



LEEF JOUW LEVEN

Houd jezelf niet langer klein en
maak gebruik van je innerlijke kracht

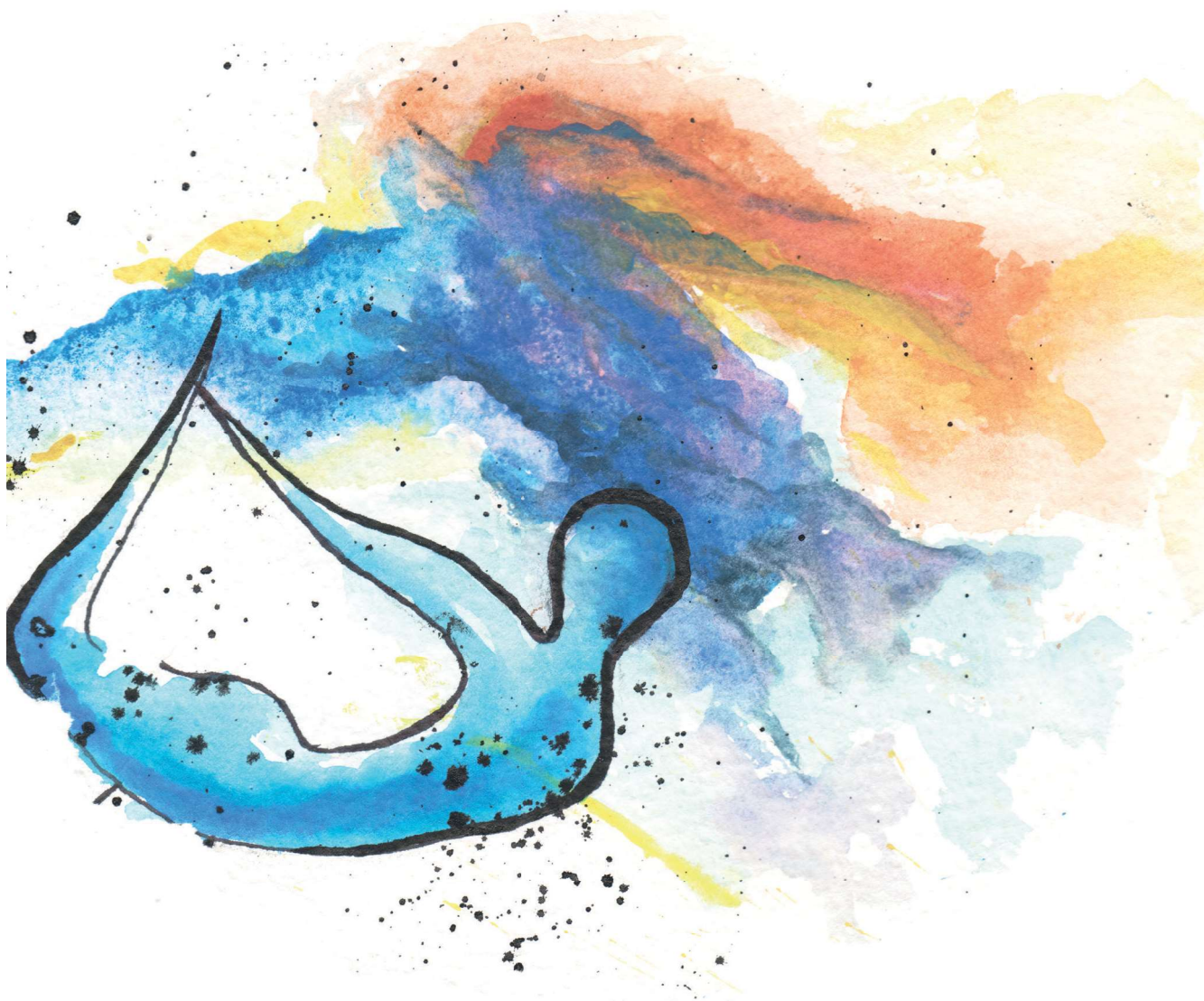
MARINKA BIL



*Your visions will become clear only when you can
look into your own heart. Who looks outside,
dreams; who looks inside, awakens.*

