



## Zelfliefde als basis voor jouw creatiekracht

Zelfliefde staat centraal in mijn manier werken. Door van jezelf te leren houden en te accepteren wat is, ga je je innerlijk vrij voelen. Het is een belangrijke stap om bij je werkelijke potentie en dus creatiekracht te komen. Je bent het waard je leven te leiden vanuit vreugde, innerlijke vrijheid en rust. Innerlijke rust zorgt ervoor dat jij de stem van je hart hoort. Deze stem heeft het allerbeste met je voor. Je gaat de flow van het leven ervaren. Wie wil dat niet? Je hart volgen en creëren wat jij het allerliefste wilt. De weg naar jouw potentieel waarin alles ligt besloten.

Via FB komen mooie teksten over dit onderwerp voorbij. Je leest er veel over in de bladen. In ieder geval leeft het als je het mij vraagt. Bij mij leeft het zeker. Ik heb het gevoel dat men zich steeds meer bewust wordt van de kracht van zelfliefde. Wat deze kracht voor je kan betekenen ook ten aanzien van de relatie die je met de ander aan gaat.

## De kracht van zelfliefde

Eigenliefde is de kern van vreugde, innerlijke kracht en moeiteloosheid. Het vermogen te creëren en te genieten van het leven dat je graag wilt. Het is heel lastig om te genieten als je het moeilijk vindt jezelf te accepteren en te omarmen wie je bent. De relatie die je met jezelf hebt, is de belangrijkste die je ooit zult hebben.

Vanuit spiritueel oogpunt, is het door naar binnen te keren, mogelijk jouw verbinding met het leven, met de bron te ervaren. Vanuit het menselijk oogpunt, is iedere relatie die je met een ander hebt een spiegel van één of meerdere aspecten van de relatie die je met jezelf hebt.

Ik wil graag een prachtige citaat van Abraham Hicks met je delen.

***'Hard work is not the path to Well-Being. Feeling good is the path to Well-being. You don't create through action; you create through vibration. And then your vibration calls action from you.'***

Hieronder volgen 8 tips die mij geholpen hebben en nog op mijn pad naar zelfliefde.

### 1 Houd een dagboek bij

Neem elke dag 10 minuten de tijd om de dag met jezelf door te nemen. Stel je zelf bijvoorbeeld de volgende vragen:

- Waarvoor en voor wie kom ik in beweging?
- In welke situaties voel ik mijn energie afnemen en toenemen?
- Wat voel ik? Welke gedachten houden mij zo bezig en waarom?
- Wat heb ik nodig om weer bij mezelf te komen? Waar word ik blij van?
- Is het mijn emotie of hoort de emotie bij de ander? (Denk aan boosheid, verdriet, ergernis)



Houd een dagboek bij of schrijf een gedicht of teken. Net wat bij je past. De kern van deze opdracht is dat je leert onderscheid te maken wat van jou is en wat van de ander. Je komt daar alleen achter als je ruimte voor jezelf neemt, in stilte. Het kost tijd en geduld meester te worden over je gedachten.

Weet dat je niet je gedachten en emoties **bent**. Je **hebt** emoties en gedachten.

## 2 Wandelen in de natuur

De natuur zijn wij en door bewust te zijn van de helende kracht van de natuur, kun je jezelf bevrijden van spanningen, stress en zorgen. Wandel elke dag een uur. Ook als je niet in de buurt van de natuur woont. Ik kwam een mooie uitspraak tegen die wat mij betreft veel zegt. 'Wandelen is het luchten van de ziel'.

## 3 Eigen ruimte innemen

Je lichaam is letterlijk je eigen ruimte. 'Tempel van de ziel' zoals zo vaak wordt gezegd. Zo gek is dat natuurlijk ook niet. Door zorg te hebben voor je lichaam en alles wat je daarbij nodig hebt, hoe meer je in verbinding komt met je innerlijke leiding. Het innemen van je eigen ruimte is belangrijk om bij jezelf te blijven en je eigen keuzes te maken.

Neem bijvoorbeeld de tijd om beslissingen te nemen. Zeg niet direct overal ja op. Door tijd te nemen geef jezelf de ruimte om te voelen of je het echt wel wilt of niet. Of dat je er achter komt dat je 'ja' zegt om de ander te 'pleasen'. Het helpt je om nee te durven zeggen.

## 4 Bewegingsmeditatie

Oefen een vorm van bewegingsmeditatie uit. Denk aan yoga, Qi Gong, Tai Chi of een andere vorm van beweging. Doe wat bij jou past. Deze oefeningen zorgen ervoor dat je bewust wordt van je lichaam, je ademhaling en je houding. Je leert hoe ver je kunt gaan in een bepaalde oefening. De volgende vragen kunnen zich aandienen; wat is jouw grens? Luister je er naar of ga je maar door? Waar in je lichaam houd je spanning vast? Hoe laat je de spanning los?

