



21 MANIEREN OM VAN JEZELF TE HOUDEN

VERKLAAR JEZELF DE LIEFDE



VERKLAAR JEZELF DE LIEFDE

Zeg simpelweg: “Ik hou van je” tegen jezelf!

Het liefst met je naam erbij, en in de spiegel. Hoe vaker je dit zegt, hoe meer je onbewuste het gaat geloven.

Wees je eigen grootste minnaar! Ik hou van je ik hou van je ik hou van je.

En houd je vooral niet in om jezelf ook af en toe een kusje te geven. :)

BERICHTJES DOOR JE HUIS



BERICHTJES DOOR JE HUIS

Laat overal in je huis liefdevolle boodschappen voor jezelf achter.

‘Wat ben je mooi!’ op de spiegel.

‘Je mag tijd voor jezelf nemen!’ in je agenda.

‘Welteruste lief mens’ op je nachtkastje.

‘Ik ben trots op je!’ op je studieboeken.

‘Welkom thuis mooi persoon’ als je deurmat.

‘Ik gun je zoveel overvloed’ in je portemonnee.

WAAROM JE LEUK BENT

enthousiasme steekt anderen aan.

- Ik ben nieuwsgierig, avontuurlijk. Ik wil nieuwe dingen ontdekken.
- Ik ben leergierig, wil mezelf ontwikkelen.
- Ik ben soms introvert en laat ruimte over voor anderen.
- Ik ben dapper.

WAAROM JE LEUK BENT

Maak een lijst met alles wat er leuk aan jou is!

Denk bijvoorbeeld aan je talenten, je goede harte, je gevoel voor humor, je leuke kledingsmaak, wat je voor anderen betekend hebt en de leuke momenten die jij mede-mogelijk hebt gemaakt.

Je hoeft je vooral niet in te houden :)