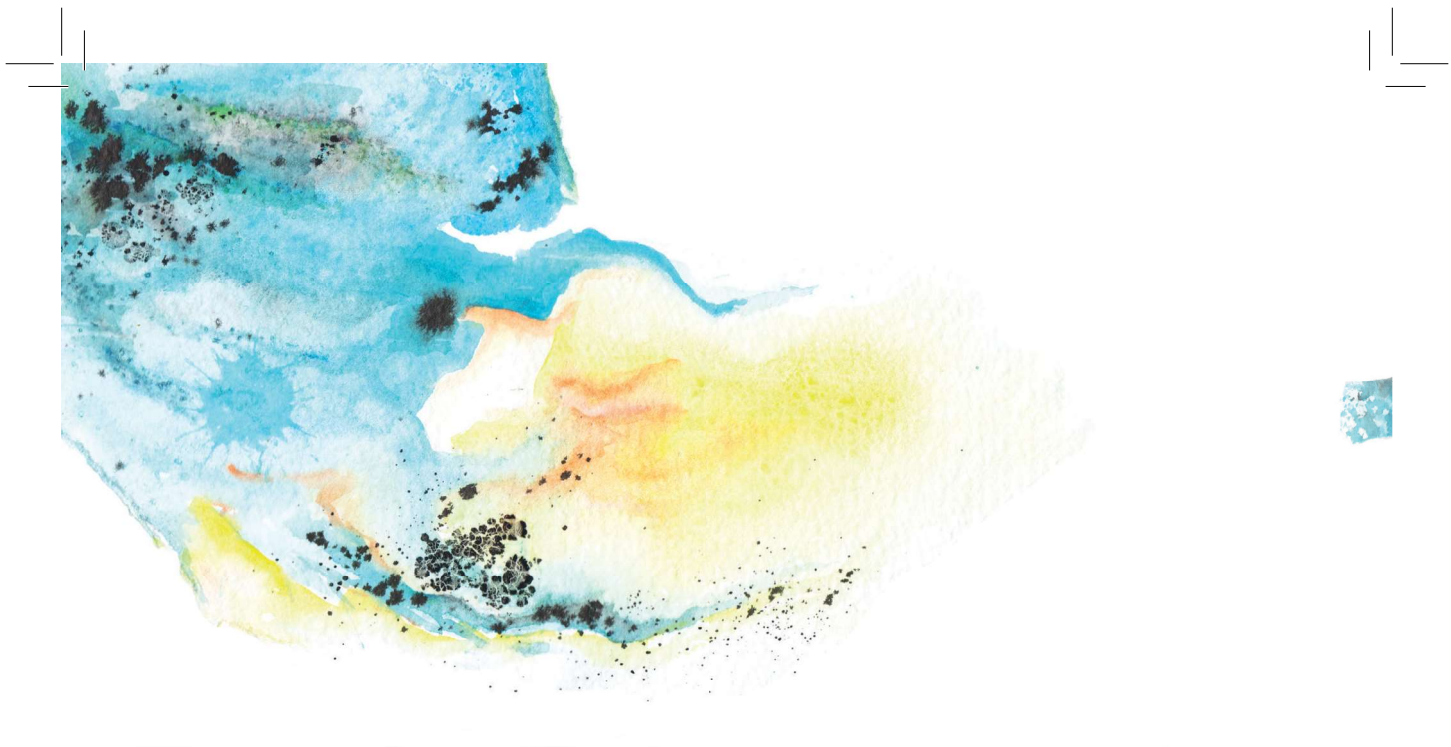
Carl Jung





*You cannot be lonely if you like the person
you're alone with.*

Wayne Dyer



Copyright © 2020 – **Marinka Bil**

Uitgeverij **Peak**

Auteur **Marinka Bil**

Drukwerk **New Energy Drukwerk**

Illustraties **Jeanine Reijmers**

Vormgeving **Studio Cortex**

Fotografie **Kim van Klaveren**

1e druk 2020

ISBN **9789090331874**

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd,
door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde
gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



