

mini guide  
zelfliefde

Wat leuk dat je deze mini guide in handen hebt! In deze gids ga je lezen over zelfliefde. Ik vertel je waarom je het lastig vindt om jezelf te accepteren en van jezelf te houden, hoe een zelfliefde proces eruit ziet, en ook geef ik je een lijstje met to do's die je dagelijks kunt gaan doen om je zelfliefde te vergroten.

## *waarom je niet van jezelf houdt*

Je bent niet ter wereld gekomen met een gebrek aan zelfliefde. Als baby ben je volmaakt en simpelweg pure liefde. Je kent dan nog geen zelftwijfel, negatieve gedachten of belemmerende patronen. Als klein kindje ben je helemaal blij met jezelf zoals je bent, en je opvoeders vinden dan vaak nog alles fantastisch aan je. Wanneer het tijd is voor de 'echte' opvoeding ga je als kind vervolgens merken dat je vader en moeder je niet altijd lief en leuk vinden. Als je doet wat er van je verwacht wordt, als je lief bent en luistert, dan wordt er van je gehouden en krijg je complimentjes. Maar als je niet aan de verwachtingen voldoet; je bent eigenwijs, je wordt boos, je bent vervelend, dan wordt je afgewezen. Als kind leer je zo onbewust dat je niet altijd goed genoeg bent, maar alleen onder bepaalde voorwaarden. Deze voorvallen geef je zelf een betekenis. Je legt ze op een bepaalde manier aan jezelf uit. Ik ben niet goed genoeg. Ik ben waardeloos. Ik doe niks goed. Papa en mama houden niet van mij. Ik ben niet gewenst. Ook zul je opgroeiend als kind vast wel eens mee hebben gemaakt dat je gevoelens er bijvoorbeeld niet mochten zijn, dat je opvoeders geen aandacht voor je hadden, dat ze boos op je werden, kritiek hadden, je negeerde of straf gaven. Er waren wellicht vervelende of moeilijke periodes in je thuissituatie waardoor je je niet gezien voelde of niet belangrijk. Ook dit draagt allemaal bij aan je zelfbeeld. Daarnaast betrek je als kind alles wat er om je heen gebeurt op jezelf. Wanneer je opvoeders of mensen in je directe omgeving bepaald gedrag vertoonden dacht jij vaak dat dat aan jou lag, dat dat jouw schuld was of dat er iets mis met jou was. Je slaat als kind alles op wat je om je heen hoort, in het bijzonder de (negatieve of pijnlijke) opmerkingen die mensen over jou/tegen jou maken. Door al deze verschillende factoren ontstaan er langzaam negatieve overtuigingen over jezelf waar je nu nog steeds mee worstelt als volwassene.

Je hebt je opvoeders' aandacht en liefde nodig om eigenwaarde en zelfliefde te ontwikkelen, omdat wanneer je klein bent je zelfbeeld nog heel breekbaar is. Echt gezien en gehoord worden als kind, dat zijn daarom je grootste behoeften de eerste jaren. Veel kinderen zijn in hun kindertijd niet gezien en gehoord door hun opvoeders (dat ook weer zorgde voor zelftwijfel), en missen daardoor dat gezonde zelfbeeld en die eigenwaarde.

In je eerste levensjaren vorm je zo de negatieve overtuigingen die je hebt over jezelf, waar je nu nog steeds mee worstelt als volwassene. Deze overtuigingen zijn de basis van jouw gebrek aan zelfliefde. Zo'n simpele gedachte als ik ben niet goed genoeg groeit naarmate je ouder wordt en meer (negatieve en vervelende) levenservaringen hebt uit tot een diepgewortelde overtuiging.

Overtuigingen die zorgen voor een leeg en eenzaam gevoel in jezelf waardoor je nu afhankelijk van anderen bent om je geliefd en goed te voelen.

Overtuigingen die ervoor zorgen dat je met een bepaalde gekleurde bril op door de wereld gaat, dat je jezelf niet meer echt ziet maar alleen je imperfecties en vervelende eigenschappen. Overtuigingen die ervoor zorgen dat je jezelf slecht gaat behandelen en jezelf altijd op de laatste plaats zet (want je verdient dat, je bent tenslotte niet goed genoeg), je heel kritisch en streng maken tegenover jezelf omdat je heel bang bent om afgewezen te worden.

