



Freedom Lab  
bevrijdingsmeditatie  
—  
zelfliefde en  
eigenwaarde

Houden van jezelf. Toen ik die woorden lang geleden voor het eerst hoorde, wist ik niet goed wat ik daarmee aan moest. Niemand had me dat ooit geleerd. Ik vond het een beetje vreemd en best confronterend. Was dat niet ijdel?

Na het lezen van het boek [“Je kunt je leven helen”](#) van Louise Hay was ik echter overtuigd dat er werk aan de winkel was. Ik las dat liefdevolle gedachten over mezelf mijn leven veel leuker zouden maken. Niet dat ik echt een hekel aan mezelf had, maar ik ontdekte toch wel een flinke dosis “niet goed genoeg”. En ik was enorm verlegen.

JE BEKRITISEERT JEZELF AL JAREN  
EN HET HEEFT NIET GEWERKT.  
PROBEER JEZELF TE WAARDEREN  
EN KIJK WAT ER GEBEURT.  
~ LOUISE L. HAY



**Van jezelf houden is de basis van een gelukkig en positief leven.**

Het is belangrijk om afstand te nemen van alle negatieve commentaar die je vroeger van anderen (ouders, leerkrachten, familie, ...) hebt gekregen. Dat waren allemaal leugens die jij voor waar hebt aangenomen. Jij bent helemaal perfect zoals je nu bent!

Wanneer je van jezelf houdt, wordt het leven zoveel gemakkelijker. De strijd stopt en je komt in een positieve flow. Je bent gewoon gelukkiger.

Wanneer je van jezelf houdt ben je gemakkelijker in staat om oude beperkende denkpatronen over jezelf en het leven te doorprikken.

Wanneer je jezelf helemaal aanvaardt zoals je bent, krijgt je zelfvertrouwen een enorme boost. Datgene wat eerst moeilijk leek, wordt dan makkelijker. Moeilijkheden en risico's veranderen dan in 'uitnodigingen en uitdagingen tot groei'. Je wordt succesvoller in alles wat je onderneemt.



Wanneer jij meer liefde en respect voor jezelf hebt, krijg je automatisch ook meer liefde en respect van je medemensen. Jouw omgeving pikt onbewust de positievere vibratie in jouw energieveld op. Daar hoef je verder niets voor te doen.

Houden van jezelf zorgt er ook voor dat je veel meer luistert naar je eigen verlangens, waardoor je stopt met jezelf weg te cijferen en voor jezelf gaat opkomen.

Hierdoor kan je ook beter gezonde grenzen stellen want je beseft dat jouw behoeftes even belangrijk zijn als die van de ander. Je gunt jezelf meer en je kan 'neen' zeggen tegen datgene wat niet langer werkt voor jou.

Wetenschappelijk onderzoek heeft bovendien ook bewezen dat positieve gevoelens ervoor zorgen dat je lichaam meer serotonine – het 'gelukshormoon' – gaat produceren. Daardoor voel je je niet alleen happy, ook je immuunsysteem krijgt er een boost van.

IK HEB EEN DAGELIJKSE  
RELIGIE DIE VOOR MIJ WERKT.  
HOU EERST VAN JEZELF EN AL  
HET ANDERE KOMT VANZELF.  
~ LUCILLE BALL



En het mooie is, je hebt er eigenlijk niet veel voor nodig, je kunt gewoon direct beginnen. Gewoon NU want dit is het juiste moment om van jezelf te gaan houden. Dus neem NU de eerste stap om jezelf lief te hebben.

En om dat concreet aan te pakken kan je de meditatie gebruiken die je hierbij hebt ontvangen, en de vele tips en oefeningen die je hieronder vindt.

Als je dit enkele weken (en beter nog maanden) volhoudt, zal je een ware transformatie ondergaan! Alles in je leven verbetert. Je vindt innerlijke rust, je voelt je happy, je ziet er nog mooier uit, je lichaam is gezonder, en je trekt leukere mensen en situaties aan. Liefde trekt liefde aan!