INHOUDSOPGAVE

Inleiding	6
Zo haal je het beste uit dit boek (en jezelf)	12
DEEL 1 – JOUW AUTHENTIEKE ZELF	
1. Jezelf zijn	15
2. Jouw innerlijke kracht	20
3. Acceptatie	30
4. Zelfliefde	34
5. Jezelf (opnieuw) leren kennen	40
DEEL 2 – ZELFVERTROUWEN	
6. Beperkende overtuigingen transformeren	53
7. Doen waar je gelukkig van wordt	73
DEEL 3 – VOLUIT LEVEN	
8. Voor jezelf kiezen in de praktijk	91
9. Gevoelskeuzes maken	99
10. Communiceren vanuit jezelf	104
11. Je lichaam als kompas	110
12. Omgaan met tegenslagen	115
13. Leven in flow en verbinding	121
Dankwoord	124
Over de auteur	126



INLEIDING

Zou het niet fantastisch zijn als je je leven nog meer op jouw voorwaarden kon leven? Om te gaan doen waar je gelukkig van wordt, bij te dragen aan anderen en de wereld om je heen én ook nog eens alle energie te hebben om dat te doen?

Dat is waar Leef Jouw Leven voor staat.

Voor jezelf kiezen, zonder bang te zijn wat anderen daar van vinden. Gaan doen wat je écht wilt doen, vanuit vertrouwen in jezelf. Zonder steeds hard te werken. Zonder elke keer tegen dezelfde obstakels en patronen aan te lopen.

Want in jou schuilt een geweldige innerlijke kracht. Een kracht die je alleen maar aan hoeft te spreken – en dat is makkelijker dan je denkt. Het begint allemaal met voor jezelf kiezen en je leven zo authentiek mogelijk in te richten.

In Leef Jouw Leven leg ik je precies uit welke stappen je doorloopt om dat te gaan doen en geef ik je talloze tips en oefeningen om dit proces makkelijker te maken. Ik leer je de beste versie van jezelf naar boven te halen en diegene volledig te omarmen.

De wereld heeft nodig wat jij te bieden hebt

Het is het niet waard om weliswaar te weten dat je méér uit je leven zou kunnen halen, maar vervolgens vast te blijven zitten in twijfels aan jezelf, perfectionisme, vermoeidheid, uitstelgedrag en onzekerheid.

Waarom ik je daarover iets kan leren? Jarenlang leefde ik in grote haast, vanuit het gevoel nooit goed genoeg te zijn en door continue aan mezelf te twijfelen. Ik ben er op de moeilijke manier achter gekomen dat dat niet werkt. Dat het niet tot vervulling, geluk of zelfs tevredenheid leidt.

Mijn jeugd werd voornamelijk gekenmerkt door streven, perfectionisme en de lat steeds hoger leggen. Ja, daarmee bereikte ik veel. Goede cijfers op school en het worden van Nederlands kampioen zwemmen.

Of het ook daadwerkelijk goed voelde? Nee. Het was dagelijks een strijd. Eenmaal in het water voelde ik me vrij, maar ook dat werd steeds meer gekenmerkt door moeten. Steeds meer moeten, steeds meer van mezelf verwachten en daarbij mezelf steeds meer omlaag halen wanneer het niet

ging zoals ik wilde. Ik vond dat ik geen tijd had om ergens echt van te genieten.

Tot ik op mijn zestiende chronisch vermoeid raakte. Ik was het contact met mezelf volledig kwijt en kon van de een op de andere dag niks meer. Dat heeft een intens proces van 8 jaar ontketend en ik kan nu zeggen dat dit het allerbeste is wat me ooit is overkomen. Want naast dat ik nu volledig hersteld ben, heb ik mezelf op zo'n mooie manier leren kennen. Ik voel mezelf hierdoor beter dan ooit. Ondanks alle artsen en andere specialisten die me hebben verteld dat herstel niet mogelijk was en ik er maar mee moest leren leven.

