

E-Book zelfliefde

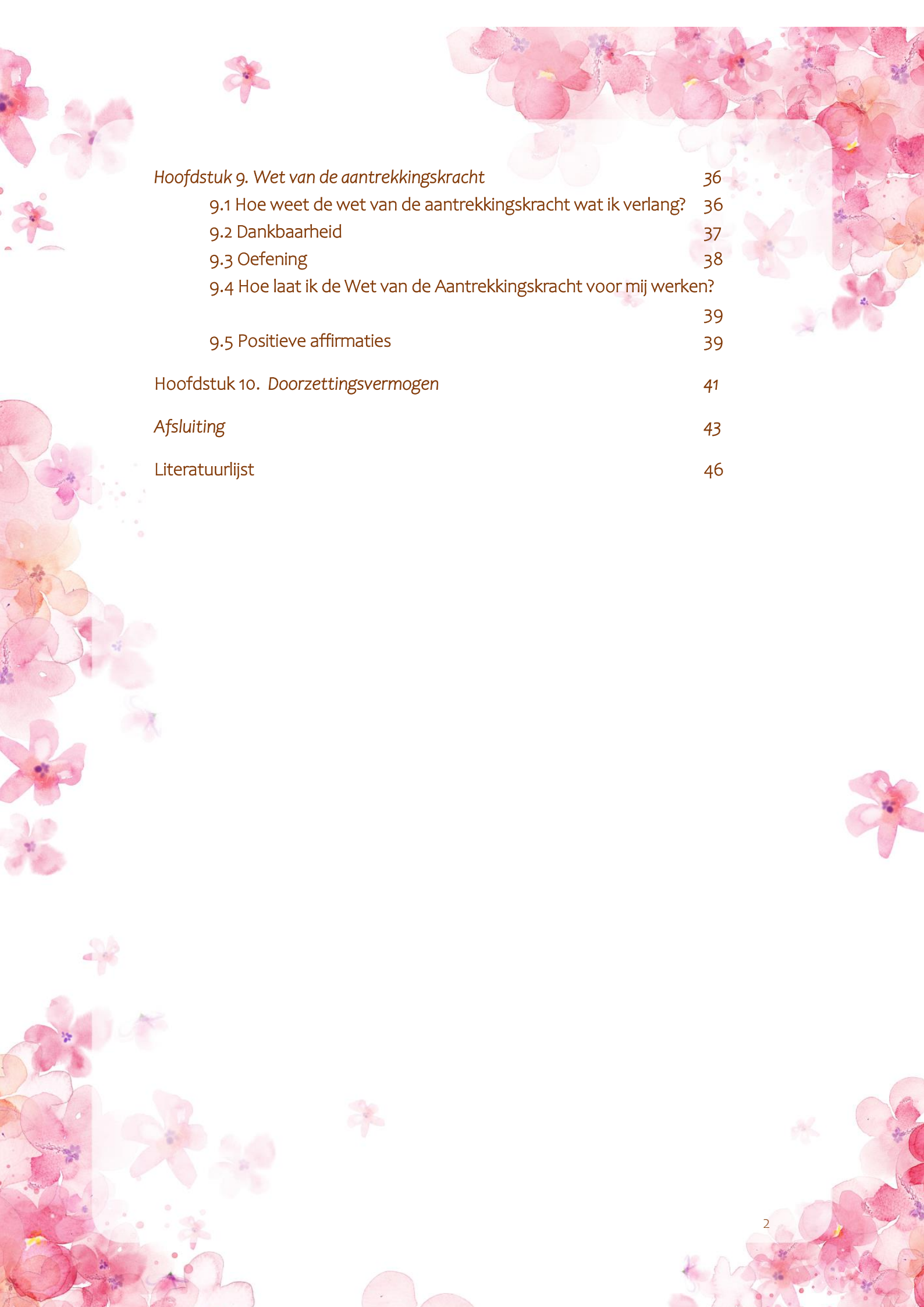
Yvonne Oppewal

Praktijk de Sprankeling



Inhoudsopgave

Inleiding	4
Hoofdstuk 1. Zelfliefde	5
1.1 Wat is zelfliefde	5
1.2 Een stukje over de geschiedenis	5
1.3 Het Kantelpunt	6
1.4 Zelfliefde bij mannen versus zelfliefde bij vrouwen	7
1.5 Zelfliefde versus de tijd	8
1.6 Het antwoord is Liefde	9
Hoofdstuk 2. Intuïtie	10
2.1 Oefeningen	11
2.1.1 Wie belt mij?	12
2.1.2 Dagboek	12
2.1.3 Vraag en luister	14
2.2 Angst en stilte	14
2.3 Blijven ontwikkelen	14
Hoofdstuk 3. Spiegels	17
Hoofdstuk 4. Systemen en patronen	19
4.1 Aan wat voor patronen kun je denken?	19
4.2 Hoe kun je iets doen aan de niet helpende patronen?	20
4.3 Oefeningen	22
Hoofdstuk 5. Verantwoordelijkheid	24
Hoofdstuk 6. Kracht van gedachten	27
6.1 Wat gebeurt er?	27
6.2 Hoe komt dat?	27
6.3 Opdracht	29
6.4 Gedachtenladder	29
Hoofdstuk 7. Waarom werken aan zelfliefde zo belangrijk is	31
Hoofdstuk 8. Wat ben je waard?	32



Hoofdstuk 9. Wet van de aantrekkingskracht	36
9.1 Hoe weet de wet van de aantrekkingskracht wat ik verlang?	36
9.2 Dankbaarheid	37
9.3 Oefening	38
9.4 Hoe laat ik de Wet van de Aantrekkingskracht voor mij werken?	39
9.5 Positieve affirmaties	39
Hoofdstuk 10. Doorzettingsvermogen	41
Afsluiting	43
Literatuurlijst	46

*Alle liefde begint met de liefde
voor jezelf*





Inleiding

Voor je ligt het E-book 'Zelfliefde'.

Zelfliefde is voor mij een levensthema, het is mijn levensdoel om mensen meer te verbinden met wie ze in hun kern zijn. Op het moment dat zij zich weer verbonden voelen met hun eigen kern ontstaat de liefde voor zichzelf automatisch.

Sinds 2013 heb ik een aantal harde confrontaties met mijzelf gehad op dit levensthema en ik kon niet anders dan hier mee aan de slag gaan. In mijn situatie stelde ik de ander voor mijzelf, ik zorgde eerst voor anderen en dan pas voor mijzelf. Ik weet nu hoe belangrijk het is om liefdevol en zacht te zijn voor en naar mijzelf. Dit zorgt ervoor dat ik in eerste plaats goed voor mijzelf kan zorgen en daarna ook er kan zijn voor de mensen om mij heen. Alles startte met bewustwording, bewustwording over wat er nu gebeurde. Bewustwording is een levenslang proces waarbij je iedere dag blijft leren.

In dit E-book neem ik je mee in de geschiedenis van zelfliefde. Hoe kan het dat we zo weinig van onszelf houden? Wat kan je helpen omdat wel te doen? Het is mijn wens dat ik je via deze route op weg mag helpen. Dat ik je mag laten zien hoe mooi, liefdevol en bijzonder je bent.

Om je dat te laten zien is het belangrijk om jezelf in de spiegel aan te durven kijken, door de ongemakkelijkheid heen te gaan om tot bloei te komen. In het E-book vind je ook een aantal oefeningen die je helpen om inzicht te krijgen in jezelf, waar bepaalde belemmeringen vandaan komen en hoe je de belemmeringen kunt wegnemen. Het begint met erkenning van de situatie zoals die op dit moment is.

Uiteindelijk is het een compleet E-book geworden wat je op weg kan helpen naar een liefdevoller, vrijer en lichter leven. Wie wil dat tegenwoordig nou niet?

Ik wens je heel veel liefde toe en dat je dat straks ook mag voelen voor jezelf!

Liefs,

Yvonne

1. Zelfliefde

1.1 Wat is Zelfliefde?

Zelfliefde is houden van jezelf, jezelf accepteren zoals je bent en jezelf de ruimte te geven.

Zelfliefde is jezelf zijn, je niet anders voordoen dan wie je bent.

Geduld hebben is belangrijk om in liefde te blijven. Alle goede dingen komen langzaam, verwacht niet van jezelf dat je alles direct kunt. Geef jezelf de ruimte en tijd voor je persoonlijke ontwikkeling. Jezelf veroordelen draagt niet bij aan het vergroten van de liefde voor jezelf. Zelfreflectie is goed, maar wees mild voor jezelf.

- Wanneer je van jezelf houdt, straalt je dat uit en wordt dit opgemerkt door de mensen om je heen.

Zelfliefde wordt in onze maatschappij vaak bestempeld als zelfzuchtig, egoïstisch en soms zelfs als egocentrisch. Het is belangrijk om eerst voor een ander te zorgen en dan in bijna de laatste plaats naar jezelf te kijken. Deze overtuiging is al eeuwen oud en de oorsprong ervan is terug te herleiden naar geloof. Het is een overtuiging die je voor jezelf mag doorvoelen om je eigen mening te vormen. Volgens mij is het zo dat op het moment dat wij goed voor ons zelf zorgen, het zoveel makkelijker is en veel minder energie kost om er voor een ander te zijn.

1.2 Een stukje over de geschiedenis

Het geloof heeft een heel belangrijke rol gespeeld als we het hebben over een gebrek aan zelfliefde.

Binnen het geloof was er de overtuiging dat we dienend horen te leven, we zijn kinderen van God en dienen hem te gehoorzamen. Wanneer je dit niet deed, werd je gestraft door God of door de Kerk. Je bedacht je wel, gezien de lijfstraffen die er destijds uitgedeeld werden. Op het moment dat je kritische vragen stelde, die niet samengingen met het geloof of zelfs het geloof in twijfel trokken werd je gestraft, buitengesloten en soms zelfs verbannen.

Op het moment dat je anders dacht of acteerde dan in de regels en/of wetten (van de Kerk) voorgeschreven stond hield jij je niet aan de Bijbel. Dit zorgde ervoor dat je weinig tot niet bezig was met wie jij als persoon eigenlijk bent, je

wist dat je hier op aarde maar één doel had en dat was God en de medemens te dienen.

Wanneer je kijkt naar de filosofie dan lees je in de stukken van filosoof Spinoza het volgende: “Hij verwierp het idee dat de Bijbel tot en met de kleinste letter door God was geïnspireerd”. Als wij de Bijbel lezen, moeten we ons er de hele tijd van bewust zijn in welke tijd die is geschreven. Een dergelijk kritisch lezen zal ook een aantal tegenstrijdigheden tussen de verschillende Bijbelboeken blootleggen.

Spinoza was een filosoof die de wereld vanuit een nieuw perspectief zag en hij maakte zich sterk voor de vrijheid van meningsuiting. Hij was ervan overtuigd dat de woorden van Jezus: “Liefde heeft de hoogste waarde”, betekenen dat dit gaat over de liefde voor God en de liefde voor de medemens.

