

Praktische gids met 7 concrete acties
voor een liefdevollere relatie met jezelf.



ZEG
ja
TEGEN JEZELF

7 acties voor een liefdevollere relatie met jezelf



Zeg ja tegen jezelf

Het is noodzaak

Ik geloof dat de enige manier waarop je écht gelukkig kan zijn, de manier is waarop je onvoorwaardelijk van jezelf houdt en jezelf geeft wat je nodig hebt.

Om die liefde voor jezelf te voelen is het belangrijk dat jij gelooft dat jij waardevol bent en dat jouw behoeftes er toe doen.

Helaas zijn er nog veel vrouwen die dit nog niet (helemaal) geloven omdat ze dat niet geleerd hebben. Gelukkig kan je leren om liefdevol voor jezelf te zijn en daar helpt deze gids je bij!





Actie #1

Nog vóórdát jij aan je dag begint is het heel krachtig om een moment voor jezelf te nemen om te connecten met je intuïtie.



Ervaring leert dat wanneer je direct gaat luisteren naar de (ego)stemmen in je hoofd, die je vertellen wat je allemaal MOET doen, je de onrust in jezelf voelt groeien en je gestresst aan je dag begint. En dat wil je niet.

Hoe fijn is het om te starten met een actie waarin je gaat verbinden met jezelf zodat je de stem van je intuïtie leert (her)kennen. De liefdevolle stem die weet wat goed voor je is.



Aan de slag

- Ga comfortabel zitten of blijf lekker in bed liggen en sluit je ogen.
- Leg 1 hand op je hart en 1 hand op je buik en adem diep in en uit.
- Voel hoe je buik op en neer beweegt onder je handen en voel hoe de lucht in en uit je longen stroomt. Laat de rust in je lichaam komen en voel letterlijk jezelf weer.
- Herhaal dit nog 2x. Mochten er gedachten opkomen, laat ze dan gaan en breng je aandacht terug naar je ademhaling. In en uit.
- Leg nu beide handen op je hart en geef je volledige aandacht aan je hart. Voel het kloppen. En wees dankbaar dat jouw hart jou in leven houdt.
- Vraag dan aan jezelf: waar heb ik nu behoefte aan? Wat is het 1e dat er in je opkomt?
- Vraag vervolgens aan jezelf: wat is de 1e kleine stap van 10-20 minuten die ik kan zetten om mezelf dat te geven?
- Neem die stap!



Actie #2

We verliezen onszelf in de waan van de dag, we hebben het druk, we moeten van alles, we staan continue AAN en daardoor vergeten we tijd voor onszelf te nemen.



Of eigenlijk schiet het er bij in omdat we tijd voor onszelf géén prioriteit maken en daarmee lopen we voorbij aan onze eigen behoeftes en verlangens.

Misschien vind je het niet belangrijk genoeg, vind je het oncomfortabel om tijd voor jezelf te nemen en stel je het uit en verzin je smoesjes.

Wat de reden ook is, het gaat veranderen. Jij kan tijd voor jezelf maken, door prioriteiten te stellen.

Het is dus zaak om jezelf op jouw to-do lijstje te zetten en hoge prioriteit te geven. Als je elke dag BEWUST iets doet wat je blij maakt en aansluit bij je behoefte of verlangen, dan ben je liefdevol voor jezelf.



Aan de slag

- Pak je agenda en je to-do lijst en stel prioriteiten. Blok tijd in je agenda of stel een melding in op je telefoon zodat jij tijd voor jezelf neemt. Je mag met 5 minuten beginnen of met een hele dag. Alles is goed.
- Schrijf nu alles op wat je graag wil doen, beleven of ervaren. Schrijf alles op dat je een blij gevoel geeft. Voorbeelden: dansen door de kamer op je favo muziek - ongestoord een kop thee in de zon drinken - uitgebreid in bad gaan - een podcast luisteren - een boswandeling maken - een fotoboek maken. Of groter een vakantie boeken - een sauna bezoek plannen etc.
- Kies 1 van die dingen uit je lijstje en doe dat!

Variatie:

- Schrijf alles op wat familie & vrienden aan jou zouden kunnen geven waar je écht blij mee bent. Als je dat hebt gedaan, kies je 1 ding van die lijst en dat geef je aan jezelf! Je bent het waard :).

Tip:

- Taken van je to-do list kan je combineren met een bezigheid voor jezelf. Het vervangt de date met jezelf niet, want wie gaat er nou op een date de afwas doen? Je kan het wel leuker maken door een podcast te luisteren tijdens de was opvouwen, dans door de kamer terwijl je stofzuigt, luister je favoriete muziek onder het koken.