### *de maatschappij*

Ook de maatschappij draagt bij aan het feit dat zoveel mensen moeite hebben zichzelf te accepteren en van zichzelf te houden. In onze maatschappij wordt constant de boodschap afgegeven dat wie we zijn niet goed is. In de media, de reclames, op social media. We moeten slanker worden, andere kleding dragen, ons gezicht verbouwen, dikke lagen make-up op smeren. We hebben altijd iets nodig omdat hoe we zijn blijkbaar niet genoeg is. Veel bedrijven en uitingen geven ons het idee dat we aan voorwaarden moeten voldoen om er te mogen zijn en dat we alsmaar zouden moeten streven naar een vorm van perfectie (die niet bestaat). Dit geeft je het gevoel dat er iets mis met je is, dat je niet goed bent zoals je bent. Ook is het een soort van illusie waar veel mensen in trappen: als ik er zo uitzie, als ik dat figuur heb, als ik deze imperfecties niet meer heb, dan ben ik eindelijk gelukkig met mezelf. Er heerst een ideaalbeeld: modellen in reclames, tijdschriften en op social media zetten een bepaalde standaard. Opgroeiende kinderen, maar ook volwassenen met een wankel zelfbeeld, gaan denken dat zij er ook zo uit horen te zien. Als jij jezelf vervolgens gaat vergelijken met mensen die zogenaamd 'perfect' zijn voel je je altijd slecht over wie je bent. Daardoor is het logisch dat jij het steeds lastiger vindt om blij met jezelf te zijn, jezelf volledig te accepteren en van jezelf te houden.

## in het kort

- \* Je hebt al jong in je leven, door allerlei situaties, ervaringen en omstandigheden, de gedachte gekregen dat er iets mis met je is, dat je niet goed bent zoals je bent of niet goed genoeg bent. Deze gedachte is vervolgens uit gaan groeien tot een overtuiging.
- \* Deze overtuiging zorgt ervoor dat je op een bepaalde manier handelt. Vanuit deze overtuiging ben jij niet helpende patronen gaan ontwikkelen.
- \* Wanneer je de overtuiging hebt dat er iets mis met je is wijs je jezelf af. Je ziet jezelf vanaf dat moment niet meer zoals je écht bent. Vanaf dat moment heb je anderen nodig om je goed en geliefd te voelen.

“The only thing that was  
ever wrong with me  
was the belief that  
there was something  
wrong with me.”

- GLENNON DOYLE

## een gebrek aan zelfliefde

Hieronder lees je wat signalen die erop duiden dat je een gebrek aan zelfliefde hebt. Ik hoop dat je je niet vervelend voelt wanneer je jezelf in deze signalen herkent. Blijf jezelf eraan herinneren dat jij niet je gedrag en patronen bent. Er is niks mis met je en gelukkig kun je door te gaan werken aan zelfliefde veel van deze patronen doorbreken!

- \* Je hebt vaak negatieve gedachten over jezelf
- \* Je bent heel kritisch en streng voor jezelf
- \* Je haalt jezelf vaak naar beneden
- \* Je voelt je regelmatig onzeker over jezelf
- \* Je vraagt je af of je wel goed genoeg bent
- \* Je zorgt meestal voor anderen en zet jezelf op de laatste plaats
- \* Je bent niet graag alleen
- \* Je haalt je waarde uit doen, bereiken, streven
- \* Je hebt anderen nodig om je goed te voelen over jezelf
- \* Je hebt veel bevestiging buiten jezelf nodig dat je er mag zijn
- \* Je legt de lat erg hoog, het is niet snel goed genoeg
- \* Je voelt je regelmatig tekort schieten
- \* Je vindt het moeilijk om goed voor jezelf te zorgen
- \* Je past jezelf soms aan aan de omgeving waarin je bent
- \* Je vindt het belangrijk wat anderen van je denken en vinden
- \* Je vraagt je regelmatig af of je het wel verdient...

zelfliefde  
ontwikkelen

## Zelfliefde ontwikkelen: hoe werkt dat?

Wat mensen vaak denken is dat zelfliefde is dat je jezelf blijft veranderen en verbeteren tot je wel van jezelf kunt houden. Tot je jezelf wel kunt accepteren. Dat is geen zelfliefde. Zelfliefde is niet iemand anders worden en net zolang werken aan je imperfecties tot je ze kunt omarmen. Zelfliefde is jezelf accepteren in dit moment. Zoals je nu bent. Alles van jou. Ook de delen waar je moeite mee hebt of de dingen aan je uiterlijk die je liever anders zou zien. Er is met jou absoluut niks mis. Jij bent helemaal perfect in al je imperfecties. Jij mag er zijn en je bent goed genoeg, altijd. Daarom is het zelfliefde proces meer een proces waarin je gaat onderzoeken wat je ervan weerhoudt om jezelf te accepteren en omarmen. Je denkt dat je aan bepaalde voorwaarden moet voldoen, je bent in bepaalde leugens gaan geloven, hebt belemmerende overtuigingen en patronen die niet voor je werken. Ik leg je hieronder uit welke stappen de belangrijkste zijn in dat proces.