Doordat Spinoza anders tegen het geloof en de wereld aankeek, was hij een bedreiging voor de maatschappij en dat zorgde ervoor dat hij verbannen werd. Men was bang dat door zijn toedoen de maatschappij opstandig zou worden en dan was de controle weg.

1.3 Het Kantelpunt

De 17^e en 18^e eeuw zijn een kantelpunt geweest in onze geschiedenis.

De periode van Verlichting staat bekend als de periode van opstand, mensen lieten zich niet meer zo makkelijk de regels voorschrijven en gebruikten hun eigen verstand. Het was de start van het loskomen van de regels die de kerk en de maatschappij ons oplegt.

Om in opstand te komen is wel vastberadenheid en moed nodig en dat was voor die tijd best een stap om te zetten.

Tijdens de Verlichting wierp men de kerk niet geheel af, maar durfde men wel vraagtekens te zetten bij het geloof en zeker bij de autoriteit van de Kerk. De adel had in deze periode ook nog veel macht waar vaak misbruik van gemaakt werd, zij werden niet ontzien bij het stellen van kritische vragen. Want waarom heeft de adel meer macht dan een burger? Kun je het jezelf voorstellen dat iemand van adel je sommeert om iets voor hem of haar te doen? Zo waren de eerste stappen gemaakt naar meer gelijkheid in de gemeenschap, de verschillen tussen de rijkere politicus en de gewone zakenman namen af.

Mensen hadden het verlangen om vrij te zijn van het onderdrukkende regime en wilden zich vrij kunnen ontwikkelen.

En zie waar we nu staan, er zijn een heleboel vervolgstappen gezet. Een eeuw later mogen vrouwen stemmen, aan het werk en is het mogelijk om je huwelijk te ontbinden.

Nu, anno 2022, zitten we weer in een hele andere periode en wil de overheid graag meer grip op ons als burgers hebben. Ik hoef daar natuurlijk niet te veel over uit te wijden. Het is in deze tijd belangrijk om dichtbij jezelf te blijven. Te voelen wat er voor jou belangrijk is. Zoals filosoof Kant zegt is ons "IK" erg belangrijk voor de ontwikkeling van kennis. Laat dat een vrijbrief zijn om jezelf te blijven ontwikkelen en te leren dichtbij jezelf te blijven.

1.4 Zelfliede bij mannen versus zelfliefde bij vrouwen

Mannen werden vroeger als meer gezien; volgens filosoof Aristoteles miste de vrouw iets, zij was een onvolledige man. Volgens hem is de vrouw bij de voortplanting passief en ontvangend, terwijl de man actief en vormend is. Men was er in zijn tijd (300 jaar voor Christus) van overtuigd dat een kind alleen de eigenschappen van de man erft, het DNA van het te geboren kind lag opgeslagen in het zaad van de man. De vrouw werd vergeleken met de aarde die alleen maar ontvangt en het zaaigoed met zich mee draagt en laat ontkiemen. Ook de Kerk had ditzelfde beeld over de vrouw, al waren hier in de Bijbel geen argumenten voor te vinden. Het feit dat Eva (vrouw) uit de rib van Adam (man) is gemaakt, maakt dat men ervan overtuigd was dat de vrouw ondergeschikt was aan de man.

De vrouw is tot aan de Verlichting onderdrukt door de man. De man besliste wat goed was, de vrouw had geen eigen wil en had de man, de maatschappij en de Kerk maar te dienen. Dit zal voor de vrouw niet altijd prettig zijn geweest, helaas wisten zij toen nog niet beter. Je groeit met deze waarden op en volgt daarna. Voor de man zal het ook niet makkelijk zijn geweest. Hij had een enorme verantwoordelijkheid te dragen en was grootgebracht met het idee dat een vrouw zich niet kon ontplooien en/ of kennis kon vergaren. Hij was dan ook verantwoordelijk voor het hele gezin, om voor iedereen beslissingen te nemen en daarnaast moest hij zorgen dat er geld binnenkwam om het gezin te kunnen onderhouden. Pas in de 18^e eeuw veranderde dat beeld langzaam.



Omdat er tijdens de Verlichting meer aandacht kwam voor het individu en de daarbij behorende rechten, ontstond er ook steeds meer een verlangen bij de vrouw naar vrijheid en gelijkheid. In 1787 gaf de verlichtingsfilosoof Condorec een pamflet uit over de rechten van de vrouw. Vanaf dat moment ontstonden er vele demonstraties, vrouwen waren hierin actief en eisten dezelfde politieke rechten, dezelfde huwelijkswetten en dat de sociale omstandigheden voor vrouwen werden veranderd. In 1919 was het in Nederland zover, het kiesrecht voor vrouwen was een feit en in 1922 gingen zij voor het eerst naar de stembus. Alleen waren we er nog niet, er heerste ondanks de verandering nog steeds een ongelijke behandeling van mannen en vrouwen in de maatschappij. Pas in 1980 werd de wet op gelijke behandeling aangenomen.

1.5 Zelfliefde versus de tijd

De geschiedenis heeft een belangrijke invloed gehad op hoe wij naar onszelf kijken. De jaren die zijn verstreken hebben ons gebracht waar we nu zijn. Door de eeuwen heen hebben we een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Waar voorheen eenieder onderdrukt werd door de macht van het geloof, ontstond er eerst ruimte voor de man en sinds een aantal jaren voor de vrouw.

Dat de vrijheid voor de vrouw nog maar kort geleden geaccepteerd is zie je nog duidelijk terug in het gebrek aan zelfliefde bij de vrouw. Veel vrouwen lopen er nog steeds tegenaan dat zij zich niet gezien, gehoord of geaccepteerd voelen. Veel vrouwen geven nog veel aan hun naasten en hun omgeving maar vergeten liefde te geven aan zichzelf.

Ook bij de man is er een gebrek aan zelfliefde, hij heeft het gevoel dat hij niet altijd meer nodig is doordat de vrouw een enorme ontwikkeling doorgemaakt heeft. De man is vaak rationeel groot gebracht met het idee dat hij het gezin moet onderhouden en de verantwoordelijkheid moet nemen. Waar de vrouw tot voor kort een enorme strijd heeft geleverd voor haar vrijheid heeft de man dat niet hoeven doen. Deze strijd maakt dat zij sterk is geworden, het proces is nodig geweest. De man heeft een dergelijke strijd niet hoeven doorstaan om zijn vrijheid te verwerven, zijn ontwikkeling heeft niet zo'n enorme vooruitgang gemaakt als die van de vrouw. De vrouw is dus niet meer afhankelijk van hem en dat maakt hem kwetsbaar en klein, waardoor zelfliefde voor hem niet meer vanzelfsprekend is.

1.6 Het antwoord is Liefde

Onze oorsprong komt alleen vanuit liefde, ook al zien we dat niet altijd.

Jij bent goed zoals je bent, je mag jezelf omarmen, liefhebben en accepteren. Jij bent waardevol voor dit leven, ook al lijkt jouw bijdrage maar klein, je bent van onschatbare waarde.

Loop niet weg voor de uitdagingen die er op je pad voorbij komen. Alles gebeurt voor jou. De uitdagingen hebben je iets te vertellen, iets te leren en ze brengen je naar een mooier lichter leven.

Jij bent veilig, je hoeft niet bang te zijn, alles wat je bent is uit liefde ontstaan en liefde is hetgeen je de wereld te geven hebt en wat je daarnaast ook mag toelaten en ontvangen.

Jij hebt het recht om voor jezelf te kiezen, je hebt het recht om te leven.



Je mag jezelf zijn net als zoals de ander recht heeft om zichzelf te zijn.

Jij bent het waard. Jij bent een prachtig wezen vol liefde en sprankelend licht.

2. Intuïtie

Met onze zintuigen kunnen we ruiken, zien, horen, voelen en proeven.

De Van Dale omschrijft **intuïtie** als 'inzicht zonder denken'. Een ingeving die er spontaan is zonder verstandelijke beredenering of analyse. Het wordt ook wel omschreven als je zesde zintuig, innerlijke stem of (onder)buikgevoel.

Waar onze intuïtie zich bevindt, is niet duidelijk, vaak wordt er wel verwezen naar je onderbuik gevoel. En daar zou zomaar eens iets in kunnen zitten. Als mens hebben we best een lengte aan darmen in ons lichaam. Onze darmen hebben heel veel zenuwuiteinden. Deze krijgen informatie door vanuit de hersenen en geven ook weer informatie terug aan de hersenen. Bijvoorbeeld over hoe jij je voelt of wat voor gevoel iets je geeft. De wetenschap is helaas nog niet zover dat ze dit nader kunnen toelichten.

Met de volgende oefening kun je gaan ervaren waar jij jouw intuïtie voelt.

Leg je hand op je hart. Voel met aandacht hoe je hart klopt.

Vraag dan je intuïtie:

1. Wat is het verlangen wat hier vandaan komt?
2. Hoe voelt dit verlangen aan en wat gebeurt er binnenin je?
Kun je aan je gevoelens niet direct woorden geven? Dan is dit je intuïtie.
Kun je jouw gevoelens direct helder omschrijven? Dan zit je vermoedelijk teveel in je brein waardoor je met je hoofd gaat voelen. Wat kan helpen is te zorgen voor meer rust. Ook de opdrachten die verderop komen zullen je helpen.

Intuïtie, we willen het graag verklaren. Waar komt de wijsheid vandaan, wat is de reden dat ik dit voel en hoe leg ik het de ander uit. Het is best lastig om tegen een ander te zeggen: "Ik maak het uit." Of: "Ik wil de baan niet", zonder dat je kunt uitleggen waarom dat zo is. Jouw intuïtie geeft je de boodschappen door vanuit je onderbewustzijn naar je bewustzijn. Dit kan zijn doordat je aandacht ergens naar uit gaat, een gevoel wat je krijgt of een helder weten wat je het beste kunt doen. Waar we in ieder geval zeker van zijn, is dat jouw intuïtie nooit liegt. Soms kun je er nog geen - of nog niet de juiste - woorden aan geven. Dat is helemaal niet erg, die woorden komen wel.



Wellicht ken je bij jezelf wel die voorbeelden dat je iets echt zeker wist maar het niet kon uitleggen. Ik heb het een paar jaar terug gehad met een baan. Al op de heenweg ging er van alles mis. Mijn stoel in de auto had ineens kuren en schoof van voor naar achter en weer terug. Heel irritant! Ik kreeg de baan eigenlijk direct aangeboden en kon de volgende dag beginnen. Geen tijd om het dus even te laten bezinken. Dat had ik dus beter wel kunnen doen.

Ik beschreef al dat op de weg er naartoe mijn stoel van voor en naar achteren schoof, zo slingerde hun cultuur ook alle kanten op. Een cultuur die niet past bij mij. Wanneer ik op mijn intuïtie had vertrouwd had ik de baan niet aangenomen.