Actie #3

Je kan jouw verlangen vergelijken met een navigatiesysteem. Als jij met de auto naar een bepaalde bestemming wil, dan toets je het adres in op je navigatie. Op dat moment weet en voel je de zekerheid dat je daar gaat komen.

Neem je onderweg een verkeerde afslag, dan draai je om en stuurt het systeem je bij. En als er onderweg wegversperringen, omleidingen en files zijn, dan blijf je vertrouwen en wacht je rustig af tot je verder kan. En zo bereik je je bestemming.

Met een intentie is dat net zo. Het geeft richting en duidelijkheid in waar jij naar toe wil.



Aan de slag

- Pak pen & papier en schrijf alle ideeën en wensen op die je hebt over een liefdevollere relatie met jezelf.
- Bekijk nu alles wat je hebt opgeschreven en onderstreep er 1 waar je een intentie van wil maken.
- Schrijf je intentie nu in 2 zinnen duidelijk en helder op. BV Ik bruis van het zelfvertrouwen en voel me geweldig of Ik zorg liefdevol voor mezelf en daardoor voel ik me blij!
- Pak nu een nieuw stuk papier en schrijf op: mijn intentie is...
- Schrijf daaronder: ik beloof aan mezelf dat ik dagelijks aandacht heb én geef aan deze intentie omdat ik het verdien om gelukkig te zijn.
- Door dagelijks je intentie op te schrijven herinner je jezelf eraan welke kant je opgaat en dat maakt je door de dag heen bewuster van de acties die je neemt.



Ik ben slank
Ik ben rijk en welvarend
Ik ben blij
Ik ben waardevol
Ik ben het waard
Ik kan het, ik doe het, ik ga ervoor
Affirmaties
Ik ben vol zelfvertrouwen
Ik ben goed genoeg
Ik ben sla ik en vitaal
Ik ben sterk en krachtig
Ik ben *noeg*

Actie #4

Om je intentie kracht bij te zetten & ervoor te zorgen dat jouw onbewuste het gelooft, kan je positieve affirmaties maken.

Affirmaties zijn korte positieve zinnen die je gaat herhalen. Hiermee prent je deze nieuwe gedachte als het ware in je hersenen, waardoor je ze steeds meer gaat geloven, voelen en uitstralen. Herhaling is hierin de sleutel.

Affirmaties werken alléén als je kan voelen dat het mogelijk is voor jou. Het is daarom van belang dat jij ze schrijft met de woorden en op de manier die bij jou passen.





Aan de slag

- Pak je intentie erbij en ga eens voelen welke positieve zinnen de intentie kunnen bekrachtigen en ondersteunen.
- Sluit je ogen en denk aan je intentie, zie de intentie voor je alsof het geschreven staat op een stuk papier. Wat komt er naar boven?
- Als er negatieve gedachten naar boven komen, draai ze dan naar het positieve en verwoord ze in een positieve zin.
- Schrijf nu minimaal 3 affirmaties voor jezelf op die je intentie kracht bij zetten. Denk eraan dat het in tegenwoordige tijd is, dus alsof het er al is. En zorg ervoor dat het positief verwoord is. Vermijd de woorden GEEN en NIET.
- Krachtige affirmaties beginnen met: ik heb, ik ben, ik mag. Ik zal een aantal voorbeelden met je delen: Ik heb een sterk en gezond lichaam. Ik ben liefdevol en geliefd. Ik mag nee zeggen.
- Nu je 3 affirmaties hebt opgeschreven is het zaak om deze zo vaak mogelijk te herhalen, dat is de sleutel voor succes. Stel het in als wachtwoord op je telefoon of pc, laat een melding oppoppen op je telefoon, schrijf het op een post-it en plak het door het huis heen, spreek het in en luister het af, maak er een liedje van. Zorg ervoor dat je het zo vaak mogelijk herhaalt. En VOEL wat je zegt!



Actie #5

Hoe kijk je naar je eigen lichaam? Want modebeelden schetsen veelal een onrealistisch beeld over hoe het vrouwelijk lichaam eruit zou moeten zien, en dat kan je onzeker maken.

En door jezelf te vergelijken met andere vrouwen kan je concluderen dat jij te dik, te dun, te lang, te kort, te mannelijk, te harig of wat dan ook bent waardoor je ontevreden en met een negatief beeld naar jezelf kijkt.

Ons spiegelbeeld heeft vaak weinig met de werkelijkheid te maken, maar meer met denkfouten. Als je erg ontevreden bent over delen van je uiterlijk, dan kun je zelfs de neiging hebben je hele lichaam af te keuren.

Door meer afstand te nemen van je gedachten ga je jezelf vanuit een ander perspectief zien, waardoor de negatieve kanten kleiner worden of verdwijnen.



