Zelfliefde

Hoe je van jezelf kunt houden

Zelfliefde

Hoe je van jezelf kunt houden

Marijke Maes

Uitgeverij: Brave New Books

Foto omslag: Pixabay

ISBN nummer: 9789465549866

Copyright: © Marijke Maes

Website: www.marijkemaes.be

Niets uit deze opgave mag worden verveelvoudigd en/of kenbaar gemaakt zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Iets meer over zelfliefde

Als ik je vraag om van jezelf te houden, wat denk je dan? Vind je dat een vanzelfsprekend iets of vind je dat een moeilijke taak?
Welke woorden komen er in je op als je leest over zelfliefde?
Denk je dan aan ijdel zijn, aan egoïsme?
Of denk je: 'Waarom zou ik van mezelf houden? Ik ben niet mooi, ik heb niet het perfecte figuur, ik ben niet slim genoeg, ik ben niet interessant.'
Wie heeft jou dat ooit wijsgemaakt?
Je ouders? Je klasgenoten? Je leerkrachten? Je werkgever? Je ex?
Ja, je hoort het goed.
Iemand heeft jou ooit wijsgemaakt dat je niet goed genoeg bent, maar waarom zou je dat geloven?
Waarom zou je die persoon gelijk geven?
Het feit dat je dit boek leest, toont je dat je eigenlijk al weet dat je een waardevol persoon bent, dat je het verdient om van gehouden te worden en dat je ook die liefde van jezelf mag ontvangen.
Daarom wil ik je uitnodigen om vanaf vandaag te werken aan zelfliefde.
In de komende hoofdstukken vertel ik je wat zelfliefde is, hoe je meer van jezelf kunt houden en wat je kunt doen om zelfliefde in je leven toe te passen.
Zelfliefde is niet enkel weten dat je liefde verdient en jezelf accepteren, maar het is ook via dagelijkse

handelingen en interacties met mensen dat je zelfliefde kunt toepassen en in de praktijk kunt brengen.
Voordat we van start gaan met zelfliefde, wil ik nog een misverstand uit de wereld helpen.
Zelfliefde is durven kiezen voor jezelf, maar als je kiest voor jezelf en voor je eigen rust, wordt dit vaak gezien als egoïsme.
Zelfliefde is niet egoïstisch.
Deze valse overtuiging is de wereld ingestuurd door de maatschappij, ons geloof.
Ons geloof overtuigde je dat je altijd de ander op de eerste plaats moet zetten en jezelf moet wegcijferen, maar deze overtuiging klopt niet.
Hoe kan je er nu zijn voor de ander, als je jezelf wegcijfert?
Als jij je niet goed voelt, hoe kan je dan voor een ander zorgen?
Als je jezelf wegcijfert, hoe kan je dan de ander motiveren en helpen?
Je zal de ander veel meer kunnen helpen als je je stralende zelf bent.
Alles begint immers bij zelfliefde.
Zet de intentie om vanaf nu meer van jezelf te houden.



Wat is zelfliefde?

Zelfliefde, er wordt veel over gesproken.
Mensen zijn de laatste jaren steeds meer gaan inzien dat zelfliefde belangrijk is, maar wat is zelfliefde nu eigenlijk?
Als ik zelfliefde opzoek via de zoekmachine Google, krijg ik deze definitie:

‘Zelfliefde is het onvoorwaardelijk accepteren, respecteren en waarderen van jezelf, inclusief je goede en minder goede kanten.’

Dit is een hele mooie beschrijving van het woord zelfliefde.
We lezen hier vier verschillende woorden.
Onvoorwaardelijk, acceptatie, respect en waardering.
Laten we deze woorden eens nader bekijken.

Onvoorwaardelijk: er zijn geen beperkingen, geen oordelen, geen aarzeling, geen voorwaarden; het is volledig en definitief.

Acceptatie: aanvaarding en goedkeuring.

Respect: bewondering, eerbied en waardering.

Waardering: waarde erkennen en bevestigen.

Dus als je geen voorwaarden stelt aan hoe jij moet zijn en geen oordelen hebt over wie jij bent en waar je voor staat, hou je van jezelf.

Als je je goede en minder goede kanten volledig aanvaardt en goedkeurt, hou je van jezelf.
Als je bewondering, eerbied en waardering hebt voor wie jij bent, hou je van jezelf.
Als je je eigen waarde kunt erkennen en ook kunt bevestigen, hou je van jezelf.
Dat is zelfliefde.
Hoe zit het met jouw zelfliefde?
Hou jij van jezelf?
Kan je je goede en minder goede kanten volledig accepteren?
Kan je zien wat je al hebt bereikt en terecht trots zijn op jezelf?
Kan je zacht zijn voor jezelf, begrip tonen en oordelen over jezelf loslaten?
Ik nodig je uit om eens na te denken over deze vragen en ze in een dagboek te noteren.
Wees volledig eerlijk tegenover jezelf als je deze vragen beantwoordt.
Eerlijk zijn hierover is al een eerste stap naar zelfliefde.
Het antwoord op deze vragen zal je meer inzicht geven in hoe jij staat ten opzichte van jezelf.