Ik heb mezelf leren omarmen precies zoals ik ben en ik heb mijn innerlijke kracht steeds meer aangesproken. Ik ervaar veel energie, geniet van mijn leven en doe het werk wat ik het allerliefste wil doen – anderen ook inspireren om de beste versie van zichzelf naar boven te halen.

Je weet dat er meer uit te halen valt

Ik heb het vermoeden dat, wanneer je dit boek op hebt gepakt, jij ook tegen allerlei dingen aanloopt in je leven. Dat jij diep vanbinnen weet dat het anders zou moeten kunnen, dat je je beter kunt voelen en dat je veel meer jouw eigen leven mag leiden.

Zodat je kunt genieten van je leven. Zonder jezelf klein te houden. Zonder het gevoel jezelf steeds maar te moeten bewijzen of het gevoel dat je niet goed genoeg bent.

Mijn identiteit hing tot een aantal jaren geleden vast aan mijn prestaties. Een mooie tegenhanger voor iemand die als jong meisje werd gepest op school en hooggevoelig is. De conclusie die ik had getrokken was simpel: als ik mezelf ben, zal ik niet worden geaccepteerd. Dus probeerde ik iemand te zijn die beter was dan mezelf in de hoop ooit 'goed genoeg' te zijn.



Wat ik me toen echter niet beseftte was dat 'goed genoeg' alleen in jezelf gevonden kan worden. Het maakt niet uit of anderen jou goed genoeg vinden of dat ze je zelfs perfect vinden. Het maakt niet uit hoeveel lof of liefde ze je geven wanneer jij jezelf in de kern niet accepteert zoals je bent.

Meer uit het leven halen

Ik begon met het aanpassen van mijn voeding, het herstellen van mijn darmflora en het aanvullen van tekorten. Dat werkte, maar niet blijvend. Ik voelde me oké, maar niet optimaal en ik wist in mijn hart dat ik veel meer uit mijn leven kon halen. Ik had alleen geen idee hoe.

Wat dan toch het verschil heeft gemaakt dat ik me nu wél ontzettend goed voel is eenvoudig maar diepgaand. Ik heb mezelf leren kennen en accepteren. Ik ben MIJN leven gaan leiden.

Ik begrijp dat jij misschien helemaal geen fysieke klachten hebt of niet zo ernstig als ik dat had. Je hoeft geen moeilijke jeugd te hebben gehad om te verlangen naar verandering. Zelfs als alles bij jou 'perfect' is gegaan is het nog steeds oké om het toch anders te willen doen. Als jij diep vanbinnen die behoefte voelt dan mag dat er zijn en dan mag je er iets mee doen.

Maar dat hoeft ik je niet te vertellen denk ik. Want het feit dat je dit nu leest overtuigt mij er al van dat je verlangt naar verandering, naar meer echt jezelf zijn. Je weet alleen niet precies hoe.

Door af te remmen.

Door in contact met jezelf te komen.

Door jouw leven te gaan leiden.

Want, wiens leven leid jij eigenlijk? Probeer je vooral aan allerlei verwachtingen te voldoen en maatstaven te behalen die anderen of jezelf jou op hebben gelegd? Ga je mee in de drukte en snelheid

van de maatschappij? Of doe je wat jou intens gelukkig maakt?

Durf je risico's te nemen door je hart te volgen?

Durf je te gaan staan voor wat jij wilt?

Durf je jouw dromen en verlangens achterna te gaan?

Durf je jouw leven in te delen zoals jij dat wilt?

Niet wachten

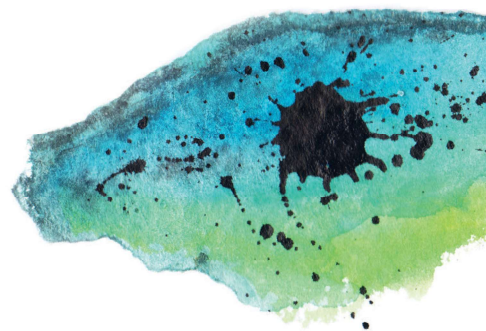
Ik kan je één ding meegeven: wacht niet tot je instort. Wacht niet op die burn-out tot je je leven gaat veranderen, wacht niet tot je door fysieke of mentale klachten wordt gedwongen om terug bij jezelf te komen.