Zoals in het voorbeeld had mijn onderbewustzijn al veel meer geregistreerd dan wat ik bewust had waargenomen. In het telefoongesprek of wellicht ook al in de voorbereiding vanuit de werkgever kreeg ik al door dat er iets niet klopte. Het onderbewuste heeft een schat aan bruikbare informatie die we vaak nog niet helemaal kunnen duiden.

Juist door te luisteren naar onze intuïtie zorgen we ervoor dat we moeiteloos en met meer plezier leven. Luisteren naar je intuïtie kan je dus veel opleveren, de vraag is dan: “Waarom doen we dat niet allemaal massaal?”

Onze intuïtie is een prachtig cadeau dat ons is gegeven, alleen vertrouwen we er niet volledig op. Soms twijfelen we of we de informatie wel goed hebben doorgekregen. Vaak laten we ons te snel afleiden of gaan we de antwoorden analyseren in plaats van te vertrouwen op ons gevoel. In onze westerse maatschappij zijn wij gewend om meer vanuit ons verstand te werken waarbij we alles kunnen analyseren. Hierdoor verschuift onze intuïtie naar de achtergrond. Op het moment dat iemand dan aangeeft dat het gevoel niet goed is willen we graag een verklaring waarom niet. Maar onze gevoelens worden niet op dezelfde manier aangestuurd als onze gedachten. Hierdoor kun je vaak niet direct de juiste woorden vinden voor je gevoel.

2.1 Oefeningen

Om de informatie van je intuïtie zo zuiver mogelijk te ontvangen en te kunnen interpreteren is het belangrijk om er mee te oefenen. Je kunt je intuïtie zien als een spier die sterker wordt wanneer je deze traint. Het is net als bij sporten: hoe getrainder je wordt hoe leuker het wordt.



Op de volgende pagina's vind je een aantal oefeningen die je kunt gebruiken om je intuïtie te ontwikkelen.

2.1.1 Wie belt mij?

Wanneer je telefoon gaat kijk dan niet direct wie het is. Voel eerst even wie het is en vervolgens kun je checken of je het juist hebt gevoeld. Hetzelfde kun je doen bij post die je ontvangt. Dit kun je oefenen bij enveloppen waar geen bedrijfsnaam op staat. Vraag jezelf dan af wat voor brief het is en van wie de brief afkomstig is.

2.1.2 Dagboek



Met deze oefening leer je om je intuïtie te versterken, en meer vertrouwen te krijgen in de ingevingen die je krijgt. Het is een manier om bewust aandacht te schenken aan de ingevingen die tot je komen. Neem ingevingen die bij je opkomen serieus. Wanneer je het opschrijft kan het zomaar zijn dat er nieuwe inzichten ontstaan. Juist door het op te schrijven kun je er later nog eens naar terugkijken.

Schrijven helpt je om je bewust te worden van wat er in je om gaat. Het is goed om zo nu en dan eens terug te lezen wat je een paar weken geleden hebt ervaren. In je dagboek houd je dagelijks bij welke ingevingen je zo door de dag heen hebt gehad en later vul je aan wat de uitkomst is of hoe het is afgelopen.

Ontdek je dat je het lastig vindt om je bewust te worden van wat er in je omgaat? Ga dan bij jezelf na of je de rust kunt vinden om echt even stil te staan, echt even bewust te voelen en te zijn. Vaak worden we snel afgeleid of pikken we informatie van anderen op. Daarom is het goed om wanneer je jouw intuïtie wilt ontwikkelen regelmatig even alleen te zijn en de stilte op te zoeken. De stilte opzoeken kan thuis maar bijvoorbeeld ook buiten in de natuur. Door buiten in de natuur te zijn kunnen we ons makkelijker verbinden met Moeder Aarde en deze zorgt dat we meer tot rust komen en ons minder laten afleiden door prikkels buiten onszelf. Hierdoor ontstaat er meer helderheid in onze zielenroerselen.



Om je intuïtie te kunnen ontwikkelen is het belangrijk om niet bang te zijn om alleen te zijn en beslissingen te nemen. Je bent lerende, dus wees mild voor jezelf. Door te blijven schrijven kun je groeien en ontdek je steeds beter hoe je intuïtie met je communiceert. Jouw intuïtie is jouw innerlijke kompas dat je altijd de juiste weg wijst, het is op maat gemaakt voor jou. Heb de moed om er op te vertrouwen.

Ik

vertrouw,

Ik geloof &

Ik zal zien



2.1.3 Vraag en luister

Stel jezelf een vraag en wees dan stil, wees langdurig stil. Luister alleen, de fluisteringen van je ziel komen tot je op het moment dat er stilte en rust is. Vaak weet je zomaar ineens een antwoord, door iets wat je hoort, ziet of voelt. Laat je verrassen door wat er tot je mag komen.

2.2 Angst en stilte

Velen die starten met hun intuïtieve ontwikkeling worden geconfronteerd met angst. Men is bang voor wat er naar voren gaat komen, of een leven vanuit liefde voor zichzelf wel mogelijk is.

Weet dat je krijgt wat je aankunt en dat het goed is om de onnodige ballast die je onbewust bij je draagt te verwerken en los te laten. Hoe fijn zou dat voelen? Een andere valkuil is dat we de angst groter maken dan hij daadwerkelijk is.

Een mooie metafoor:

“Toen ik op de basisschool zat dacht ik dat mijn school heel groot was, dat de gezamenlijke ruimte een megagrote ruimte was. Wat blijkt? Op mijn 32^e organiseerden we met mijn oude basisschool klas een reünie en ik schrok dat het zo klein was. Het heeft alles met je belevingswereld te maken. Hoe je ergens naar kijkt. En in het geval van angst is het vaak anders dan je gedacht had. Het is bevrijdend op het moment dat je het los hebt gelaten”.

Angst is een pantser dat wij om onszelf heen hebben gebouwd ter bescherming. Soms kan dit pantser ons behoorlijk in de weg staan, bijvoorbeeld wanneer we onze verlangens achterna willen gaan. Iets dat getriggerd wordt door angst is te herkennen aan de drammerige of zielige toon waarmee het idee in ons bewustzijn naar boven komt. Een intuïtieve boodschap komt altijd vanuit zachtheid, liefde en rust. Ik ervaar het zelf vaak als een fluistering die mijn bewustzijn binnendringt.

Wat kan helpen is om te kijken hoe jij een boodschap ontvangt: met welke toon en intentie komt deze je bewustzijn binnen?

2.3 Blijven ontwikkelen

Het ontwikkelen van je intuïtie is en blijft een levenslange leerschool. Je leven is altijd aan verandering onderhevig en zo is het met je intuïtie ook. Juist op momenten dat je leven verandert is het belangrijk om je intuïtie scherp te stellen zodat jij de boodschappen helder blijft ontvangen.



“Je intuïtie is een
wijze raadgever die je
graag helpt jouw weg
in het leven te vinden.
Soms geeft je intuïtie
het duwtje wat nodig
is om een stap buiten
je comfortzone te
zetten”.

A woman with dark, curly hair is smiling and looking towards the camera. She is wearing a light blue shirt and is standing in a field of tall, white, daisy-like flowers. She is holding a rectangular frame in front of her, which contains a photograph of her smiling. The background is a soft-focus field of similar flowers under bright, warm sunlight.

*Jij bent alle
liefde die je
nodig bent*

3. Spiegels

Spiegeltje, spiegeltje aan de wand, wie is de mooiste van het land?

Wanneer jij in de spiegel kijkt, wat zie je dan?

Kun jij wanneer je in de spiegel naar jezelf kijkt zeggen dat je van jezelf houdt?

Wat zie je in de spiegel? Wat is er zo bijzonder aan jou? Wat voel je bij jezelf?

Allemaal zijn het dingen die iets over jou zeggen en iets zeggen over het beeld dat je van jezelf hebt.

Ik weet nog, de eerste keer dat ik bewust naar mijzelf in de spiegel keek, dat ik dat ontzettend lastig vond. Het is confronterend, kwetsbaar en naakt. Er is geen mogelijkheid om iets te verbloemen. Het is de bedoeling dat je het aankijkt. Alles wat voorbij komt heeft zo zijn redenen, het brengt inzicht, het heelt pijnen en angsten. Dat alles brengt het proces van bewustwording om van jezelf te houden op gang.

Hieronder volgt een spiegeloefening die je kunt doen, een oefening die ik hierboven al een beetje verklapt heb.

1. Ga voor een spiegel staan. Een spiegel waar je jezelf recht in de ogen aan kunt kijken.
2. Kijk jezelf eens een aantal minuten recht in de ogen aan en voel eens wat er gebeurt.
3. Na een paar minuten kijken zeg je de volgende affirmatie tegen jezelf: “(naam), ik hou van jou. Ik hou van jou voor alles wat je bent.”
4. Voel eens wat deze woorden met je doen. Lukt het om in de spiegel te blijven kijken? Er kunnen tranen komen, laat ze lekker stromen. Het kan zijn dat je pijn in je hart voelt, omarm de pijn. Wellicht voel je jezelf bevrijd en voel je een innerlijke rust tot je komen. Weet: alles is oké, alles is een eerste stap naar groei.
5. Zeg de affirmatie nog een aantal keren tegen jezelf. De kracht zit in de herhaling, hoe vaker hoe beter. Ik wil je echt aanmoedigen, nadat je deze oefening hebt gedaan, het iedere dag meer dan 100 keer tegen jezelf te zeggen. Ervaring leert dat 100 keer weinig is wanneer je eenmaal de slag te pakken hebt.

Psssttt...

Clënten die ik deze oefening heb meegegeven, zijn na een aantal weken niet meer voor de spiegel weg te slaan. Die staan naakt voor de spiegel te poseren, geven modeshows en kunnen ontzettend blij worden van spiegels. Want hoe sexy, aantrekkelijk en mooi ga je jezelf vinden wanneer je moeite doet voor jezelf! Dat trekt ook weer fijne positieve energie aan.

Tip:

Neem dus altijd een klein handspiegeltje met je mee, zodat je lekker overal kunt kijken.

Kijk eens hoeveel spiegels je in huis hebt, wellicht misschien alleen één in de badkamer? Kijk of het lukt om meer spiegels in je huis te plaatsen, zodat jij van jezelf als prachtig mens meer en meer kunt genieten.



4. Systemen en patronen

Wanneer we geboren worden, komen we voort uit onze moeder en vader. Jouw vader komt voort uit zijn ouders en jouw moeder uit haar ouders. Wellicht heb je wel eens je stamboom onderzocht en je afgevraagd hoe het leven van die mensen er uit heeft gezien. Wat kenmerkte hun leven? Daarover later meer.