LIEFDEVOLLE AFFIRMATIES

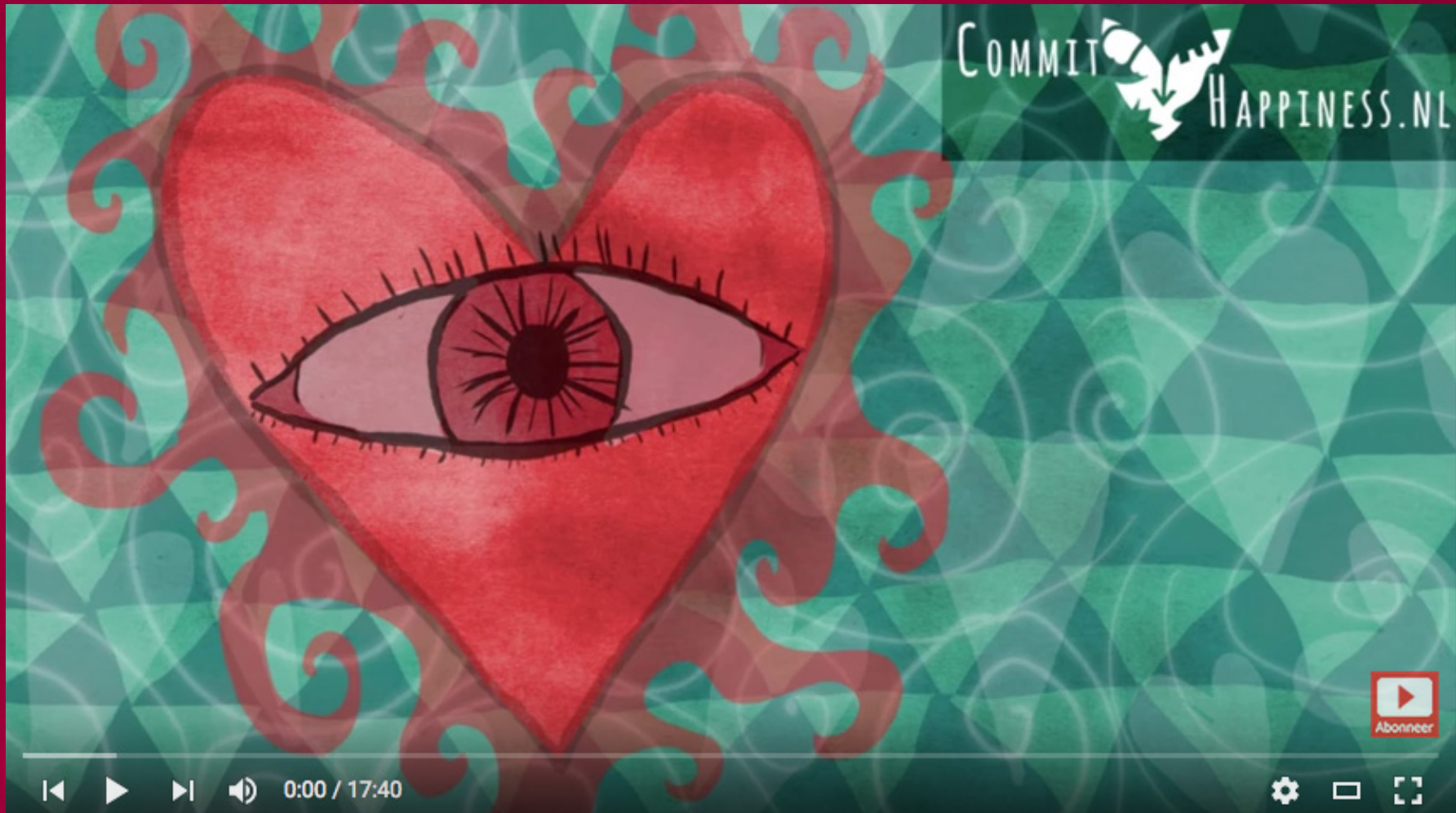


LIEFDEVOLLE AFFIRMATIES

Neem even een moment de tijd om je zelfliefde affirmaties te herhalen.

(Heb je nog geen affirmaties? Kom ze dan hier maken!)

ZELFLIEFDE MEDITATIES



ZELFLIEFDE MEDITATIES

Op ons Youtube kanaal hebben we een speciale afspeellijst rondom zelfliefde.

[Klik hier om naar deze lijst toe te gaan!](#)

Je kunt deze meditatie gebruiken om je hart te openen, je prachtige zelf te ontmoeten, liefdevol leren waarnemen of een liefdevolle bodyscan doen.

BEDANK JEZELF

Waaruit blijkt dat ik al van mezelf hou

- x Ik koop mooie serraden en kleding voor mezelf
- x Ik heb geen seks met jongens als ik dat niet wil, en alleen op manieren die ik wil
- x Ik doe mijn best om mezelf gelukkig te maken
- x Ik koop leuke boeken voor mezelf

BEDANK JEZELF

Bedank jezelf voor alle manieren waarop je jezelf al liefde geeft.

Een heleboel van onze dagelijkse handelingen, zijn vermomde gebaren van zelfliefde. Denk bijvoorbeeld aan het eten dat je jezelf geeft. Of dat je jezelf een warme sjaal om doet wanneer het koud is.

Door hier bewust bij stil te staan, wordt het nog liefdevoller om deze dingen voor jezelf te doen.

GLIMLACH!



GLIMLACH

Elke keer dat je jezelf voorbij ziet komen in de spiegel,
is een mooi moment om jezelf even toe te lachen, zoals je ook naar een vriend
zou doen.

LIEFDESLIEDJES

**you are my whole
world and i will
never let you go**

▶ ▶| 🔊 0:48 / 4:17



LIEFDESLIEDJES

Er zijn ontzettend veel liefdesliedjes op de wereld...
en het leuke is dat je van al deze liefdjes ZELFliefdesliedjes kunt maken!

Stel je voor dat jij de tekst naar jezelf toe zingt in plaats van naar een ander!

Een aantal nummers waar dit voor mij heel goed paste:

All of me - John Legend
You are my diamond - Tiësto
I am strong - Tiësto ft. Priscilla Ahn

TROOST JEZELF



TROOST JEZELF

Stap in de rol van je Liefdevolle Zelf en geef jezelf alle troost en liefde die je op dit moment nodig hebt.

DRINK LIEFDE



DRINK LIEFDE

Masaru Emoto was een Japanse onderzoeker die ontdekte dat als je een glas met water labelt met een liefdevol woord, de ijskristallen mooier en symmetrischer van vorm zijn.

Water bewaart de boodschappen die het te horen krijgt. En zou kun je jouw drinkwater opladen met liefde voor jezelf!

Schijf positieve woorden op een papier (liefde, vergeving, dankbaarheid etc.) en plaats deze onder je glas.