Aan de slag

- Ga bij een spiegel staan en kijk er eens in. Wat zie je? En welke gedachten gaan er door je heen?
- Stel jezelf nu de vraag: wie ben ik als ik dit geloof? Hoe voel ik me als ik dit geloof? En wat wil ik geloven?
- Kijk jezelf nu diep in je ogen aan en spreek jezelf en je lichaam liefdevol toe. Verleg je focus naar wat je mooi vindt en naar alles wat je lichaam voor je doet. Je lichaam houdt je in leven, het geneest zichzelf, het verwerkt alles wat jij erin stopt. Het zal in het begin wat gek voelen, maar door dit te blijven herhalen zal het makkelijker en comfortabeler voelen en zal jij een liefdevollere relatie met je lichaam ontwikkelen.

'De wereld is als een spiegel: kijk er boos in en zij kijkt boos terug, glimlach en zij glimlacht ook'. ~ Herbert Louis 1st Viscount Samuel





Actie #6

Alles wat je ziet en hoort op een dag heeft invloed op hoe je je voelt, dus ook wat je via (social) media aan informatie krijgt.

Kijk je veel naar het (slechte) nieuws op tv?
Verdoof je jezelf met dramaserieën of geweldfilms op Netflix? Volg je accounts op FB of Insta die je doen twijfelen en je onzekerheid aanwakkeren? Luister je naar muziek die een negatieve uitwerking op je heeft?

Dit heeft allemaal invloed op je brein & op hoe je je voelt en daarom is het belangrijk dat je hier bewust keuzes in gaat maken.



Aan de slag

- Maak inzichtelijk voor jezelf hoe vaak je het nieuws kijkt, welke series en/of films je kijkt. welke social media accounts je volgt & welke muziek je luistert.
- Vraag jezelf bij al deze dingen af: waarom kijk/volg/luister ik dit? Vervult dit mijn behoefte? En hoe voel ik me daarbij?
- Maak dan een keuze om alléén die dingen te kijken, luisteren of accounts te volgen waar je een goed gevoel bij hebt.
- Maak een playlist met fijne muziek, waar alléén nummers op staan die je een blij, enthousiast en liefdevol gevoel geven.
- Kies dagelijks bewust wat je gaat kijken en luister minimaal 1 nummer van je playlist zodat je een fijn, blij & goed gevoel krijgt. Super fijn om de dag swingend te starten met je favoriete muziek!





Goede nachtrust

Actie #7

De kwaliteit van je slaap is mede afhankelijk van de informatie (lees energiefrequentie) die je tot je neemt vóórdát je gaat slapen omdat het onbewuste 's nachts gewoon doorwerkt met die energie.

Als je in de avond negatieve gedachtes hebt en je voelt je onrustig, boos of verdrietig, dan is dát waar je onbewuste zich tijdens de nacht mee bezig houdt en meer soortgelijke herinneringen ophaalt. Dat zorgt ervoor dat je de volgende ochtend met een vergelijkbaar gevoel wakker wordt als waarmee je ging slapen.

Als je in de avond gaat slapen terwijl je rustig, dankbaar en tevreden bent, dan gaat je onbewuste daarmee aan de slag en wordt je de volgende ochtend wakker met een fijn gevoel.



Goede nachtrust

Aan de slag

- Neem voor het slapen gaan een moment voor jezelf om naar binnen te keren. Vraag jezelf af: hoe wil ik me morgenvroeg voelen? Naar welk gevoel verlang ik?
- Denk dan terug aan de fijne momenten van de dag of van eerdere momenten in de week waarop je je fijn voelde. Zo zorg je voor liefdevolle energie.
- Denk dan terug aan de dag en benoem nu 3 dingen waar je dankbaar voor bent en spreek deze hardop uit
- Geef jezelf tot slot minimaal één liefdevol & welgemeend compliment dat vanuit je hart komt

Tip: Als je deze oefening koppelt aan een gewoonte zoals tanden poetsen, dan zal het je makkelijker afgaan waardoor het eerder een automatisme gaat worden.





Je hebt nu 7 acties voor je liggen die je dagelijks kan inzetten om die liefdevollere relatie met jezelf op te bouwen. Het kan zijn dat sommige acties al bij je bekend zijn, maar dat je ze nog niet doet. Dan is dit een uitnodiging om ermee te starten.

Lijkt het veel? Start dan met de intuïtie actie en speel met de andere acties tot je een manier hebt gevonden die bij jou past. Er is geen goed of fout en wees lief voor jezelf terwijl je hiermee experimenteert.

Geen zin? Stel je het uit? Vind je het domme acties? Dan is je ego actief en probeert zij jou in je comfortzone te houden. De plek waar je nu bent en waarin het niet loopt zoals je zou willen.

Mijn vraag aan jou: wie bepaalt wat je doet? Je ego vanuit angst of jij vanuit liefde voor jezelf?

xoxo
Josefien