

Anna Barnes

Hou van jezelf journal



DELTA

Inhoud

Inleiding

4

Regels voor het leven

6

Hoe gebruik je dit boek?

8

Hoofdstuk een

Het belang van zelfliefde

10

Hoofdstuk twee

Focus op wat goed voor je is

30

Hoofdstuk drie

Hou van je lichaam

46

Hoofdstuk vier

Tijd voor verandering

64

Hoofdstuk vijf

Weten wat je stemming beïnvloedt

74

Hoofdstuk zes

Wat is echt belangrijk?

92

Hoofdstuk zeven

Self-care voor elke dag

110

Conclusie

126

Inleiding

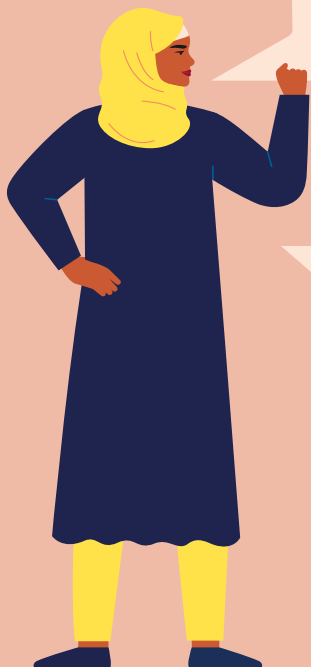
We streven er allemaal naar om een betere versie van onszelf te worden. Maar hoewel zelfverbetering positief kan zijn en ons een goed gevoel kan geven, zijn we vaak onnodig streng voor onszelf wanneer de dingen niet gaan zoals gepland – of wanneer we denken dat we op de een of andere manier hebben gefaald. Dit kan leiden tot een lage eigenwaarde, een slechte mentale gezondheid en een algemeen gevoel van meh!

Het is tijd dat we anders over onszelf gaan denken. Wat als we onszelf zouden accepteren, gewoon zoals we zijn – met al onze vermeende fouten en tekortkomingen? Wat als we onszelf actief volledig zouden aanvaarden, van onze vetrolletjes tot onze grappige eigenaardigheden? Stel je eens voor hoe dat zou voelen. Vraag jezelf af hoe het zou zijn om oprecht in jezelf te geloven en om honderd procent van jezelf te houden. Zelfacceptatie is zowel bevrijdend als krachtig. Stel je voor wat je zou kunnen bereiken als je verlost bent van je innerlijke *mean girl*, die je vertelt dat je niet goed genoeg bent, er niet klaar voor bent of het niet verdient? Er zou echt geen berg te hoog zijn.

Dit boek wordt je gids op je reis naar zelfacceptatie. Het biedt praktische tips om je eigenwaarde te vergroten en het leven dat je je altijd al hebt voorgesteld te leiden, terwijl je helemaal van jezelf gaat houden.

Regels voor het leven

ER IS GEEN JUISTE
MANIER OM TE
KIJKEN, TE DENKEN,
TE VOELEN



JE BENT PRECIES
WAAR JE MOET
ZIJN, OP DIT
MOMENT

JE BENT MOOI,
PRECIES
ZOALS
JE BENT



**HET IS NOOIT TE
LAAT OM JEZELF
TE AANVAARDEN,
ER ZIJN GEEN
TIJDLIJNEN**

**ER IS GEEN
JUISTE MANIER
OM TE LEVEN**



**Knip deze bladzijde
uit en herhaal deze
mantra's elke ochtend –
ze zijn allemaal waar!**

Hoofdstuk een

HET BELANG
VAN ZELFLIEFDE



INLEIDING

Denk even na over je naaste relaties. Welke gedachten komen bij je op als je deze speciale mensen in je leven ziet of aan hen denkt? Het is zeer onwaarschijnlijk dat je focust op hun vermeende negatieve eigenschappen – de dingen die hen anders maken dan jij of de maatschappelijke norm – hoewel deze verschillen in werkelijkheid vaak de reden zijn waarom je van hen houdt en om hen geeft. Stel je nu eens voor dat je jezelf ziet door de ogen van een geliefde – eigenaardigheden, fouten en al – en dat je wat je ziet mooi vindt en accepteert: dit is zelfliefde.

Van jezelf houden begint met lief zijn voor jezelf en meer tijd maken voor de dingen waar je van geniet – de dingen die het leven echt de moeite waard maken. Het gaat erover dat je jezelf toestaat om open te bloeien en te zoeken naar wat je echt gelukkig maakt. Het gaat ook over zelfvergeving wanneer de dingen niet zo geweldig gaan en beseffen wanneer je je moet herpakken en het opnieuw moet proberen. Het gaat over opkomen voor datgene waarin je gelooft en nee zeggen tegen de dingen die je eigenwaarde aantasten.

Dit hoofdstuk toont je de manieren om het beste in jezelf te zien.



WEES NIET TE STRENG VOOR JEZELF

Als je lief voor jezelf wil zijn, moet je erkennen dat iedereen fouten maakt – ze horen bij het leven en vaak leren ze ons iets waardevols over onszelf. Dus de volgende keer dat er iets misgaat, maak het jezelf dan niet zo moeilijk. Accepteer gewoon wat er is gebeurd. Leg verantwoording af en verontschuldigt je indien nodig, en vergeef jezelf dan volledig. Leren van fouten en verder gaan is veel gezonder dan jezelf voortdurend berispen en je eeuwig schuldig blijven voelen.



Probeer deze oefening in vergeving. Ze heet 'de lege-stoeltechniek', en ze wordt vaak gebruikt om empathie voor de ander te helpen voelen... maar in dit geval ben jij de ander. Stel je voor dat je tegenover jezelf zit (het wordt makkelijker naarmate je het vaker probeert!). Beschrijf je gevoelens tegenover die andere jij over de fout die hij of zij heeft gemaakt of over het gevoel van falen dat hij of zij ervaart. Ga nu op de stoel van die ander zitten en antwoord op wat je net hebt gezegd. Reageer met empathie en compassie en kijk of je jezelf volledig kan vergeven. Op deze manier vergeving en acceptatie ontwikkelen is niet alleen goed voor je mentale, emotionele en fysieke gezondheid, maar helpt je ook de onzichtbare druk van je innerlijke criticus te verlichten in de toekomst.

