

Hoe graag zie je je zelf?

ZELFLIEFDE

■ Jezelf graag zien is spijtig genoeg heel moeilijk voor veel mensen

- Ik ervaar dikwijls dat klanten graag hun kinderen zien, hun ouders, hun vrienden, hun partner, hun burens, hun collega's, ... Maar henzelf? Dat is moeilijk
- Zelfliefde is nochtans de tweede basisvaardigheid die je nodig hebt om een leven te kunnen creëren waarvoor je elke dag uit je bed springt.
- In dit e-book wil ik graag enkele concrete oefeningen aanbieden die helpen je zelfliefde te vergroten. Kies de oefeningen uit waarvoor je zelf iets voelt.
- De eerste basis vaardigheid is zelfzorg. (zie e-book-8)

10 oefeningen die je kan doen om je zelfliefde te vergroten

- Zelfliefde vergroten, komt niet vanzelf.
- Dit moet je inoefenen
- Zoals je fysieke conditie verbeteren ook training vraagt, zo vraagt je mentale conditie ook training
- Zelfliefde trainen is een werk van elke dag!
- Goed nieuws: eens je je zelf graag ziet, gaat het vanzelf. Dan wil je niet meer anders leven. Want vanuit zelfliefde kan je er op een veel gezondere manier zijn voor de anderen

Oefening 1: Dagelijkse zelfliefde affirmaties

- Neem elke ochtend en avond wat tijd om positieve affirmaties over jezelf te herhalen. Herhaal zinnen als "Ik ben waardevol", "Ik verdien liefde en geluk", "Ik accepteer mezelf zoals ik ben". Dit helpt om je zelfbeeld te versterken en negatieve gedachten te verminderen.

Oefening 2: Schrijf jezelf een liefdesbrief

- Neem een moment om een brief aan jezelf te schrijven, waarin je alle dingen opsomt die je waardeert en bewondert aan jezelf. Schrijf op welke prestaties je hebt behaald, welke eigenschappen je bewondert en welke doelen je hebt bereikt. Lees deze brief regelmatig door als een herinnering aan je eigen waarde.

Oefening 3: Neem tijd voor zelfzorg

- Plan regelmatig tijd in je agenda voor activiteiten die je energie geven en je goed laten voelen. Dit kan variëren van een ontspannend bad nemen tot het lezen van een boek, meditatie, yoga, sporten, of gewoon tijd doorbrengen met vrienden en familie die je ondersteunen.

Oefening 4: Spreek vriendelijk tegen jezelf

- Let op je innerlijke dialoog en vervang negatieve gedachten met vriendelijke en ondersteunende woorden. Probeer jezelf te behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen. Als je merkt dat je kritisch bent tegenover jezelf, vraag jezelf dan af of je deze gedachten zou uiten tegen een vriend, en zo niet, waarom dan wel tegen jezelf?

Oefening 5: Vier je successen

- Sta stil bij je prestaties, hoe klein ze ook mogen lijken, en vier ze. Maak een lijst van al je successen, groot en klein, en vier ze met een beloning of gewoon door jezelf een welverdiend compliment te geven. Kijk ook eens achteruit van waar je komt. En waar je al geraakt bent. Kijk niet enkel vooruit naar waar je nog niet bent.

Oefening 6: Schrijf een zelfliefde dagboek

- Reserveer dagelijks wat tijd om in een dagboek te schrijven over je gevoelens, ervaringen en prestaties. Schrijf ook op waar je dankbaar voor bent en wat je over jezelf hebt geleerd. Reflecteren op jezelf en je groei kan je helpen om meer compassie voor jezelf te ontwikkelen

Oefening 7: Visualiseer positieve scenario's

- Neem elke dag een paar minuten de tijd om jezelf voor te stellen in verschillende situaties waarin je jezelf vol vertrouwen en geliefd voelt. Visualiseer succesvolle interacties, momenten van zelfacceptatie en hoe je omgaat met uitdagingen met innerlijke kracht en moed.

Oefening 8: Omring jezelf met positieve invloeden

- Identificeer mensen, boeken, podcasts of sociale media-accounts die je inspireren en je zelfliefde versterken. Breng meer tijd door met mensen die je ondersteunen en je positief beïnvloeden, en verminder de blootstelling aan negatieve invloeden die je zelfbeeld kunnen ondermijnen.

Oefening 9: Stel grenzen en zeg nee wanneer nodig

- Leer om grenzen te stellen en respecteer je eigen behoeften en grenzen. Zeg nee tegen verzoeken die je overbelasten of niet in lijn zijn met je wil zijn. Het stellen van grenzen laat zien dat je jezelf respecteert en waardeert, wat bijdraagt aan zelfliefde.

▶ Oefening 10: Leer van zelfcompassie meditaties

- Maak tijd vrij voor zelfcompassie meditaties waarin je jezelf liefdevolle vriendelijkheid en begrip geeft. Focus op het cultiveren van gevoelens van mededogen en vriendelijkheid naar jezelf toe, zelfs in moeilijke momenten. Meditatie kan een krachtig hulpmiddel zijn om innerlijke rust en zelfacceptatie te bevorderen.

De 10 Do's

1. Stop zelfkritiek

2. Stop kritiek op anderen

3. Wees lief voor jezelf en geduldig

4. Geef jezelf een schouderklopje

5. Steun jezelf

6. Zorg goed voor je lichaam

7. Doe spiegelwerk (cfr Louise Hay)

8. Geef jezelf wat je nodig hebt

9. Focus op alles wat je goed doet

10. Spreek tegen jezelf alsof je tegen je beste vriend(in) zou spreken

Heb je graag extra steun?

- Aarzel niet om me te contacteren
- Ann Heylen
- jump@annheylen.be
- +32/475 82 69 25