Even laten intrekken... en daar is je liefdeselixer :)

DANKJEWEL

Ik ben mezelf dankbaar voor:

- Mijn vrienden
- Mijn innerlijke wereld
- Al het lef dat ik getoond heb
- Troost

DANKJEWEL

Maak een lijst met alles waar je jezelf dankbaar voor bent.

Denk bijvoorbeeld aan de angsten die je bent aangegaan, de persoonlijke groei die je hebt doorgemaakt, de goede dingen die je in je leven hebt binnengelaten, de relaties die je voor jezelf hebt opgebouwd en de zorg en liefde die je jezelf geeft.

De lijst mag zo lang worden als je wilt! ;)

TRAKTEER JEZELF



TRAKTEER JEZELF

Doe iets liefs voor jezelf zonder dat je het verdiend hebt!

Ken je die situaties, waarin iemand iets goeds heeft gedaan en zichzelf vervolgens trakteert op een ijsje of etentje?

Het leuke is, je mag die dingen ook doen zonder dat je ze 'verdiend' hebt!
Omdat je zo lief en leuk bent dat je ze nu al verdiend!

IK HOU VAN JE II

ik hou van je
je bent zo mooi
ik vergeef je
ik hou van je
ik hou van je
ik hou van je

IK HOU VAN JE II

Neem een leeg veel papier.

En schrijf het nu helemaal vol met liefdesverklaringen aan jezelf!

Ik hou van je ik hou van je ik hou van je.

ZELFLIEFDE MEDITATIES II



ZELFLIEFDE MEDITATIES II

(Her)beluister één van de zelfliefde meditaties van Geliefd van binnen.

20 Minuten zelfliefde voor jou!

IK VERGEEF JE

Ik vergeef mezelf dat ik mezelf niet
mooi genoeg vind om aan anderen te
laten zien (zoals ik werkelijk ben)

Ik vergeef mezelf dat ik mezelf
niet de liefde geef die ik nodig heb

IK VERGEEF JE

Maak er een gewoonte van om elke keer dat je iets verkeerd doet
'Ik vergeef je'
tegen jezelf te zeggen.

Het maakt niet uit of je het meent of niet. Je intentie is voldoende.

SCHRIJF EEN LIEFDESBRIEF

vertellen hoeveel ik je begrijp, al heb ik het al duizend keer gezegd. Ik wil je helpen jezelf door mijn ogen te zien. Ik wil je helpen je eigen grootsheid te voelen voordat je het bewijs in de buitenwereld nodig hebt.

Ik hou van je ik heb je lief,

Je Engel zelf

SCHRIJF EEN LIEFDESBRIEF

Pak je zelfliefdebrieven-boek erbij en schrijf een liefdesbrief aan jezelf.

EEN ZELFLIEFDE PLANK



EEN ZELFLIEFDE PLANK

Maak een plek vrij in je kast die speciaal gewijd is aan zelfliefde en zelfzorg.

Je kunt hier gewoon spullen in plaatsen die je al in huis hebt, maar door ze bij elkaar te zetten geef je jezelf een veel duidelijker signaal dat jouw zelfliefde ertoe doet. Het wordt een plekje van troost en zachtheid voor jezelf.

Op je zelfliefde plank kun je bijvoorbeeld plaatsen:

Boeken die je associeert met zelfliefde en zachtheid, wierrook, kristallen, thee, chocolade, kaarsen, een kruik, knuffels of liefdevolle cadeautjes en kaarten.

SPIEGEL OEFENING



SPIEGEL OEFENING

Neem vlak voordat je gaat slapen de tijd om even voor de spiegel te gaan staan. Noem alles op wat je die dag aan jezelf waardeert en waar je trots op bent, terwijl je jezelf aan blijft kijken.

BODYPAIN



BODYPAIN

Zorg dat je niet gestoord kunt worden en kleed jezelf uit.

Beschilder je lichaam met hartjes, en houd terwijl je dit doet de intentie vast om alle delen van je lichaam op deze manier liefde te geven.

IK HOU VAN JE ALS...