De volgende oefening kun je heel eenvoudig toepassen in elke situatie en op elk moment. Zeker in situaties van stress en hectiek. Deze oefening kan er voor zorgen dat je weer bij jezelf komt, zodat je vanuit innerlijke rust en harmonie de juiste keuzes kunt maken. Deze oefening kun je zowel zittend als staand uitvoeren.

Leg je rechterhand op je buik (iets onder je navel) en leg je linkerhand op je hart. Adem rustig in en uit. Voel hoe bij elke uitademing de spanning van je afglijdt de aarde in. Neem de tijd. Als je afdwaalt, focus dan weer rustig op je in- en uitademing. Doe dit net zo lang totdat je rust in jezelf ervaart.

## 5 Neem je behoeften serieus

Het is zo gemakkelijk klaar te staan en te zorgen voor een ander. Het is echter veel belangrijker eerst zorg voor jezelf te hebben. Dan pas kun je er voor de ander zijn. Wees dus bewust wat jouw behoeftes zijn en zet ze op nummer 1.



Vind je het lastig om contact te maken met jouw behoeften, maak dan gebruik van de oefening om een dagboek bij te houden (mijn eerste tip). Het is niet egoïstisch, zoals zo vaak wordt gedacht. Het is respect voor jezelf hebben, wat ook in het belang is van de ander.

## 6 Voeding en plezier

Houden van jezelf is ook bewust te zijn wat jou voedt. Dit kan letterlijk zijn. Bewust kiezen voor volwaardige natuurlijke voeding, omdat je belang hecht aan je gezondheid en daar je verantwoordelijkheid voor neemt. Maar ook figuurlijk. Waar word je blij van? Wat is jouw passie? Waar ben je dankbaar voor? Wat is jouw beleving van schoonheid? Waar loop jij warm voor? Allemaal vragen die te maken hebben met wat jou voedt. Als je dit voor jezelf helder hebt, ga je meer vreugde ervaren.

Ik heb ook ervaren dat het enorm belangrijk is te genieten van de kleine dingen in het leven. Door mijn serieuze aard en groot verantwoordelijkheidsgevoel, vergat ik tussentijds wel eens te genieten van wat ik al had neergezet en voor elkaar had gekregen. Waar ik vooral achter kwam is, dat het niet belangrijk is wat je doet, maar wie je bent en hoe je met het leven omgaat. Het haalt de druk af van presteren, bewijzen, iemand moeten zijn. Daar gaat het naar mijn mening niet om. Je bent goed zoals je bent.

Ontdek daarom de kracht van plezier. Eigenliefde vergt tijd om te ontspannen, te spelen, en dingen te doen waar je blij van wordt. Door de drukte en het moeten van alle dag, vergeet je te genieten en te 'spelen'.

## 7 Intuïtie

Laat je leiden door je intuïtie. Alle antwoorden komen van binnenuit. Zoek naar tekenen en let op je buikgevoel. Je zult twee innerlijke stemmen horen wanneer je een beslissing moet nemen. De zachte liefdevolle stem is je hogere zelf, de luide stem is je ego. Ga altijd voor de rustige en liefdevolle stem. Fysiek kun je het vertalen hoe je je voelt na het nemen van een beslissing. Opgelucht en ontspannen of juist gespannen en nerveus. Neem dus tijd en ruimte om je volgende stap te bepalen. Waar kies jij voor?

## 8 Focus op het positieve

Ga naar je hart en sta eens stil bij wat je goed afgaat, in welke situatie je trots op jezelf bent. Het is zo gemakkelijk om na te gaan wat je 'fout' hebt gedaan, maar sta vooral stil wat goed gaat. Het is sowieso niet een kwestie van goed of fout wat mij betreft. Het gaat er vooral om dat je jezelf niet veroordeelt. Hoe meer je focust op het positieve hoe lichter je je gaat voelen. De bekende affirmaties kunnen daarbij heel goed werken. Stel je voor hoe je leven eruit zou zien als je gelooft in wat je waard bent. Wijd je leven aan houden van jezelf. Maak het jouw prioriteit.



### Welke veranderingen kun je verwachten?

- Je innerlijke vaak negatieve dialogen verminderen
- je meer harmonie en rust in jezelf gaat ervaren.
- Je krijgt meer zelfvertrouwen als je zelfwaardering toeneemt
- Je voelt je meer geaard en stevig.
- Je gaat je bewust worden van je talenten.
- Je vitaliteit wordt sterker en daardoor zul je veerkrachtiger zijn.
- Je weet wat je wilt creëren.
- Je zult meer een leven gaan leiden vanuit moeiteloosheid
- De omstandigheden in je leven zullen positief veranderen.

Wat heb jij nodig om meer van jezelf te houden en het leven te creëren wat jij voor ogen hebt? Jij kunt wel wat hulp gebruiken?

Aarzel dan niet en boek een kennismakingsgesprek met mij aan.