Spiegelwerk



Spiegelwerk is een zelfhulptechniek die ontwikkeld werd door Louise Hay.
Bij deze techniek kijk je jezelf diep in de ogen en spreek je hardop affirmaties uit.
Deze techniek is gericht op het vergroten van zelfliefde, het doorbreken van negatieve gedachtenpatronen, het verwerken van emoties en het opbouwen van een positiever zelfbeeld.
Kies hiervoor een vast moment en doe het minstens 21 dagen en liefst langer.
Het accepteren van je uiterlijk en jezelf durven aankijken in de spiegel is al een eerste stap naar zelfliefde.
Het eerste wat je kunt doen, is voor de spiegel gaan staan zonder te oordelen over jezelf.
Het is belangrijk dat je jezelf niet afbreekt.
Een volgende stap is jezelf diep in de ogen aankijken, nog steeds zonder oordeel.

Doe dit minstens 5 minuten terwijl je lieve woorden zegt tegen jezelf.
'Ik ben mooi, ik ben goed zoals ik ben, ik ben goed in wat ik doe, ik ben een goed mens, ik hou van mezelf, ik ben krachtig, ik ben moedig, ik kan het, ik ben een lief mens, ik ben een warm persoon, ik ben geweldig, ik ben goed genoeg,…', zijn allemaal affirmaties die je tegen jezelf kunt zeggen.
Jij mag zeggen wat goed voelt voor jou en wat voor jou van toepassing is.
Wees creatief en verzin zelf affirmaties die goed bij je passen.
Het is heel goed mogelijk dat dit oncomfortabele gevoelens bij je oproept; dat is oké en eigenlijk volkomen normaal.
Je hebt jezelf zo lang klein gehouden en oude overtuigingen geloofd; nu moet je je brein opnieuw programmeren.
Je brein moet wennen aan de lieve dingen die jij nu tegen jezelf zegt.
Als je het gevoel hebt dat de positieve dingen die je tegen jezelf zegt niet kloppen, zeg dan: 'Het is oké om me oncomfortabel te voelen, ik ben goed zoals ik ben en ik accepteer mezelf helemaal.'
Zeg dit minstens 10 keer na elkaar en kijk jezelf hierbij diep in de ogen.
Als er emoties bij je naar boven komen, laat ze dan toe.
Je mag boos worden, je mag huilen, je mag schaamte of schuld voelen.
Laat deze emoties er zijn.

Kijk daarna naar wat je mooi vindt aan jezelf, spreek het uit en schrijf het op.
Kan je nu nog niets mooi vinden aan jezelf, dan is dat ook helemaal oké, dat komt wel.
Na het spiegelwerk mag je even rust nemen en iets doen om jezelf te belonen.
Drink een kopje thee, lees een stukje uit een mooi boek, maak een wandeling of neem een warme douche.
Het maakt niet uit wat je doet.
Wat belangrijk is, is dat je jezelf beloont voor het harde werk dat je hebt gedaan.
Wat je net hebt gedaan, vraagt veel moed.
Jij hebt moed getoond en daar mag je terecht trots op zijn.
Je bent een kanjer!

Zelfzorg dagboek

Het bijhouden van een dagboek en er elke dag in schrijven, kan je helpen om lastige gedachten en emoties wat lichter te maken en ze rationeel te bekijken.
Blijf niet met je gedachten en emoties in je hoofd zitten; schrijf ze op, dat brengt orde in de chaos.
Als je gedachten en emoties blijven rondmalen, dan lijken ze erger dan ze zijn; je gedachten raken dan in een negatieve spiraal.
Schrijf wat je denkt en wat je voelt in een dagboek en kijk ernaar vanop een afstand.
Als je er op een afstand naar kijkt zonder je gevoel te laten meespelen, zal je merken dat het wat lichter wordt.
Op deze manier kan je ook je gedachten en emoties kritischer gaan bekijken.
Klopt het wel wat ik denk en voel? Is dit de waarheid?
Is dit werkelijk zo of zijn dit de overtuigingen van mijn ouders, een leerkracht, een vriend/vriendin of een ex?
Waarom zouden je ouders, je leerkracht, je vriend/vriendin of je ex de waarheid spreken?
Wat zij vertellen, is hun mening en niet de waarheid.
Je hoeft hen niet te geloven.
Ik durf te wedden dat andere mensen een heel andere mening over je hebben.
Misschien zijn ze juist heel positief over jou.
Durf je gedachten en emoties kritisch te bekijken; er is niet één waarheid, er zijn er meerdere.