Je kunt nu de keuze maken om JOUW leven te gaan leiden, voor jezelf. Je mag authentiek zijn, je mag voor jezelf kiezen.

Misschien denk je dat je het niet waard bent om jouw leven te leiden, maar wat als ik je nou eens vertel dat je er anderen juist een gunst mee doet? Je bent hier op aarde precies zoals je bent met maar één reden: jouw unieke bijdrage leveren. Wat die bijdrage is kan iemand anders niet voor jou bepalen, maar je gevoel vertelt het je wel.

Wanneer jij je goed voelt, echt goed, dan weet je dat je op de goede weg bent.

Wacht niet tot je het niet meer kunt, wacht niet tot





je een bepaalde leeftijd hebt of je jezelf 'goed genoeg' vindt om je dromen achterna te gaan. Leven doe je nu. Op jouw tempo, op jouw voorwaarden, door onvoorwaardelijk van jezelf te houden en voor jezelf te kiezen.

Houd jezelf niet langer klein

Ken je dit? Je hebt het altijd druk en altijd is er nog meer te doen. Om vervolgens zo moe en ongeïnspireerd te zijn dat je dagenlang nergens zin in hebt en het liefste op de bank zou hangen. In beide gevallen voel je jezelf niet goed genoeg. Als je hard werkt voelt het alsof je te weinig doet en wanneer je moe bent voel je je al helemaal nutteloos. Tijd voor jezelf nemen voelt moeilijk, want je zou nu ook het huishouden kunnen doen, kunnen werken, e-mails beantwoorden, iets met de kinderen doen, noem het maar op.

Voor jezelf kiezen is over het algemeen het laatste waar je aan denkt want je cijfert jezelf steeds op-nieuw weg.

Je houdt jezelf klein. Je vertelt jezelf dat jouw dromen er niet toe doen of dat je het niet waard bent en in de tussentijd leg je de lat torenhoog voor jezelf, zonder het jezelf echt te gunnen die lat te bereiken.

Je denkt dat je misschien meer balans nodig hebt, maar dat is in werkelijkheid niet waar je naar op zoek bent. Je bent op zoek naar authenticiteit. Je bent op zoek naar jezelf.

Diep vanbinnen weet je namelijk dat jij veel te bieden hebt, dat je echt iets bij kunt dragen aan de wereld én dat je volop mag genieten. Je weet hoe ontzettend fijn het is om tijd en energie te hebben om leuke dingen te doen en te ontspannen.

Jezelf zijn

Je ziet alleen niet in hoe je dat moet doen. Hoe je de verwachtingen van anderen om je heen en van de maatschappij los kunt laten en echt jouw eigen ding kunt gaan doen. Misschien levert het idee alleen al je enorm veel weerstand op. Voor jezelf kiezen is toch ontzettend egoïstisch en daardoor draag je toch juist helemaal niets bij?

Het is, gelukkig, het tegenovergestelde.

Juist door echt jezelf te zijn en van daaruit te leven, kun je meer bijdragen dan ooit. Terwijl je je ook nog eens veel beter voelt en echt lekker in je vel zit. Je kunt tenslotte alleen geven wanneer je iets te geven hebt. Wanneer jij je niet optimaal voelt, geef je automatisch minder. Minder dan je zou willen, met een dosis schuldgevoel naar jezelf en naar de ander.

Wat er voor nodig is om authentiek te leven? Datgene wat niet bij jou past loslaten.

Te beginnen met de beperkende overtuigingen die je er op na houdt, welke je in dit boek leert ontdekken en transformeren. Iedereen heeft verschillende overtuigingen die je ervan weerhouden om je optimale leven te leiden en gelukkig hoeft je je hier alleen maar bewust van te worden om te kunnen beginnen met loslaten.