Wanneer je geboren wordt en opgroeit in het gezin ontvouwen zich patronen met betrekking tot hoe jullie met elkaar omgaan. Je krijgt een plek binnen je gezin en dat gebeurt zonder dat je je daar bewust van bent. Je kunt het zien als een hoger bewustzijn. Laat mij dat kort even uitleggen. We weten allemaal dat we het DNA erven van onze ouders, grootouders, overgrootouders etc... DNA kunnen we sinds een aantal jaren wetenschappelijk vaststellen. De energie vanuit het systeem waar je uit voortkomt (ook wel systeemgeweten) erf je ook van je ouders en voorouders. In deze energie liggen gebeurtenissen, ervaringen en trauma's opgeslagen die tot op de dag voort bestaan in jou. Het lastige van dit systeemgeweten en de bijbehorende patronen is dat we onszelf er niet bewust van zijn. Zonder dat je er zelf erg in hebt wordt je op een plek neergezet binnen het systeem.

Patronen zorgen voor stabiliteit, ze houden mensen bij elkaar en zorgen daarnaast in onzekere situaties voor houvast. Je weet waar je aan toe bent. Maar als de wereld om ons heen verandert, zijn er ook andere patronen nodig en dat zijn vaak de momenten dat we vastlopen.

4.1 Aan wat voor patronen kun je denken?

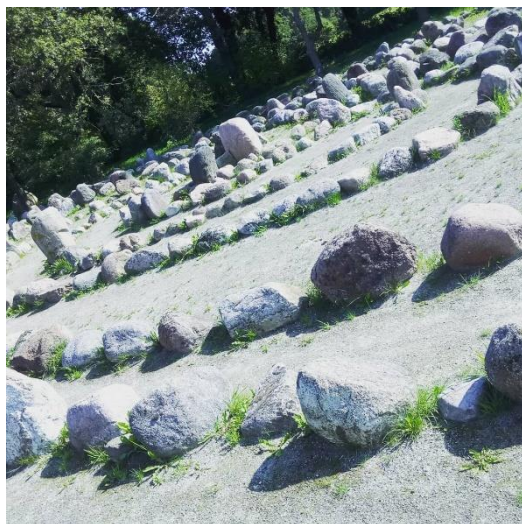
- Veel verantwoordelijkheid op je nemen.
- De ander voor jezelf laten gaan.
- Je afhankelijk opstellen tegenover anderen.
- De ouderrol van je ouders overnemen.
- Vergeleken worden met een familielid.
- Armoede of geldgebrek.
- Hoe je in relatie staat tot andere mensen (vrienden, collega's, burens, familie, etc.)

(In systemisch werken hebben de patronen andere benamingen, maar om het voor nu simpel te houden en je in ieder geval op weg te helpen heb ik in jip-en-janneketaal een paar voorbeelden genoemd)

Welke plek heb jij binnen jullie gezin en hoe voelt deze plek?

Zijn er al patronen die je herkent?

(Aan het einde van dit hoofdstuk krijg je een oefening waarin patronen duidelijker zichtbaar kunnen worden)



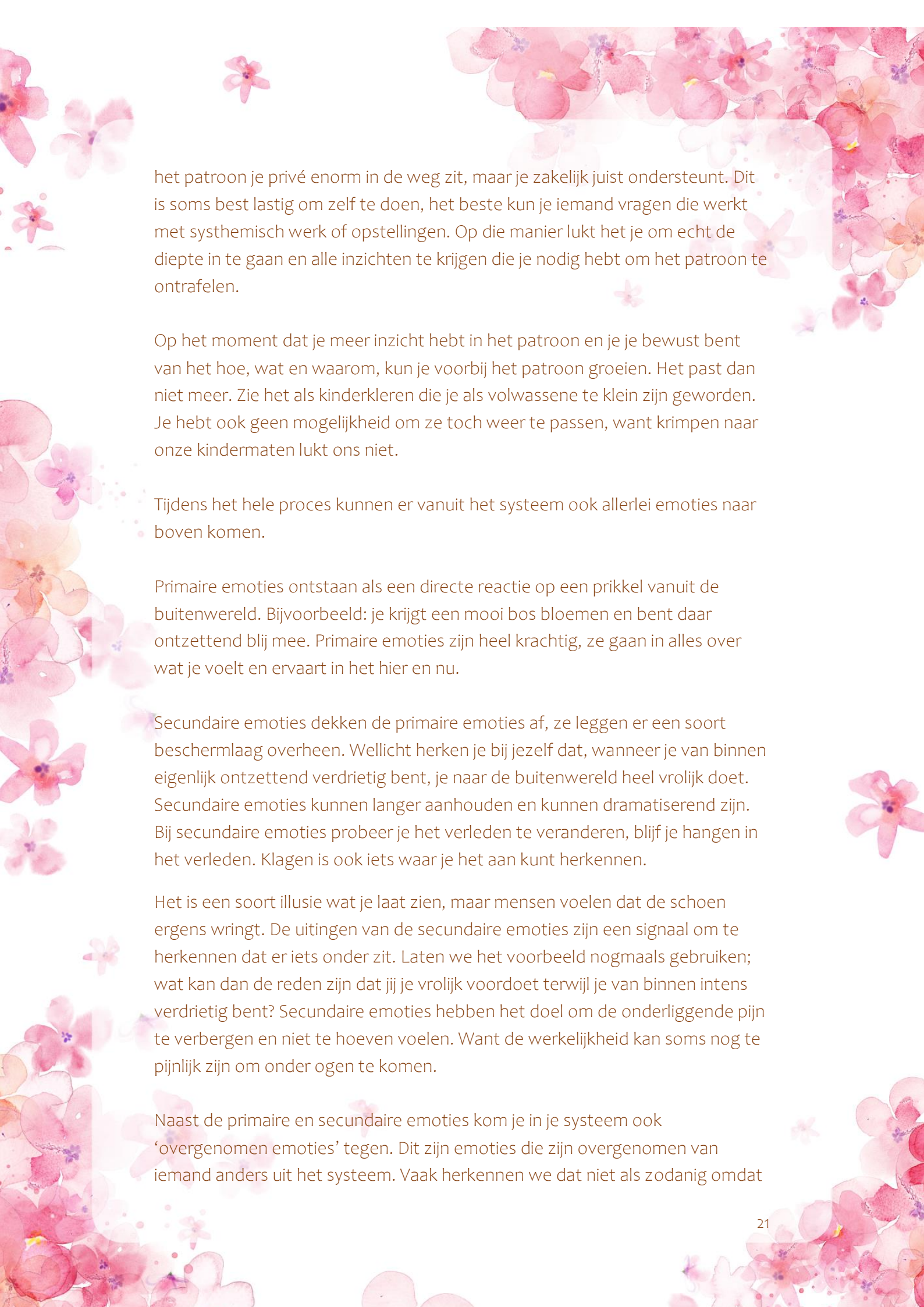
4.2 Hoe kun je iets doen aan de niet helpende patronen?

Op het moment dat je van een patroon af wilt, dan is het systeem waar je deel vanuit maakt niet meer compleet. Het patroon zal uit alle macht proberen weer compleet te worden om door te kunnen gaan.

Om iets te doen aan niet helpende patronen is het handig om je daar bewust van te worden, vaak gebeurt dat op het moment dat je ergens in vastloopt. Ook tijdens het lezen en het doen van de oefeningen in dit E-book kun je je bewust worden van patronen die je in de weg zitten.

Het herkennen en erkennen van het patroon zorgt er al voor dat het minder effectief is. Wanneer we het patroon erkennen kunnen we ook terugkijken naar het verleden: wat heeft het je geleerd en waartegen heeft het je bijvoorbeeld beschermd? Het patroon heeft ervoor gezorgd dat je uitgegroeid bent tot de persoon die je nu bent. Daarnaast kun je kijken naar de oorsprong van het patroon. Waardoor is het ontstaan? In het voorbeeld van ‘de ander voor jezelf laten gaan’, kan het zijn dat jij jezelf minderwaardig voelt, hierdoor laat je anderen voor gaan omdat zij het volgens jou meer verdienen.

Nu je je bewust bent van het patroon kun je het verder ontrafelen. Hoe is het patroon verweven? Waar komt het patroon naar voren? Soms kan het zijn dat



het patroon je privé enorm in de weg zit, maar je zakelijk juist ondersteunt. Dit is soms best lastig om zelf te doen, het beste kun je iemand vragen die werkt met systemisch werk of opstellingen. Op die manier lukt het je om echt de diepte in te gaan en alle inzichten te krijgen die je nodig hebt om het patroon te ontrafelen.

Op het moment dat je meer inzicht hebt in het patroon en je je bewust bent van het hoe, wat en waarom, kun je voorbij het patroon groeien. Het past dan niet meer. Zie het als kinderkleren die je als volwassene te klein zijn geworden. Je hebt ook geen mogelijkheid om ze toch weer te passen, want krimpen naar onze kindermaten lukt ons niet.

Tijdens het hele proces kunnen er vanuit het systeem ook allerlei emoties naar boven komen.

Primaire emoties ontstaan als een directe reactie op een prikkel vanuit de buitenwereld. Bijvoorbeeld: je krijgt een mooi bos bloemen en bent daar ontzettend blij mee. Primaire emoties zijn heel krachtig, ze gaan in alles over wat je voelt en ervaart in het hier en nu.

Secundaire emoties dekken de primaire emoties af, ze leggen er een soort bescherm laag overheen. Wellicht herken je bij jezelf dat, wanneer je van binnen eigenlijk ontzettend verdrietig bent, je naar de buitenwereld heel vrolijk doet. Secundaire emoties kunnen langer aanhouden en kunnen dramatiserend zijn. Bij secundaire emoties probeer je het verleden te veranderen, blijf je hangen in het verleden. Klagen is ook iets waar je het aan kunt herkennen.

Het is een soort illusie wat je laat zien, maar mensen voelen dat de schoen ergens wringt. De uitingen van de secundaire emoties zijn een signaal om te herkennen dat er iets onder zit. Laten we het voorbeeld nogmaals gebruiken; wat kan dan de reden zijn dat jij je vrolijk voordoet terwijl je van binnen intens verdrietig bent? Secundaire emoties hebben het doel om de onderliggende pijn te verbergen en niet te hoeven voelen. Want de werkelijkheid kan soms nog te pijnlijk zijn om onder ogen te komen.

Naast de primaire en secundaire emoties kom je in je systeem ook 'overgenomen emoties' tegen. Dit zijn emoties die zijn overgenomen van iemand anders uit het systeem. Vaak herkennen we dat niet als zodanig omdat



we ons niet kunnen herinneren dat het er ooit niet is geweest. Maar hoe zijn ze dan te herkennen? Om systeememoties te herkennen heb je je intuïtie nodig. Je intuïtie helpt je om te voelen of de emotie bij jou hoort of bij iemand anders uit het systeem vandaan komt. Ik zie zelf vaak de tegenstellingen in het gedrag en de uitingen bij de persoon die ik voor mij heb zitten. Deze emoties zijn voor jezelf vaak moeilijk te herkennen en daar heb je hulp van een professional bij nodig. Op het moment dat er inzicht ontstaat in de emotie, is het de bedoeling om de emotie te herkennen en te erkennen zodat er ruimte ontstaat om deze te ontgroeien. Het ruimt een heleboel ballast op en zorgt dat je ruimte krijgt voor dingen die echt belangrijk zijn, zoals houden van jezelf.