*stap 1*

### Patronen doorbreken, overtuigingen ombuigen, je ontdoen van

Zelfliefde is een proces waarin je allereerst een heleboel gaat afleren. Je gaat je ontdoen van wat je als kind van je opvoeders, de mensen om je heen, leraren, familie en de maatschappij allemaal aangeleerd hebt gekregen. De gedachte dat anderen belangrijker zijn dan jij, bijvoorbeeld. De gedachte dat je er alleen mag zijn onder bepaalde voorwaarden. De gedachte dat er iets mis met je is, dat bepaalde eigenschappen of dingen aan je uiterlijk er niet mogen zijn omdat ze 'anders' zijn. De gedachte dat voor jezelf kiezen en zorgen egoïstisch is. De gedachte dat zacht en begripvol zijn naar jezelf toe gelijk staat aan zwak. Het patroon dat je iets moet doen, moet presteren en bereiken om waardevol gevonden te worden in de wereld. Het patroon van geluk, liefde, vervulling, bevestiging buiten jezelf zoeken. Het patroon dat je het belangrijker vindt wat een ander van je denkt, dan wat je over jezelf denkt. De patronen van op een bepaalde manier tegen jezelf praten, jezelf behandelen, die je vaak gekopieerd hebt vanuit je opvoeding.



stap 2

## Jezelf nieuwe patronen en gewoonten aanleren

En natuurlijk ga je jezelf ook dingen aanleren. Om vergevingsgezind naar jezelf toe te zijn. Zelfcompassie te hebben op momenten dat je het moeilijk hebt. Je gaat leren wat het is om goed voor jezelf te zorgen. Je gaat ontdekken wat je nodig hebt om je gezond, happy, geliefd, vervuld, tevreden te voelen en vervolgens zelf de verantwoordelijkheid te nemen voor je behoeften. Je gaat jezelf leren kennen. Echt leren kennen. Je mooie eigenschappen, talenten, je waarden en je krachten. Je gaat leren hoe je je grenzen aangeeft en voor jezelf kiest. Je gaat leren om zachter naar jezelf toe te worden. Je gaat leren om jezelf aan te moedigen in plaats van te bekritisieren. Hoe je ja tegen jezelf zegt onder alle omstandigheden.

Wat er in dit proces gebeurt? Je krijgt een goed gevoel over jezelf.

Zelfliefde is eigenlijk niks anders dan steeds weer die liefdevolle keuzes maken die ervoor zorgen dat jij je goed voelt over wie je bent.

Door de nieuwe gewoonten die je hebt, de helpende patronen, de nieuwe overtuigingen, geef je steeds meer aandacht aan alle mooie en positieve dingen aan jezelf.

Zij herinneren je eraan dat je het verdient om goed voor jezelf te zorgen, dat je waardevol bent en dat je er mag zijn.

## 6 dagelijkse gebaren die je helpen je zelfliefde te vergroten

Inmiddels weet je dus waarom het zo lastig is om jezelf te accepteren en van jezelf te houden en ook ben je op de hoogte van hoe een zelfliefde proces er in het algemeen uitziet. Nu is het tijd voor actie! Hieronder vind je 6 dagelijkse gebaren die je helpen om je zelfliefde te vergroten. Print ze uit, sla ze op op je telefoon en kijk eens of je hier de komende tijd mee kunt gaan oefenen.

### Luisteren naar de seintjes van je lijf

Een inkopper, ik weet het. Maar hoe vaak luister jij nou écht naar je lichaam? We zitten met zijn allen zo in ons hoofd, in de doe modus, razen de hele dag maar door. Die signalen van je lijf voel je dan op een gegeven moment niet eens meer. Dus: wanneer je hoofdpijn krijgt betekent dit dat je een break nodig hebt van wat je aan het doen bent. Frisse lucht, beweging. Wanneer je lijf zwaar aanvoelt en je begint te gapen geef je daar lekker aan toe en doe je een powernap of ga je op de bank liggen met een boek. Wanneer je lichaam stop! zegt en weerstand geeft betekent dit dat het genoeg is geweest. Morgen weer een dag. Heb je al een paar dagen weinig energie? Ga vanavond lekker een uurtje vroeger naar bed. Je lichaam zal je dankbaar zijn, en dat voel je.

