

ZELFLIEFDE CHECKLIST



Ontdek jouw niveau van zelfliefde op verschillende gebieden van je leven. En zet gerichte stappen om je gevoel van eigenwaarde en zelfacceptatie te vergroten.

Hej, wat onwijs krachtig van je dat je deze checklist hebt gedownload!

Deze checklist geeft jou direct inzicht in verschillende gebieden van je leven. En helpt je meer bewust te worden van je gedachten, gevoelens en gedragingen ten opzichte van jezelf. En daarmee kan je gerichte stappen nemen om je gevoel van eigenwaarde en zelfacceptatie te vergroten.

Toen ik mij jaren geleden onzeker, onrustig en ontevreden voelde en niet lekker in mijn vel zat had ik deze inzichten ook graag in één overzicht willen hebben.

Vanaf het moment dat ik besloot om voor mezelf & mijn geluk te kiezen, daarmee mijn overtuigingen ging veranderen en oude emotionele ballast ging opruimen, ervaarde ik innerlijke rust, zelfcompassie en een grenzeloos geloof in mezelf.

En ging ik van:

- ✦ Onzekerheid en pleasen naar zelfvertrouwen en eigenwaarde
- ✦ Een relatie met een man met verslavingsproblematiek naar een nieuwe liefde in een fijne gelijkwaardige relatie
- ✦ Schulden en arbeidsongeschiktheid naar schuldenvrij en een succesvol eigen bedrijf

En dit gun ik jou óók!

Dus beantwoord onderstaande 10 stellingen met ja of nee, en ontdek op de laatste pagina's de uitslag.

Zelfliefde checklist

DATUM

KLANT



PROJECTNR. 807-1B



Als ik in de spiegel kijk dan ben ik tevreden met wat ik zie. Ik heb wellicht een klein puntje van kritiek maar denk rustig 'Hello gorgeous'!

Als ik een blunder maak dan haal ik mijn schouders op en kan ik er wellicht om lachen. Het is niet anders en het kan de beste overkomen. Wellicht stuur ik nog een sorry berichtje rond.

Pleasen, daar doe ik niet (meer) aan. Ik help andere mensen wel, maar dat doe ik bewust en omdat ik het wil. Niet omdat ik bevestiging of waardering nodig heb van de ander.

Ik kan makkelijk mijn grenzen aangeven en die handhaven, óók als een ander het daar niet mee eens is. Zonder schuldgevoel.

Als iemand een vervelende opmerking plaatst kan ik dat goed naast mij neerleggen. Het zegt immers meer over wat er leeft bij de ander dan over mij. Ik denk er wel over na en bedenk wat ik ervan kan leren.

Zelfliefde checklist

DAT
KLA



PROJECTNR. 807-1B

Ik koop nieuwe en mooie kleding voor mezelf, ook als mijn familieleden dat niet doen. Ik voel me namelijk prettig als ik geld aan mezelf uitgeef.

Ik besteed behandelingen (zoals het verven van mijn haar of mijn wenkbrauwen) met gemak uit aan een kapster of schoonheidsspecialiste. Voor mij geen doe-het-zelven met rampzalige resultaten.

Ik bewaar en gebruik kleding, schoenen en/of tassen die oud, versleten of reparaties behoeven niet, want ik verdien beter dan dat.

Ik gebruik mijn luxere en duurdere schoonheidsproducten wanneer ik daar zin in heb en/of ik gebruik mijn favoriete spullen (zoals mooi servies) met plezier.

Bij lichamelijke ongemakken schakel ik hulp in van een huisarts, peut of andere hulpverlener. Hoe eerder de klachten onderzocht zijn, hoe bewuster ik voor mezelf kan zorgen.

Zelfliefde checklist



Yes, je hebt de checklist doorlopen! Nu is het **tijd voor inzicht**.

Heb je 7x óf vaker JA kunnen antwoorden? Dan heb jij jezelf lief en bezit jij over een (grote) dosis zelfliefde overtuigingen. Die blauwdruk zit wel goed!

Heb je minder dan 7x JA kunnen antwoorden? Dan kan jouw blauwdruk wel een upgrade gebruiken.

Waarom een upgrade? Omdat alles met **jou** begint. Als jij diep van binnen gelooft dat jij niet goed genoeg bent, het niet waard bent of het niet verdient, dan zal jij mensen, situaties en ervaringen (blijven) aantrekken die deze overtuiging bevestigen.

En daarmee houd je alles in stand.

Vraag jezelf eens af:

- Waarom doe ik wat ik doe?
- Hoe voel ik me daarbij?
- Wat zou ik liever willen?
- Met welke overtuigingen zit ik mezelf in de weg?
- Hoe beïnvloedt dit mijn leven?
- Op welke vlakken is er ruimte voor verbetering?
- Waar ben ik me nu bewust van geworden?
- Wat is mijn volgende stap?

Zelfliefde checklist



De (volgende) stap naar een **zelfliefde upgrade** kan jij heel goed zelf nemen. Denk aan:

- *Dagelijkse affirmaties*: Neem elke dag de tijd om positieve affirmaties te gebruiken die je zelfliefde versterken. Bijvoorbeeld: "Ik ben waardevol en verdien liefde en geluk", "Ik accepteer mezelf volledig zoals ik ben", of "Ik ben genoeg, precies zoals ik nu ben."
- *Grenzen stellen*: Oefen het stellen van gezonde grenzen en het respecteren van je eigen behoeften en grenzen. Dit betekent *nee* zeggen tegen dingen die niet goed voelen of niet in lijn zijn met je waarden, en *ja* zeggen tegen dingen die wel goed voelen en in lijn liggen met je waarden.
- *Zelfzorgrituelen*: Creëer bewuste zelfzorgrituelen waarin je je welzijn prioriteit geeft en die je helpen om verbinding te maken met jezelf. Kies activiteiten die je energie geven, je kalmeren en je een gevoel van voldoening geven. En maak er een regelmatige gewoonte van om ze te beoefenen.

Liever samen aan de slag? Boek dan een 1:1 cacao ceremonie met yoga nidra & klankschalen en laat je meevoeren op een helende reis naar zelfliefde ❤️.

Liefs
Josefien