Het erkennen van wat er is, aan jezelf toegeven dat de werkelijkheid is zoals deze is. Stoppen om de situatie te willen veranderen en de verantwoordelijkheid elders neer te leggen. Op het moment dat je de werkelijkheid erkent ontstaat er een diep besef dat het alleen de werkelijkheid is die heelt en niet de dromen, wensen en verwachtingen die je hebt. Contact met de werkelijkheid zet ons weer met beide benen op de grond. De werkelijkheid onder ogen zien zorgt voor helderheid en laat je zien hoe je de volgende stap kunt maken.

Door het accepteren en omarmen van de werkelijkheid kun je een gevoel van opluchting ervaren en kan er een nieuwe werkelijkheid ontstaan die veel lichter en vrijer aanvoelt.

Misschien herken je het wel, dat je al een tijd met iets worstelt en er eigenlijk de vinger niet goed op kunt leggen. Het zit je wel in de weg, maar je weet niet zo goed waar het zit en dus ook niet hoe je het kunt oplossen of veranderen. Een systeemopstelling kan je dan helpen om dat waar jij je vinger niet op kunt leggen naar boven te halen en tevens te zorgen voor inzichten die op dieper niveau doorwerken.

4.3 Oefeningen:

Om te ervaren wat systemisch werk is, kun je het volgende eens uitproberen.

- Pak 4 briefjes.
- Bedenk 4 gerechten die je mogelijk wilt eten vanavond.
- Schrijf op ieder briefje 1 gerecht van de mogelijke gerechten die je kunt eten.

- 
- Leg de briefjes op de kop op de grond, hussel ze door elkaar en leg ze ieder op een plek neer.
 - Ga op 1 briefje staan, sluit je ogen, leg je handen op je buik en voel hoe het briefje aanvoelt.
 - Zo doe je dat ook met de andere 3 briefjes en zo kun je bijvoorbeeld voelen wat voor vanavond het beste past qua avondeten.

Oefening genogram:

Maak een Genogram van je familie

Wie zijn je broers en zussen, wie zijn je ouders en grootouders en overgrootouders.

Hebben er belangrijke gebeurtenissen plaatsgevonden in het leven van je familie?

- Denk aan de oorlog, miskramen, mishandeling, buitensluiting, armoede.
- Ga op onderzoek uit en praat met familieleden over jullie familiegeschiedenis. Wellicht is er een stamboom aanwezig die je meer achtergrondinformatie geeft over je familie.

Toen ik deze opdracht maakte en in gesprek ging met mijn oma en andere familieleden, werden er al veel patronen zichtbaar.

Mijn ouders komen bijvoorbeeld beide uit een gebroken gezin, na de scheiding was er geen contact meer met vader. Dit heeft een enorm effect gehad op mijn ouders en grootouders.

Daar waar het te moeilijk kan zijn voor je ouders om de pijn aan te kijken, kun jij er voor kiezen om die pijn niet meer mee te dragen.

Door het zien van het patroon binnen je systeem kun je al op dieper niveau de heling voelen. Wil jij er verder mee aan de slag gaan, stuur mij dan gerust een berichtje. Deze methode is vaak zo effectief dat het niet nodig is om een heel traject aan te gaan.

5. Verantwoordelijkheid

Wie is er nu eigenlijk verantwoordelijk?

Een zin die je wellicht vaak genoeg voorbij hoort komen op je werk, op school of in je sociale omgeving. Maar wie is er eigenlijk verantwoordelijk voor jou?

Voor jouw geluk, rust en het verwezenlijken van je dromen?

Het antwoord op de laatste vraag is JIJ!

Je bent zelf verantwoordelijk voor jouw geluk, het op tijd je rust nemen en het zetten van stappen naar het verwezenlijken van je dromen. Mochten er dingen niet lopen zoals je wilt, dan ben jij immers de enige die daar iets aan kan veranderen. Je hebt niet altijd invloed op hoe een situatie verloopt, je hebt echter wel invloed op hoe jij er mee om gaat.

Wellicht herken je het dat je soms de halve wereld op je schouders meedraagt. Je neemt van de mensen om je heen de verantwoordelijkheid over en wilt het liefst alles zo goed mogelijk voor de ander regelen, zodat deze zich fijn voelt en goed kan functioneren. De vraag is; is dat jouw taak wel? En de vervolgvraag is dan; ben jij wel de aangewezen persoon omdat te doen? Als je deze twee vragen nu eens door je heen laat gaan, welk inzicht krijg je dan? Alleen degene om wie het gaat zou de verantwoordelijkheid moeten dragen en kan dan dus voor zichzelf de beste keuzes maken. Daarnaast hoeft je ook niet de verantwoordelijkheid van iemand anders over te nemen op het moment dat je beseft dat je alleen verantwoordelijk bent voor jezelf. Wat een ruimte ontstaat er dan voor jezelf!

Op het moment dat je niet altijd meer bezig bent met anderen, is daar de confrontatie met jezelf, je kunt nu anderen niet meer de schuld geven dat iets niet goed gaat. Jij bent verantwoordelijk voor hoe je met situaties omgaat, je hebt dus altijd een keuze, ook al lijkt deze onmogelijk. Je bepaalt zelf waar je naartoe wilt, hoe je met anderen omgaat en hoe je anderen met jou om laat gaan. Jij bent de enige die stappen kan zetten om verandering teweeg te brengen.



Het kan naakt, kwetsbaar en rauw aanvoelen, maar het is wel de realiteit. Jij bent de enige persoon die verantwoordelijk is voor hoe het met je gaat. Wat ga je doen? Blijf je hangen in hoe het nu gaat of ga je de uitdaging aan om de verantwoordelijkheid voor jezelf te nemen? Jezelf vragen stellen over hoe jij naar bepaalde zaken kijkt is de eerste stap om je bewust te worden van wie jij bent en hoe jij in het leven staat

6. Kracht van gedachten

Gedachten, ze komen en ze gaan.

Zolang er niets iets bijzonders gebeurt kun je er best goed mee omgaan. Maar dan ontstaat daar een situatie die jou triggert! Op dat moment kunnen je gedachten echt een loopje met je nemen. Ken je het spreekwoord ‘van een mug een olifant maken’? Dat is ook wat er met je gedachten gebeurt. Je maakt de situatie steeds groter en lastiger terwijl dat helemaal niet nodig is.

6.1 Wat gebeurt er?

Je zintuigen merken iets op. Je hoort, voelt of ziet iets en geheel automatisch komt er een gedachte bij je op. Omdat het zo onbewust gebeurt komt er een gedachte bij je op die je gewend bent te denken in zo’n situatie. Gevolgd door het gevoel wat het met zich mee brengt.

6.2 Hoe komt dat?

In het verre verleden, in de tijd van onze voorouders was het noodzakelijk om gevaar te herkennen om te kunnen overleven. Ons systeem is daar nog steeds op ingericht, het negatieve blijft langer hangen zodat we gefocust waren op het moment dat er gevaar dreigde. Heden ten dage is dat gevaar er niet meer.

Maar nog steeds is het zo dat wij op basis van wat we zien en ervaren in een splitsecond een conclusie trekken. Vaak is de kracht van onze gedachten zo groot dat we er ook maar op één manier naar kunnen kijken. Dat houdt ons vaak gevangen in onze belemmerende gedachten.

Het gevoel wat je krijgt ontstaat dus door de gedachten die je hebt. Is de gedachte niet fijn? Verander het dan, dan verandert het gevoel automatisch mee. Wanneer iemand zegt: “Ik ben bang om iemand te bellen”, dan weet je dat het eigenlijk niets met het bellen te maken heeft. Het is een gedachte die gecreëerd is, en die in stand gehouden wordt door hem niet te doorbreken. Het zijn gedachten en deze gedachten zeggen niets over de situatie nu. In het verleden kan het best eens gebeurd zijn dat een telefoongesprek niet prettig verliep, maar dat wil niet zeggen dat het nu weer zo zal verlopen. Op het moment dat je dergelijke gedachten hebt is het goed om ze te onderzoeken. Hoe kun je ze van meerdere kanten belichten? Hoe zou iemand anders het kunnen ervaren en wat zouden andere gedachten kunnen zijn?

A decorative border of pink cherry blossoms and leaves frames the page, appearing on the top, bottom, and sides.

In de praktijk gebruik ik vaak de gedachtenladder uit het boek Gedachtenkracht (zie literatuurlijst).

Mijn eigen gemaakte ladder zal ik op de laatste pagina van dit onderwerp plaatsen, dit kan je helpen om je eigen gedachten om te draaien zodat deze je minder zullen belemmeren.

Veel mensen denken dat hun gevoel door een ander komt. Dat de ander verantwoordelijk is voor hoe jij je voelt. Er is maar één persoon die de regie heeft over zijn of haar gevoel en gedachten en dat ben je zelf. Je kunt de ander deze verantwoordelijkheid niet in de schoenen schuiven. Kijk waar jij weer de regisseur wordt over je gedachten.

‘In het verleden behaalde resultaten geven geen garanties voor de toekomst’.

Dat wil ook zeggen dat dingen die in het verleden gebeurd zijn niet automatisch weer zullen gebeuren.

In een ander geval denkt men dat “iets” hen gelukkig zal maken. “Wanneer ik die ene baan heb, die ene partner of een rijk sociaal leven dan voel ik mij echt gelukkig.” Wanneer het dan in je leven is heb je even dat geluuksmomentje, maar al snel zul je merken dat het geluksgevoel wegebt en je weer datzelfde gevoel van eerst hebt. Je geluksgevoel heeft namelijk niets met de ander te maken, maar met hoe jij in het leven staat. Wat je nodig hebt om gelukkig te zijn, zijn gelukkige gedachten.

“Jij beslist of je je gedachten gelooft. Je hebt altijd de mogelijkheid om van gedachten te veranderen”.

Wees dankbaar, dan is er geen plek voor nare gedachten. Dankbaar zijn betekent dat je positief naar het leven kijkt, blij bent met wie je bent en blij bent met wat je hebt. Dankbaar zijn geeft voldoening wat zorgt voor een positieve vibe. Om jezelf dankbaarheid aan te wennen kan ik aanraden om iedere dag drie dingen op te schrijven waar je dankbaar voor bent. Zelf had ik hier een mooi boekje voor gekocht, waarin ik opschreef hoe ik mij voelde en wat aan het begin van mijn dag mijn intentie was.

Wat bij het versterken van de kracht van je gedachten helpt is om te gaan visualiseren. De intentie van een visualisatie is je bewust te worden van wie jij



bent. Doordat jij je bewust wordt van wie jij bent kun je het beste uit jezelf halen. Hoe ziet jouw leven eruit op het moment dat je positieve gedachten hebt, wat zeg je? Wat doe je en hoe ziet dat eruit?