## TIPS

### Spiegelwerk!

Doe dit experiment gedurende minstens 3 maanden. Zeg elke dag tegen jezelf terwijl je in de spiegel kijkt: *“Ik hou van jou, ik hou echt heel veel van jou!”* Misschien vind je dit eerst heel moeilijk en kan je die woorden niet geloven, maar doe het toch maar. Hou vol en je zal merken dat het na een tijdje ‘echt’ zal voelen.



### Positieve self-talk

Wees je bewust hoe vaak je dingen van jezelf denkt of zelfs zegt die jezelf ondermijnen. Zoals : dat kan ik niet, dat zal wel niet voor mij weggelegd zijn, dat ben ik niet waard,... Wat voel je hierbij als je zo over jezelf denkt? Je geraakt niet vooruit en je voelt je klein en machteloos. Zeg tijdens heel de dag regelmatig positieve affirmaties tegen jezelf, zoals:

- ♥ Ik accepteer mezelf volledig zoals ik ben
- ♥ Ik ben wie ik ben en dat is goed genoeg
- ♥ Ik ben trots op wie ik ben
- ♥ Ik kan alles waar ik mijn zinnen op zet
- ♥ Ik verdien alleen het beste en het mooiste
- ♥ Ik ben het waard om gezien en gehoord te worden
- ♥ Ik hoef mezelf niet te verdedigen of aan te vallen om me te laten horen of zien
- ♥ Ik heb vertrouwen in mezelf
- ♥ Ik geloof in mezelf

### Wees zacht en geduldig met jezelf

Wees zacht en geduldig met jezelf terwijl je deze nieuwe manier van denken en leven leert. Nieuwe denkpatronen aanleren heeft tijd nodig en gebeurt met vallen en opstaan.

### Stop de zelfkritiek

Zelfkritiek breekt de innerlijke kracht. Zelfwaardering bouwt deze innerlijke kracht juist op. Wanneer je bv. iets laat vallen of een ‘fout’ maakt, geef jezelf niet op je kop; je kan er beter eens mee lachen en tegen jezelf zeggen dat het helemaal niet erg is.

### Verzorg je lichaam goed

Gun jezelf gezonde en lekkere voeding, ontspanning en lichaamsbeweging. Wat voor brandstof heeft jouw lichaam nodig voor een optimale energie en vitaliteit? Van welke lichaamsbeweging en ontspanning kan jij genieten?

## Zorg voor meer plezier en genot in je leven

Meer plezier in je leven is niet alleen goed voor je zelfvertrouwen en je geluksgevoel, je zal er ook langer gezond en jong door blijven. Genieten mag!

## Hou van alle delen van jezelf

Teken een groot hart op een papier en schrijf daar een aantal zaken in die je bij jezelf afkeurt. Als je een doos in de vorm van een hartje hebt, kan je ook de woorden op een papertje schrijven en in het doosje stoppen. Zo word je eraan herinnerd dat vooral deze eigenschappen liefde nodig hebben en een deel zijn van jezelf.

## Zie de schoonheid in alles

Wanneer je leert om schoonheid te zien in alles, zie je ook de schoonheid in jezelf. Geniet van de fluitende vogels. Stop gewoon eens als je jonge eendjes ziet, ruik aan een bloem, geniet van de ondergaande zon. In plaats van in gedachten van het één naar het ander te rennen, neem de tijd om rond je heen te kijken en ervaar met al je zintuigen.

## Hou NU van jezelf

Wacht niet totdat je afgeslankt bent, een nieuwe baan hebt, gestopt bent met roken of snoepen of een nieuwe relatie hebt.... Begin nu en doe het zo goed als je kan!

## Video tip

“Angel-A” is een prachtige en ontroerende kortfilm over zelfliefde. Je vindt hem op Youtube onder de titel “Angel-A, beautiful scene – Je t’aime” of via deze link: <https://www.youtube.com/watch?v=HRrFvapV4ms>

## Inana Rachma

“Inana Rachma” is Aramees voor “I am love” – “Ik ben liefde”. Het Aramees is de taal die Jesus sprak. De Aramese taalklanken hebben een zeer zuivere frequentie. Het zeggen of zingen van “Inana Rachma” verhoogt de trilling van je eigen energiesysteem en zuivert alle gedachten en emoties die niet in deze hoge trilling thuis horen.