### Jezelf geven wat je nodig hebt

Vaak wanneer je moeite hebt met zelfliefde weet je ook niet meer zo goed wat je nou eigenlijk nodig hebt, wat je behoeften precies zijn. Jezelf geven wat je nodig hebt is daarom allereerst weten wat je nodig hebt. Stel jezelf dagelijks de vraag: wat heb ik nu nodig? Waar heb ik behoefte aan? Slaap, een knuffel, een work-out, een avond niks, een gezonde maaltijd, pauze, een goed gesprek? Probeer het antwoord eens uit te vinden en en kijk of je steeds vaker gehoor kunt geven aan die behoefte.

### Aandacht geven aan wie je wel bent

Richten op wat er niet goed is of niet goed gaat of wat je graag anders zou zien aan jezelf, dat doe je al genoeg. Dit patroon kun je doorbreken door vaker aandacht te gaan geven aan wat je wél waardeert aan jezelf, aan wie je wel bent. Vier jezelf dagelijks. Sta stil bij je mooie eigenschappen. Bij je talenten. Bij overwinningen. Bij wat je goed doet. Bij hoe je groeit. Doe dit door er bijvoorbeeld een dagelijks ritueel van te maken in je journal. In het begin is het vast even moeilijk, je opeens richten op het positieve, maar het zal snel beter gaan, echt! Wat je aandacht geeft groeit!

## Tijd vrijmaken voor iets waar jij blij van wordt

Wat laat je hart zingen? Wanneer voel jij je happy, vreugdevol? Wat doe jij graag? Waar ga jij helemaal in op? We hebben allemaal verantwoordelijkheden, verplichtingen, dingen die moeten, lijstjes, en dat is prima, maar vergeet ook vooral niet dagelijks iets te doen wat jou écht blij maakt. Maak daar tijd voor. Dat ben je waard.

## Je grenzen eren

De hele dag door ervaar je grenzen. Een grens van je lijf die je aangeeft dat het genoeg is voor vandaag. Een gevoel van weerstand in je binnenste omdat die persoon niet zo respectvol met je omgaat. Een reactie in jezelf door iets wat iemand zegt. Naar deze grenzen, deze seintjes, mag je allemaal luisteren. Ze zijn er niet voor niks. Ze weerspiegelen wat je nodig hebt, wat je waarden zijn, hoe je behandeld wilt worden. Deze seintjes zien als je kompas, ze waarderen en eren en ernaar gaan handelen is echt een gebaar van zelfliefde. Wat ik voel en vind is belangrijk. Mijn behoeften zijn belangrijk. Ik ben belangrijk.

## Je echte zelf laten zien

Je hebt aan het begin van deze guide kunnen lezen dat er ergens in je hoofd de gedachte is ontstaan dat je niet goed genoeg bent, dat er iets mis met je is, dat je iemand anders zou moeten zijn. Als reactie daarop ben je als kind vervolgens een tweede identiteit gaan creëren, je ego. Je kunt het zien als een masker wat je draagt wat je moet behoeden voor afwijzing. Achter dat masker verschuil jij jezelf de hele dag. Je echt zelf laten zien is daarom spannend en eng. Je weet niet hoe mensen gaan reageren, je bent bang voor afwijzing. Juist daarom is dit een gebaar van zelfliefde. Probeer jezelf vaker kwetsbaar op te stellen (belangrijk: alleen bij mensen die je vertrouwt!). Te delen wat er echt in je omgaat en hoe het echt met je gaat. Spreek jezelf eens uit tegen iemand van wie je houdt. Kleed jezelf zoals jij er graag uitziet. Sta voor waar jij voor wilt staan. Post wat jij wilt posten op social media. Ongeacht hoe de wereld daarop zal reageren. Weet je wat je tegen jezelf zegt op zo'n moment? Alles van mij mag er zijn. Ik accepteer mezelf volledig.