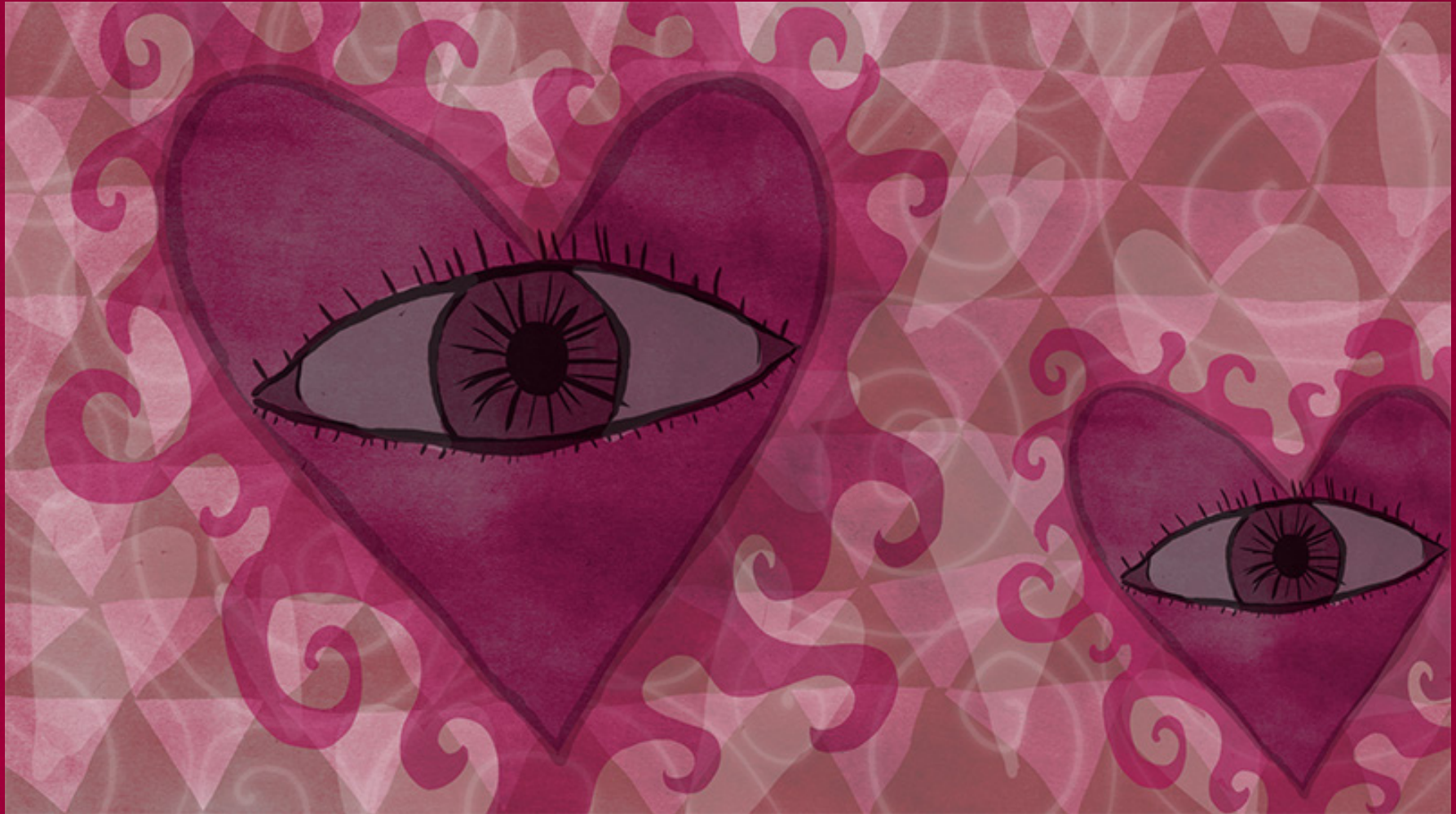
IK HOU VAN JE ALS...

Hou van die delen van jezelf, waar je niet van houdt.

Begin met 'Ik hou van je als...' en vul dan iets in wat je niet aan jezelf accepteert. Verklaar zo de liefde aan alle delen van jezelf waar je niet van denkt te kunnen houden.

Het geeft niet als je het in het begin niet daadwerkelijk zo voelt.
Je intentie is voldoende.

LIEVE WOORDEN



LIEVE WOORDEN

Maak een geluidsopname van jezelf terwijl je bemoeidgende dingen tegen jezelf zegt. Alles wat je als klein kind graag van je ouders gehoord had.

'Wat ben je prachtig.'

'Ik ben zo trots op je.'

'Ik hou van je.'

'Alles van je mag er zijn.'

'Ik ben er voor je.'

Luister deze opname af en toe terug om je moeiteloos onder te dompelen in je eigen liefde.

TER HERINNERING :)

“LOVE YOURSELF FIRST AND
EVERYTHING ELSE FALLS INTO LINE.”

- LUCILLE BALL