Op dat moment ontstaan er al zo veel meer mogelijkheden, steeds een beetje meer. Van daaruit kun je telkens weer een stapje zetten in de richting die voor jou goed voelt, je kunt je eigen leven gaan vormgeven zoals jij dat wilt.

In dit boek leer ik jou inzien dat je een keuze hebt en dat je voor die keuze mag gaan staan. Jouw keuze.

Kies voor jezelf

Je mag kiezen voor datgene wat voor jou echt goed voelt. Datgene wat jou gelukkig maakt en energie geeft, vol vertrouwen.

Daardoor vind je de flow die je zoekt. Waarbij je je tijd en aandacht besteedt aan dat wat echt belangrijk voor je is. Waarbij je tijd en energie overhoudt om nog meer leuke dingen te doen. Vaker op vakantie bijvoorbeeld, meer gaan bewegen, meer bij je gezin zijn of leuke uitjes organiseren.

Je gaat bewust leven. Je gaat JOUW leven leiden.

Waarbij dingen je moeiteloos af gaan, waarbij je je goed voelt en lekker in je vel zit, je makkelijk met tegenslagen om kunt gaan, je energie hebt en niets jou kan stoppen. Je ervaart overvloed op alle gebieden. Je geniet. Je LEEFT.

Het gaat er tenslotte in het leven niet om wie er als eerste bij de eindstreep is, maar om wie er ten volste van heeft genoten én bij heeft gedragen wat in zich zit.

Don't die with the music still in you.

Wayne Dyer

Om alles uit je leven te halen wat erin zit, is het vooral belangrijk om te genieten van wat er is. Om stil te staan en om je heen te kijken. Zodat je precies die ervaringen eruit kunt halen die jou het meeste brengen. Ervaren wat voor jou echt goed voelt is essentieel om de rest van je leven vorm te geven op een manier die bij jou past. Dat is het gevoel wat je wilt vergroten, in alles wat je doet. In je leven, in je werk, in je relatie, in je gezin.

Dat is wat authentiek zijn inhoudt: doen wat voor jou goed voelt, voor jezelf kiezen en jezelf op de eerste plaats zetten. Als je echt aan jezelf denkt houd je altijd rekening met anderen die belangrijk voor je zijn.



Dus, stop met sprinten, omarm je authentieke zelf en ga JOUW leven leiden.

Over dit boek

Dit boek is opgedeeld in 3 delen. In het eerste deel leer je jezelf beter kennen en kom je erachter wie jouw authentieke zelf nu eigenlijk is. Je leert wat je nodig hebt om een stukje dieper in jezelf te duiken, dus voorbij de overtuigingen die jouw leven tot nu toe hebben gevormd. Je leert wat er nodig is om jezelf te accepteren zoals je bent en hoe je van jezelf kunt houden ondanks je imperfecties of alles wat mis gaat.

Het tweede deel richt zich volledig op vertrouwen. Vertrouwen in jezelf. Je leert jezelf nog beter kennen door beperkende overtuigingen te transformeren. Daarin leer je het onderscheid maken tussen jouw ego, wat jou wil beschermen tegen alles wat mis kan gaan, en je authentieke zelf wat ontelbaar veel mogelijkheden voor je ziet. De overtuigingen die jou ervan weerhouden om echt jezelf te zijn ga je onder de loep nemen; waar

komen ze vandaan, en vooral, hoe kun je de lessen hieruit leren en er vervolgens iets heel moois van maken?

Het derde en laatste deel van dit boek richt zich op Leven met een hoofdletter L. Daarin leer je hoe je met beide benen in het leven kunt staan vanuit jouw authenticiteit. Ik leer je je lichaam als kompas te gebruiken voor je intuïtie, zodat je altijd kunt aanvoelen welke keuzes authentiek voor je zijn en hoe je sneller kunt groeien dan je voor mogelijk had gehouden. Ook leer je in het derde deel te communiceren vanuit jezelf, zodat dat vertrouwen blijft en je juist mensen en situaties aantrekt die bij jou passen.

