis van de sterren en met het invloed dat het op ons mensen heeft. De 12 bekende tekens die de sterren vormen zijn sterrenbeelden waaronder iedereen geboren is. Deze sterrenbeelden hebben invloed op wat wij nodig hebben en hoe wij zijn. Je sterrenbeeld is het teken waarin de zon stond op het moment dat jij geboren werd.

Natuurlijk is er veel meer dan je sterrenbeeld in je horoscoop dat bepaalt hoe jij je gedraagt, bijvoorbeeld in welk teken elke planeet stond tijdens jouw geboorte, maar we letten als eerst en het meest op onze zonneteken, je sterrenbeeld.

Ik ben op 16 oktober geboren in 1993 en op dat moment stond de zon in het teken weegschaal. Mijn sterrenbeeld is dus weegschaal en ik kan net een andere aanpak nodig hebben om mij goed te voelen dan bij iemand die zijn zon in Kreeft heeft.

Hieronder staat per sterrenbeeld een korte beschrijving over wat elke sterrenbeeld nodig heeft om zich goed te voelen want SelfLove is goed voelen. En iedereen heeft net iets anders nodig om zelf liefde te ervaren.