*zelfliefde* zorgt voor een goed, rustig, kalm, liefdevol en krachtig gevoel in jezelf. Bijna alles wat we doen, elke handeling of actie, doen we omdat we onszelf op een bepaalde manier willen voelen. We willen ons blij, vreugdevol, euforisch, trots, tevreden, geliefd voelen. De meeste acties of behaalde doelen zorgen alleen voor een gevoel wat vaak maar heel kort aanhoudt. Een golfje, een uur, een halve dag. Zelfliefde niet. Dat is duurzaam geluk. Je goed voelen zonder reden. Op een bepaald punt in je proces, wanneer je actief zorg draagt voor je geluk en welzijn en je steeds meer voelt dat je er mag zijn, je ziet in jezelf weer dat mooie en waardevolle wonder dat je bent, zul je gaan ervaren dat dat kalme, liefdevolle en krachtige gevoel in jezelf er bijna altijd is. Aanwezig is. Het is dan je basis geworden.

*Hi! ik ben Willemijn*

Wat goed dat je deze guide in handen hebt. Ik ben blij dat je er bent! Wanneer je voor het eerst hebt kennis gemaakt met Lief voor je Leif vertel ik je graag nog heel even kort wat over mezelf, zodat je een beetje een idee hebt wie ik ben en wat ik doe.

Sinds vijf jaar run ik dit platform over persoonlijke en spirituele groei waar zelfliefde en het innerlijk kind werk centraal staan.

Mijn gebrek aan zelfliefde jaren geleden had invloed op mijn hele leven: werk, passie, (liefdes)relaties, zelfvertrouwen om de dingen te doen die ik graag wilde doen, dromen waarmaken, ontvangen, geluk.

Ik was enorm kritisch, legde de lat heel hoog (en soms te laag, uit angst om te falen), had de hele dag door negatieve gedachten over mezelf, ik vond het doodeng om alleen te zijn, ik zorgde niet goed voor mezelf en was altijd bezig met wat een ander van mij dacht. Ik voelde me regelmatig leeg en alleen, afhankelijk ook. Ik had altijd bevestiging nodig van anderen dat ik er mocht zijn, dat ik goed genoeg was.

Na een aantal jaren in een spiraal te hebben gezeten van ongezonde liefdesrelaties, veel te hard werken omdat ik daar de bevestiging uit haalde dat ik er mocht zijn, vluchten voor mijn gedachten en mijn eigen gezelschap, raakte ik op mijn tweeëntwintigste opgebrand. Die periode werd (onder andere) mijn wake-up call.

In de jaren die volgden ben ik op een bijzondere zelfliefde reis gegaan. Onderweg realiseerde ik me dat ik dit proces moest doorleven om mijn kennis en ervaringen weer door te kunnen geven. Aan jou.

En dat is wat ik nu doe met Lief voor je Leif. Door te schrijven over zelfliefde, mijn proces te delen, door inspiratie en liefdevolle reminders te bieden op social media, hoop ik dat steeds meer mensen zich realiseren dat de relatie met jezelf de belangrijkste in je leven is. Dat dat je basis is. Dat daar de sleutel ligt naar een tevreden, vervuld, liefdevol en mooi leven. Ik heb de afgelopen 5 jaar zoveel vrouwen op weg mogen helpen in hun zelfliefde proces, de tools mogen bieden die mij hebben geholpen, aan mogen moedigen en mogen coachen, en elke dag opnieuw voel ik weer dat dit écht is waarvoor ik hier op aarde ben.

*Lieve groet!*

## *mijn transformatie*

Vind het nog wel even leuk om mijn uiterlijke transformatie met je te delen omdat deze zo goed weergeeft hoeveel impact werken aan zelfliefde heeft.

De linkse foto is ruim vijf jaar geleden gemaakt bij de start van Lief voor je Leif, de tweede foto is van nu.

Links zie ik een vrouw (maar meer nog een meisje) die onzeker is, twijfelachtig, onrust in haar ogen heeft, zich onbewust klein maakt met haar houding.

Op de andere foto zie ik rust. Kracht. Zekerheid. (Zelf)vertrouwen. Weten. Zelfliefde.

Dit gebeurt er wanneer je actief aan de relatie met jezelf gaat werken.

*hier kun jij ook naar op weg gaan, lief mens!*



## Klaar om aan de slag te gaan?

Ik help je graag op weg! Lief voor je Leif heeft zowel een zelfliefde (mini) cursus als een compleet zelfliefde pakket. Klik hieronder voor meer info!



**Vertel me meer!**