Waarom is het zo belangrijk om aan positieve gedachten te werken?

In onze huidige tijd ligt de druk hoog. Er wordt van ons verwacht dat we een goede opleiding genieten en daarna een goede baan vinden. We hebben een ambitieuze liefdevolle partner en wonen in een prachtig huis. Daarnaast hebben we nog een rijk sociaal leven en zien er prachtig en fit uit. We hebben zo'n irreëel beeld gecreëerd van hoe ons leven eruit hoort te zien dat 70% van de Nederlandse vrouwen hierdoor emotionele en stress gerelateerde klachten heeft. Langdurende stressklachten kunnen weer leiden tot andere fysieke klachten waaronder hartziekten en in deze tijd worden ook steeds meer mensen depressief. Dat laat zien hoe belangrijk het is om positief naar jezelf te kijken en aan de slag te gaan met niet helpende gedachten.

6.3 Opdracht

Beantwoord deze vier vragen over je gedachte:

- 1 Is het waar?
- 2 Kun je helemaal zeker weten dat het waar is?
- 3 Hoe voelt het van binnen wanneer je die gedachte gelooft?
- 4 Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?

6.4 Gedachtenladder

Je gedachten omdenken naar beter voelende gedachten kun je leren. In het boek Gedachtenkracht van Nicole Hage vind je het gedachtenladder-spel. Hiermee kun je in stapjes je gedachten omdenken. Hiernaast heb ik een voorbeeld voor je uitgewerkt.

Zelf doen?

Teken voor jezelf een ladder met tien treden. Op de onderste tree van de ladder schrijf je de gedachte die niet zo fijn voelt. Vind een gedachte die voor jou iets beter voelt en zet die op de tree er boven. Vind vervolgens een gedachte die nóg beter voelt. Ga daarmee door totdat je boven bent. Het is belangrijk dat je de beter-voelende-gedachte gelooft. Anders houd je jezelf voor de gek. En dan werkt het niet.

10. Voor mij wacht er ook ergens een partner die mij aanvult in het leven, ik mag er op vertrouwen dat hij op mijn pad komt en in de tussentijd mag ik lekker op ontdekkingstocht.

9. Mijn collega en buurvrouw hebben na jaren alleen toch de man van hun dromen gevonden, misschien moet ik er meer in gaan geloven dat het voor mij ook is weggelegd.

8. Wat ik kan doen is kijken of ik mijn foto's en profieltekst wat kan aanpassen. Ik ga mijn collega vragen of zij mij wil helpen bij het schrijven van een mooie profieltekst en ik ga wat leuke en spontane foto's van mijzelf laten maken voor op mijn profiel.

7. Laatst had ik wel een heel leuk gesprekje met een man in de supermarkt.

6. Ik krijg wel altijd veel complimentjes dat ik een spontane goedlachse vrouw ben.

5. Misschien maak ik het mezelf ook te moeilijk en is het vooral belangrijk om mijzelf te zijn.

4. Er reageren wel mannen op mijn profiel.

3. Ik durf mij in ieder geval wel in te schrijven bij een datingsite en op date te gaan.

2. Mijn vriendin is al 10 jaar alleen en durft niet eens aan daten te beginnen.

1. Ik heb geen leuke afspraakjes met leuke mannen, ik trek alleen maar sukkels aan. Ik ga dus nooit een leuke partner vinden.

7. Waarom werken aan zelfliefde zo belangrijk is

Onze basis is zelfliefde. De basis start bij het waarderen en accepteren van jezelf zodat jij jezelf vrij en onafhankelijk voelt. Wanneer jij jezelf volledig kan accepteren zoals je bent, merk je dat er meer vrijheid komt. Het piekeren neemt af, negatieve gedachten zijn er minder en je houdt meer energie over waardoor je een stuk lekkerder in je vel zit. Dit alles geeft ruimte om te groeien en te ontdekken wat liefde nog meer te geven heeft. Je creëert zo een gelukkig en liefdevol leven. Wie wil dat nou niet? Je hoeft er geen moeilijke opleidingen voor te doen, het is en blijft oefenen, vallen en weer opstaan en weer oefenen.

Doordat jij meer vertrouwen in jezelf hebt durf je te gaan staan voor wie je bent, durf je jouw ruimte in te nemen. Je weet dat je eigen geluk belangrijk is en je geeft je dromen meer de ruimte door ze te uiten. Het laten groeien van zelfliefde zorgt ervoor dat je ziet hoe uniek jij bent, wat een prachtige talenten je in huis hebt. Het laat je voelen en zien hoe mooi en bijzonder je bent en dat je hier op aarde van meerwaarde bent.

Doordat er meer innerlijke rust en balans is zul je jezelf ook minder snel uit het veld geslagen voelen wanneer er iets vervelends gebeurt. Het lukt je om het je niet persoonlijk aan te trekken en/of het gesprek aan te gaan. Daarnaast lukt het makkelijker om dingen los te laten. Je hebt het besef gekregen dat het meer energie kost dan dat het oplevert wanneer je er in blijft hangen. In het verleden kwam je vaak iets halen bij de ander; nu kom je alleen met je aanwezigheid en alle liefde die je te geven hebt en hoef je daar niets voor terug om gelukkig te zijn. De dankbaarheid die je ontvangt door er in volle aanwezigheid en liefde te zijn zorgt voor een gevoel van liefde in jezelf.

Nu jij met zelfliefde aan de slag bent weet je dat jij verantwoordelijk bent voor je eigen welzijn en geluk. Het hebben van meer zelfliefde houdt ook in dat je eerlijk moet zijn naar jezelf en anderen. Zoals altijd is het belangrijk om teleurstellingen te kunnen incasseren en je eigen fouten te erkennen, dit wordt gemakkelijker nu je bewuster zorgt en vaker kiest voor jezelf.



Doordat jij op een andere manier in het leven staat zal dit effect hebben op de relaties die je onderhoudt met bijvoorbeeld vrienden, familie, collega's etc.

Hierdoor word je ook zachter naar jezelf. Je kijkt met andere ogen naar jezelf en zult met liefde tegen jezelf praten. Het lukt om met meer begrip en compassie naar jezelf en je handelen te kijken. Laat het een stimulans zijn om de juiste keuzes voor jezelf te durven maken en te doen waar jij je het beste bij voelt.

“Je voelt je niet meer afgescheiden maar verbonden met alles wat leeft.”



8. Wat ben je waard?

Wanneer ik je deze vraag stel dan denken we 9 van de 10 keer aan wat je op de bankrekening hebt staan. Wat is je eigen vermogen? Maar eigen vermogen is in een andere context je eigenwaarde, in hoeverre kun jij jezelf accepteren zoals je bent?

Als vervolg op het hoofdstuk over de geschiedenis van zelfliefde leren we in onze samenleving ook dat wanneer we ons niet gedragen zoals het hoort we er niet bij horen. Onze eerste levensbehoefte is dat we ergens bij willen horen. Stel je eens een baby voor die nergens bij hoort, welke kans heeft deze om te kunnen overleven?

We hebben mensen nodig om te kunnen overleven. Een groot gedeelte van onze eigenwaarde is gebaseerd op ons geliefd voelen. Daar doen we dan ook veel voor, vandaar dat we ons in zoveel bochten proberen te wringen om erbij te horen. We nemen de normen en waarden over die we van huis uit hebben meegekregen, kleden ons zoals onze vrienden of houden ons aan de regels die onze omgeving ons oplegt.

Het aangeleerde gedrag in combinatie met het gevoel aan verwachtingen te moeten voldoen, zorgt ervoor dat je niet voor jezelf kiest maar anderen voorop stelt. Dat wat je wenst kun je niet bereiken als je niet eerlijk bent naar jezelf. Want wanneer jij niet eerlijk bent naar jezelf, en je gevoelens over jezelf en anderen niet serieus neemt, bouw je een enorme spanning op in je lichaam. Deze spanning neemt zoveel levensenergie op, dat je je vaak down of futloos voelt. De energie stroomt niet, het zit ergens vast waardoor ook veel andere zaken gaan blokkeren. Emoties zijn ons kompas, ze laten ons weten waar we staan en wat we nodig hebben.

Wanneer je bij jezelf te rade gaat, wat zijn dan emoties die jij onderdrukt? Soms kost het even wat tijd om het te kunnen achterhalen. Soms zit de onderdrukking diep waardoor het niet lukt om er zelf bij te komen, schroom dan niet om hulp in te schakelen.

Op het moment dat we de zaken onder ogen komen die we onderdrukken kunnen we ermee aan de slag. Kunnen we het aankijken (één van de spiegelopdrachten kan je hier heel goed bij ondersteunen). Door het aan te

A decorative border of pink cherry blossoms and leaves frames the page, appearing at the top, bottom, and sides.

kijken kan de pijn, het verdriet of iedere andere emotie geheeld worden en ontstaat er ruimte.

Naast het onderdrukken van emoties kunnen onze gedachten ons ook enorm in de weg zitten. Je gedachten over jezelf bepalen hoe je naar jezelf kijkt. Je gedachten kunnen je soms in een vicieuze cirkel mee naar beneden trekken en bepalen wat je wel of niet moet doen. Het veranderen van je belemmerende gedachten naar veerkrachtige gedachten vergt inzet en doorzettingsvermogen. Ik weet dat jij het in je hebt, ik heb er alle vertrouwen in dat het je gaat lukken.

(* Lees ook: Kracht van je gedachten)

Na het opruimen is het tijd om te ontdekken wat je waard bent.

Nog een belangrijke noot: Ons doel hier op aarde is niet om beter of meer te zijn dan een ander. Ons doel is om te ontdekken wie wij in ons diepste Zelf zijn en te ontdekken welke wijsheid er in ons verborgen ligt.

Om te ontdekken wat je waard bent wil ik je vragen om een aantal mensen om je heen te vragen wat zij zo bijzonder aan jou vinden. Waar ben jij goed in? Wat maakt jou zo uniek? Heel belangrijk: er mag geen negatief woord in staan.

Daarnaast wil ik jou vragen je levensloop eens op te schrijven. Wat zijn gebeurtenissen die een diepe indruk op je hebben achtergelaten? Wat heeft de gebeurtenis met je gedaan en wat heeft het je geleerd?

Andere vragen die je jezelf kunt stellen:

- Waar ben je vaak om geprezen?
- Waar wordt je ontzettend blij van?
- Wat maakt jou zo uniek?
- Wat zijn je dromen en verlangens?

Al deze antwoorden geven jou de informatie over wat jij waard bent. Welke woorden springen er voor jou uit?

Wat ik destijds gedaan heb is van alle antwoorden één verhaal gemaakt, zodat je het makkelijker ook op een later moment weer kunt terug lezen. En voor nu is het makkelijker om er uit te halen wat je waard bent.