Oftewel; terwijl je dit boek leest stop je met door je leven te sprinten en kom je tot rust om vervolgens vanuit jezelf sneller te gaan dan ooit. Dat is het geheim, wat ik nu alvast verklap: juist door jezelf te zijn en te stoppen met pushen kun je zo veel sneller vooruit gaan en bereiken wat je wil bereiken.

De voorwaarde? Echt voor jezelf durven kiezen en het innerlijke werk aan durven gaan.

Succesvol en gelukkig leven bestaat voor 80% uit innerlijk werk en voor 20% uit wat je daadwerkelijk doet.

Liefs,

Navinka



ZO HAAL JE HET BESTE UIT DIT BOEK (EN JEZELF)

Dit boek is bedoeld om jou de inzichten te geven waarmee je steeds meer jezelf kunt zijn en je jouw eigen leven kunt gaan leiden. Ik kan jou natuurlijk niet vertellen hoe dat eruit ziet, ik kan je alleen een aantal tools geven waarmee je dit kunt gaan ontdekken. De rest zit al in je, in je hart. Je hoeft er niet uitgebreid naar te zoeken, maar laat het stap voor stap omhoog komen. De oefeningen in dit boek helpen je daarbij.

Naast verschillende tools die in dit boek aan bod komen, vind je aan het einde van de meeste hoofdstukken een aantal integratievragen. Deze vragen dienen om jou meer inzicht te geven in jezelf en begeleiden je naar een sterkere verbinding met je authentieke zelf. Ze laten je zien wat wel bij je past en wat juist niet en op welke manier je nog meer voor jezelf mag gaan kiezen. Ook krijg je hierdoor inzicht in overtuigingen en patronen die niet meer voor je werken.

Ik wil je aanraden om de antwoorden op die vragen uit te schrijven in een notitieboek. Door jouw antwoorden met de hand op te schrijven is je leer- en begripsvermogen groter dan wanneer je de antwoorden ergens zou typen. Daarnaast dwingt schrijven je uit je hoofd te komen en langzamer aan te doen, je geeft jezelf daarmee de kans om de antwoorden in je hart te vinden.

Dit spreekt natuurlijk voor zich, maar ik zeg het toch. Om het meeste uit dit boek te halen, is het belangrijk dat je de oefeningen die ik geef daadwerkelijk doet. Dus niet; 'Dat klinkt interessant, ik zal het nog wel eens een keer doen.' Maar in plaats daarvan pen en papier pakken en gaan schrijven.

Inzicht in jezelf en jouw patronen krijg je niet door

er enkel over na te denken. Juist door er mee aan de slag te gaan vergroot je je bewustzijn en is het ook makkelijker om nieuwe mogelijkheden te zien.

En daarnaast: als je er niet in gelooft werkt het niet. Wanneer je denkt dat iets onzin is, dan zal het je ook niet brengen wat je nodig hebt. Dat geldt niet alleen voor dit boek, maar voor alles wat je in je leven tegen komt. Je hoeft niet overal in te geloven, maar feit is dat jouw huidige overtuigingen (dat wat je gelooft, jouw waarheid) je hebben geleid tot waar je nu staat. Als dat niet is hoe je het graag zou zien wordt het tijd om een nieuwe waarheid aan te nemen en dus open te staan voor andere invalshoeken.

Je kunt dit boek lezen alsof dit het zoveelste zelfhulpboek is wat je leest en wat vervolgens weer in de kast verdwijnt. Dat is prima natuurlijk, misschien haal je er wel wat mooie inzichten uit. Alleen wanneer je vervolgens niets met die inzichten gaat doen, zal je er ook niet door veranderen. Na het lezen van een boek over fietsen kun je niet ineens fietsen. Na het lezen van een boek over de Grand Canyon ben je er nog niet geweest en heb je dus niet ervaren hoe het daar is.

Geef jezelf een prachtig cadeau, ga het proces met jezelf aan.

Triggert iets wat ik schrijf je? Mooi! Dan heb ik waarschijnlijk een beperkende overtuiging geraakt die je mag helen.

Denk je: 'Dit weet ik al'? Mooi! Ga dan na of je die kennis ook al gebruikt en hebt geïntegreerd in je leven.