Pink cherry blossoms are scattered across the top of the page, with a denser cluster on the right side and a few smaller blossoms on the left.

Heel veel succes en wellicht ken je het gezegde wel dat we allemaal een rugzak met ballast meedragen. Maar waarom ontdoen we onszelf niet van de ballast die erin zit? Het leven zal daar een stuk gemakkelijker, gelukkiger en meer ontspannen van worden.

Zet hem op!



9. Wet van de aantrekkingskracht

Je droomleven creëren, is dat moeilijk?

Nee, dat is niet moeilijk. We maken het onszelf alleen moeilijk.

Maar als het dan zo makkelijk is waarom krijgen we het vaak niet voor elkaar? Dat komt doordat veel mensen niet geloven in het feit dat zij hun droomleven kunnen creëren. Zij denken dat wat ze niet kunnen waarnemen er niet is. Voor deze mensen zal de wet van de aantrekkingskracht nooit gaan werken. Zij sturen de verkeerde signalen naar het Universum waardoor de energie van deze signalen weer naar hun terug komt. Wellicht ken je het spreekwoord nog wel: “Wat je zaait, zul je oogsten”.

Mocht je weten dat de wet bestaat dan zijn er nog genoeg elementen die de energie blokkeren. Een veel voorkomende blokkade is iets wensen, maar er eigenlijk niet in geloven dat het je gegund is; of het wensen en het dan niet uit handen kunnen geven aan het Universum. Controle zit ons in de Westerse wereld vaak in de weg, je kunt je niet overgeven aan het weten van het Universum en hierdoor wordt de energiestroom geblokkeerd. Alles komt op de juiste tijd naar je toe.

Om de wet van de aantrekkingskracht met succes in te zetten is het essentieel om je bewust te zijn van jezelf, je emoties, je gedachten en je patronen.

De wet van de aantrekkingskracht werkt op basis van frequenties, vergelijk het met het afstemmen op een bepaalde radiofrequentie. Wanneer jij vaak denkt aan dingen die kunnen mislukken, of dat een ander beter is dan jij of iedere andere negatieve gedachte ben je niet afgestemd op de frequentie van de wet van de aantrekkingskracht. Wanneer jij je blijft focussen op positieve dingen, dat je open staat om te ontvangen en van deze ontdekkingsreis wilt leren dan trek je al een hele andere energie aan en zul je de frequentie van de wet van de aantrekkingskracht al beter kunnen ervaren.

9.1 Hoe weet de wet van de aantrekkingskracht wat ik verlang?

De wet maakt gebruik van je voorstellingsvermogen. Je intuïtie zet al je zintuigen aan om een zo volledig mogelijk beeld te creëren van hoe jouw verlangen eruit ziet. Wat ik mijn cliënten in mijn praktijk vaak aanraad is om te visualiseren hoe je verlangen eruit ziet. Begin met iets kleins, bijvoorbeeld een mooie outfit die je nodig hebt voor een bepaalde gelegenheid of het vinden



van de juiste persoon die je kan helpen bij een bepaald probleem. Zo kun je eerst eens oefenen met de wet van de aantrekkingskracht zodat je de juiste frequentie weet te vinden en vertrouwen opbouwt.

De eerste keer dat ik de wet van de aantrekkingskracht gebruikte was bij het vinden van de juiste persoon die mij kon helpen. Ik zat inmiddels in burn-out nummer zoveel en had de wet van de aantrekkingskracht gevraagd om iemand op mijn pad te brengen die op dieper niveau kon helpen om pijnstukken te doorvoelen. Drie maanden later zat ik bij haar op de stoel!

De eerste keer dat je met de wet van de aantrekkingskracht werkt is het belangrijk om geduld te hebben, het kan de eerste keer best een tijd duren voordat het tot je komt. Daarnaast is het belangrijk om te bedenken dat wij in het uitzenden van onze verlangens nog wel eens klein denken, het kan zijn dat het Universum iets groters voor ons in gedachten heeft.

Zo had ik dat zelf met een huis. Het huis waar ik tijdelijk in woonde werd verkocht. Het was eind april en per 7 september moest ik iets anders gevonden hebben. Medio augustus stond ik tweede op de ranglijst, het huis was ruim, had een voor- en achtertuin en was gelukkig rustig gelegen. Het huis ging naar de eerste op de lijst. De tijd begon te dringen, maar ik vertrouwde op het Universum: “Wanneer dit niet voor mij bestemd is dan komt er iets beters op mijn pad”. Begin september kwam er een huis vrij, uitzicht op het water, een tuin op het zuiden en energiezuinig. Dit huis was inderdaad nog mooier dan het vorige. Tijdelijke huisvesting diende zich aan en op 14 september kreeg ik de sleutel van mijn paleisje.

Wanneer jij jezelf gaat afstemmen op je verlangen, hoe ziet dat er dan uit? Hoe voelt het? Wat gebeurt er? Wat hoor je? Wie zijn erbij? Waar is het? Zo zijn er zeker nog legio vragen die je erover kunt stellen om een goed beeld te creëren van hoe jouw verlangen eruit ziet. Wanneer je dit gedaan hebt, leg je het in de handen van het Universum. Vertrouw en heb geduld, het kan de eerste keer best een tijd duren voordat het tot je komt.

Accepteer dat je niet weet wanneer je krijgt wat je verlangt. Behoud je doorzettingsvermogen, houd hoop en moed om door te gaan. Jij bent de regisseur van jouw leven, jij bent verantwoordelijk voor je gedachten en emoties. Denk niet: “Ik heb vol enthousiasme en positieve energie richting

A decorative border of pink cherry blossoms and leaves frames the page, appearing in the top, bottom, and side margins.

gegeven aan mijn verlangen, ik heb alles gedaan zoals voorgeschreven is, maar er kwam niets”. Het opgeven van je verlangen ontkracht de wet van de aantrekkingskracht. De wet van de aantrekkingskracht is een spiegel, de frequentie die je uitzendt is ook de frequentie die je er van terugkrijgt. Weet dat de wet van de aantrekkingskracht geen beperkingen kent, stel je open en geniet van de overvloed die het Universum je laat toekomen.

Op het moment dat we bewust leven kan het nog steeds zo zijn dat er onderbewust nog negatieve patronen, of andere zaken verborgen liggen waardoor de wet van de aantrekkingskracht niet volop kan stromen. Als je hier tegenaan loopt kunnen we samen aan de slag met bijvoorbeeld systemisch werk of opstellingen aan.

- Het is op dergelijke momenten belangrijk om je af te stemmen, wat is de werkelijke intentie van je verlangen. Maak je geest rustig en doe een visualisatie om weer even bij het gevoel van je verlangen te komen, zodat je weer de motivatie vindt om door te zetten en je droom achterna te gaan. Visualiseer hoe het resultaat van je verlangen eruit ziet en je ontvangt via je intuïtie ingevingen over hoe je met uitdagingen op de weg kunt omgaan.

Je gevoel en intuïtie zijn belangrijk om de signalen van de wet van de aantrekkingskracht te ontvangen. In onze prestatie gerichte maatschappij zijn we vooral gericht op ratio en cijfers, maar ratio en cijfers geven geen garantie voor de toekomst. Daarom is het belangrijk om afgestemd te zijn op je intuïtie. Deze begeleidt je op je levenspad en geeft je op het juiste moment de juiste ingeving om je te laten weten hoe je met een bepaalde uitdaging mag omgaan. Zoals in het eerdere hoofdstuk over intuïtie uitgelegd zorgt deze er zo nu en dan voor dat je stappen zet buiten je comfortzone.

9.2 Dankbaarheid

Dankbaarheid is een belangrijke tool om ons welzijn te vergroten. Het zorgt ervoor dat je liefdevoller, vreugdevoller en bewuster leeft. Het vergroot je doorzettingsvermogen, waardoor je op moeilijke momenten vasthoudt aan hoop en de moed niet opgeeft.

De tip die ik je wil meegeven is om een dankbaarheidsdagboek te maken. In dit boekje schrijf je iedere dag op waar je dankbaar voor bent. Als je het in het

Door deze oefening word je jezelf beter bewust van welke dingen en mensen belangrijk voor je zijn. Dit zorgt ervoor dat je hier ook meer tijd en aandacht aan wilt schenken, waardoor je automatisch vanuit meer liefde en positiviteit zult leven.

Maak een visionboard van je verlangen. Pak een vel papier, pak een aantal tijdschriften en knip de plaatjes en teksten uit die bij jouw verlangen passen. Plak de plaatjes zo op het vel papier dat het goed voelt voor jou.

Lees hier ook mijn blog over wat het visionboard mij heeft opgeleverd.
(<https://praktijkdesprankeling.nl/blogs/deel-2/>)



9.4 Hoe laat ik de Wet van de Aantrekkingskracht voor mij werken?

Kijk kritisch naar je verlangen. Komt je verlangen voort uit een gebrek aan iets of is het geïnspireerd vanuit je intuïtie? Je kunt het vaak al merken aan de manier waarop je er over spreekt. Moet je er over nadenken of stromen de woorden uit je mond. Op het moment dat je verlangen in lijn is met je ziel dan voel je dat van binnenuit, het is als een fontein die met kracht het water omhoog duwt om te stromen, om dingen in beweging te zetten.

Wat ook belangrijk is, is het gebruik van je woorden. Zorg dat je negatieve woorden vermijdt. De woorden **nee**, **geen** en **niet** kent het Universum niet. De woorden **schuld** en **schaamte** worden ook gezien als negatieve woorden. Wanneer jij zegt: “Ik wil van mijn schuldgevoel af”, zal het Universum horen dat je graag meer schuld gevoel wilt. Dat is dan ook wat je ontvangt. Wat je hier beter zou kunnen zeggen is: “Ik wil mij vrij, waardevol en geliefd voelen”.

9.5 Positieve affirmaties

Affirmaties zijn korte zinnen die je geloof in jezelf verstevigen. Het helpt om te vertrouwen in het goede en de mogelijkheden te zien die op je pad verschijnen. Het zijn de ankers die je helpen om dat wat er al is te verstevigen. De kracht van positieve affirmaties is dat wanneer we ze vaak herhalen, de affirmatie zich gaat manifesteren.

Op de volgende pagina vind je een aantal voorbeeld affirmaties.



Ik ben goed genoeg



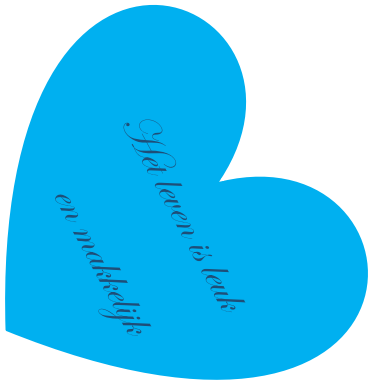
*Ik ben het waard om
liefde te ontvangen*



*Ik laat los wat mij
niet meer dient*



*Ik richt mij op wat goed
is voor mij en waar ik blij
van word*



*Gods leven is leuk
en makkelijk*



*Ik kies voor liefde
en waardering*



*Het is niet mijn taak om
alles te zijn voor
anderen*



Ik ben lief voor mijzelf

10. Doorzettingsvermogen

Doorzettingsvermogen is de kracht hebben om door te gaan op het moment dat het moeilijk wordt. Het is een brug met aan de ene kant waar je nu staat, de brug zelf als je doorzettingsvermogen en aan de overkant het behalen van je dromen en/of wensen.

Maar waarom lukt het dan veel mensen niet de motivatie te behouden om door te gaan en hun dromen en/of wensen te verwezenlijken? Op het moment dat alles lekker loopt is het vaak niet moeilijk om de motivatie te behouden. Pas wanneer we te maken krijgen met tegenslagen laten we de moed zakken en denken we dat het ons niet gegund is, dat het onmogelijk is of nog niet de juiste tijd is. Juist op deze momenten is het belangrijk om terug te gaan naar waar je naar toe wilt: waarom wil je dit, waarom is het zo belangrijk voor je en wat gaat het opleveren? Het is belangrijk om dichtbij je gevoel te blijven.

Alles heeft een keerzijde en zo is dat ook bij doorzettingsvermogen. Je kunt ook te lang blijven proberen. Soms blijf je bijvoorbeeld in een relatie, in je baan of met je bedrijf te lang proberen om het weer draaiende te krijgen, terwijl er eigenlijk niets meer te redden valt. Het is belangrijk om eerlijk en kritisch naar je eigen handelen te kijken en te doorvoelen wat je aan het doen bent. Zo leer je kijken naar je eigen aandeel in het grotere geheel.

Een reden voor het kwijtraken van je doorzettingsvermogen kan zijn dat je geen realistisch doel hebt gesteld of dat de stappen te groot zijn. Wat je kunt doen is een doel kiezen dat voor jou erg belangrijk is. Stel jezelf dan de vraag *wo';/aarom* je dit doel zo graag wilt behalen, wat levert het je op? En hoe ga jij jezelf voelen wanneer jij dit doel behaald hebt? Let wel op dat je niet een doel bepaalt waar je geluk van afhangt. Zoals bijvoorbeeld: “Wanneer ik 20 kilo afgevallen ben, dan pas kan ik van mijzelf houden”, of “Wanneer ik een partner heb gevonden dan is mijn leven compleet”.

Kies maar één doel. Daarnaast is het belangrijk om je doel in stukjes op te delen, maak tussendoelen. Hierdoor wordt het makkelijker om je focus te behouden en je een ervaring te geven die je vertrouwen geeft om verder te gaan met andere doelen. Vergeet niet om jezelf te belonen op het moment dat je een tussendoel behaald hebt. Weet dat van uitstel afstel komt, dus begin niet morgen, maar begin vandaag!



Een oefening die je kan helpen op momenten dat je je doorzettingsvermogen kwijt bent, is om een als-dan-regel toe te passen. Maak bijvoorbeeld een soortgelijke regel: “Wanneer ik de kinderen naar school heb gebracht, dan ga ik sporten”. Wanneer je deze regel vaak tegen jezelf zegt, is het makkelijker om ook daadwerkelijk te gaan. Het beïnvloedt je mindset in positieve zin.

Vergeef jezelf voor het feit dat je dingen die je moeilijk vindt uitstelt. Kijk hoe jij jezelf kunt stimuleren om uitstelgedrag te overwinnen. Onderzoek waarom het gebeurt, wat is de reden is dat je uitstelt. Waar kijk je tegenop? Waarschijnlijk hoef ik je niet te vertellen dat uitstellen ontzettend vermoeiend is en dat je achteraf vaak spijt hebt dat je het moeilijke niet direct hebt aangepakt.

- In mijn praktijk heb ik een dame gehad die het moeilijk vond om een loodgieter te bellen, zij had een lekkage in huis. Zij was er van overtuigd dat een loodgieter het raar zou vinden dat zij zou bellen met het verhaal dat zij lekkage had in huis. Ze vond het eng om te bellen en dat had zij ook in andere situaties. Ze stelde het iedere keer uit, terwijl ze eigenlijk wel de hulp nodig had, want een lekkage in huis is niet fijn. In dit geval helpt het om jezelf over de angst heen te zetten en direct in actie te komen. Waarom? Omdat je na het bellen direct van het vervelende gevoel af bent. Je hebt het dan maar gehad en je blijft jezelf dan niet opvreten over wat er allemaal zou kunnen gaan gebeuren. De makkelijkste weg van niet doorzetten is in dit geval niet de juiste weg.

Om door zetten makkelijker te maken is het aan te raden een planning te maken. Een reële planning van je dag en week geeft rust om je focus te houden bij je doel. Handig is om rekening te houden met de momenten wanneer je het productiefst bent. Ik ben bijvoorbeeld een ochtendmens, ik kan dan ook het beste uitdagingen in de ochtend aanpakken.

Jezelf opleggen dat iets moet, daar worden veel mensen heel recalcitrant van. Verander het woord moeten in willen en ervaar wat het dan met je doet.



Afsluiting

We zijn aangekomen aan het einde van dit E-book. De intentie van het E-book was om jou te begeleiden in het ontwikkelen van meer Zelfliefde. Weet dat je nu een begin hebt gemaakt op weg naar een liefdevoller leven voor jezelf en voor de ander.



Nu je de eerste stappen hebt gezet, de eerste inzichten hebt gekregen en je de eerste ervaringen hebt opgedaan zullen er van alle nog vele gaan volgen. Het proces van persoonlijke ontwikkeling blijft levenslang doorgaan. Zoals met zoveel is het belangrijk om stappen vooruit te zetten en dat zal niet altijd gemakkelijk zijn. Ondanks dat de stappen soms pittig kunnen zijn is het belangrijk om te luisteren naar je intuïtie en de moed te hebben om door te zetten. Uiteindelijk zal het leven weer lichter worden. Weet dat je het niet alleen hoeft te doen, ik raad je aan om je intuïtie te volgen op het moment dat je hulp nodig hebt.

Wanneer je eenmaal op het bewustwordingspad aan bent gekomen is er geen weg meer terug. De dingen die je eenmaal gezien, gehoord, gevoeld of ervaren hebt kun je niet ineens niet meer ervaren, horen, voelen of zien. Het pad zal je confronteren met pijnpunten uit het verleden die het verdienen om geheeld te worden, zo ruim jij weer een stuk ballast op en ontstaat er weer meer ruimte voor zelfliefde. Ik beschrijf het in mijn coaching ook vaak als het opruimen van angsten en wees eerlijk, wie wil dat nu niet?

Waar het pad soms moeilijk kan zijn zal het overall lichter aanvoelen.

Het is stapje voor stapje het pellen van jouw ui, na het pellen van elke schil kom je weer dichterbij jouw kern. De kern die zo lang verborgen lag. We keren van de buitenwereld naar binnen, naar de binnenwereld. De buitenwereld plaatst de dingen buiten onszelf, het zijn de dingen die ons kunnen afleiden van wat er in onze binnenwereld schuil gaat.

Dank je wel dat jij de stap hebt gezet om meer zelfliefde in je leven te creëren. Je bent het waard om van gehouden te worden, geliefd te zijn en bovenal ben je het waard om van jezelf te houden!



Een heel groot chapeau voor jezelf dat je aan de slag bent gegaan!

Natuurlijk ben ik erg benieuwd wat het je tot nu toe al heeft opgeleverd! En weet, dit is nog maar het begin...

Ik wens je heel veel liefde, wijsheid en sprankels toe in jouw leven!

Heel veel liefs,

Yvonne
Praktijk de Sprankeling



Een heel groot chapeau voor jezelf dat je aan de slag bent gegaan!

Natuurlijk ben ik erg benieuwd wat het je tot nu toe al heeft opgeleverd! En weet, dit is nog maar het begin...

Ik wens je heel veel liefde, wijsheid en sprankels toe in jouw leven!

Heel veel liefs,

Yvonne
Praktijk de Sprankeling

A decorative border of pink cherry blossoms and petals frames the top and right sides of the page. The flowers are in various stages of bloom, with some showing yellow centers and others as soft pink petals. The overall aesthetic is gentle and celebratory.

Een heel groot chapeau voor jezelf dat je aan de slag bent gegaan!

Natuurlijk ben ik erg benieuwd wat het je tot nu toe al heeft opgeleverd! En weet, dit is nog maar het begin...

Ik wens je heel veel liefde, wijsheid en sprankels toe in jouw leven!

Heel veel liefs,

Yvonne
Praktijk de Sprankeling



Een heel groot chapeau voor jezelf dat je aan de slag bent gegaan!

Natuurlijk ben ik erg benieuwd wat het je tot nu toe al heeft opgeleverd! En weet, dit is nog maar het begin...

Ik wens je heel veel liefde, wijsheid en sprankels toe in jouw leven!

Heel veel liefs,

Yvonne
Praktijk de Sprankeling



Een heel groot chapeau voor jezelf dat je aan de slag bent gegaan!

Natuurlijk ben ik erg benieuwd wat het je tot nu toe al heeft opgeleverd! En weet, dit is nog maar het begin...

Ik wens je heel veel liefde, wijsheid en sprankels toe in jouw leven!

Heel veel liefs,

Yvonne
Praktijk de Sprankeling

A decorative border of pink cherry blossoms and petals frames the top and right sides of the page. The flowers are in various stages of bloom, with some showing yellow centers and others as soft, pink petals. The overall aesthetic is gentle and celebratory.

Een heel groot chapeau voor jezelf dat je aan de slag bent gegaan!

Natuurlijk ben ik erg benieuwd wat het je tot nu toe al heeft opgeleverd! En weet, dit is nog maar het begin...

Ik wens je heel veel liefde, wijsheid en sprankels toe in jouw leven!

Heel veel liefs,

Yvonne
Praktijk de Sprankeling



A woman with blonde hair tied back, wearing a sleeveless beige dress, is seated on a light-colored wooden stool. She is leaning forward, resting her hands on a glass-topped desk. On the desk, there is a small round mirror on a black stand, a vase of dried grasses, and some small glass bottles. The desk is supported by a light-colored wooden frame. The background is a plain white wall, and the floor is made of light-colored wood. The overall atmosphere is calm and contemplative.

*When things
change inside you.*

*Things change
around you.*



Literatuurlijst

Internet:

<https://hetnlpcollege.nl/zelfliefde-vergroten-zelfacceptatie/>

<https://www.humanistischverbond.nl/humanisme/wat-is-humanisme/>

<http://www.historien.nl/de-verlichting-in-nederland/>

<https://www.entoen.nu/nl/alettajacobs>

Boeken:

Spirituele begeleiding van Silver Birch

De 7 basisprincipes van het spiritualisme; Auteur: SNUI

De wereld van Sofie; Jostein Gaarder

Gedachtenkracht van Nicole Hage