## Toen ik begon van mezelf te houden - door Charlie Chaplin

Toen ik van mezelf begon te houden, ontdekte ik dat kwelling en emotioneel lijden alleen maar betekenen dat ik niet in overeenstemming leef met mijn eigen waarheid.  
**Vandaag weet ik dat dit “AUTHENTICITEIT” is.**

Toen ik van mezelf begon te houden, begreep ik hoeveel het iemand kan beledigen wanneer ik mijn wensen aan deze persoon opdring, ook al weet ik dat de tijd niet rijp is en die persoon er niet klaar voor is, en ook al ben ik zelf die persoon.  
**Vandaag noem ik dat “RESPECT”.**

Toen ik van mezelf begon te houden, verlangde ik niet langer naar een ander leven, en kon ik zien dat alles wat mij omringde mij uitnodigde om te groeien.  
**Vandaag noem ik dat “MATURITEIT”.**

Toen ik van mezelf begon te houden, begreep ik dat ik onder alle omstandigheden op het juiste moment op de juiste plek ben, en dat alles op het perfecte moment gebeurt. En zo kon ik rustig zijn.  
**Vandaag noem ik het “ZELFVERTROUWEN”.**

Toen ik van mezelf begon te houden, stopte ik ermee mijn eigen tijd te stelen en stopte ik ermee grote toekomstprojecten te bedenken. Nu doe ik alleen nog wat me vreugde en geluk brengt, dingen die ik graag doe en die mijn hart doen zingen, en ik doe ze op mijn eigen manier en op mijn eigen tempo.  
**Vandaag noem ik het “EENVOUD”.**

Toen ik van mezelf begon te houden heb ik mezelf bevrijd van alles wat niet goed is voor mijn gezondheid – voedsel, mensen, dingen, situaties en alles dat me naar beneden haalde en me weg van mezelf hield.  
Eerst noemde ik deze houding gezond egoïsme.  
**Vandaag weet ik dat het “ZELFLIEFDE” is.**

Toen ik van mezelf begon te houden, moest ik niet altijd meer gelijk hebben, en sindsdien had ik het steeds minder bij het verkeerde eind.  
**Vandaag heb ik ontdekt dat dit “BESCHEIDENHEID” is.**

Toen ik van mezelf begon te houden weigerde ik om nog in het verleden te leven en me zorgen te maken over de toekomst. Nu leef ik alleen nog in het moment, waar ALLES gebeurt.  
**Vandaag leef ik elke dag van dag tot dag, en ik noem het “VERVULLING”.**

Toen ik van mezelf begon te houden erkende ik dat mijn geest me kan storen en me ziek kan maken. Maar toen ik mijn geest in verbinding bracht met mijn hart, werd mijn geest een waardevolle bondgenoot.  
**Vandaag noem ik deze verbinding “WIJSHEID VAN HET HART”.**

We hoeven niet langer bang te zijn voor conflicten, confrontaties of gelijk welke problemen met onszelf of met anderen. Zelfs sterren botsen tegen elkaar, en uit hun botsing worden nieuwe werelden geboren.  
**Vandaag weet ik: dat is het “LEVEN”!**

# ZO ZORG IK VOOR MEZELF

## FYSIEK



wandelen  
rust  
yoga  
voeding

## EMOTIONEEL



vergeving  
aanvaarding  
lief voor mezelf  
stress management

## SOCIAAL



grenzen stellen  
communicatie  
hulp vragen  
samen zijn

## SPIRITUEEL



verbinding  
meditatie  
natuur  
alleen zijn

## WERK



werk-privé balans  
time management  
positieve sfeer  
pauze

## PERSOONLIJK



spiegelwerk  
hobby's  
zelfkennis  
dagboek



## DIT VIND IK LEUK AAN MEZELF

IK KAN HEEL GOED ..

IK KAN HEEL GOED ...

IK HEB MOOIE ...

IK HEB MOOIE ...

IK BEN HEEL ...

IK BEN HEEL ...

IK HEB GELEERD OM ...



Quan Yin, Godin van zelfliefde en mededogen, met de draak



## Hulp nodig?

Blijf je het moeilijk vinden?

Weet dan dat je er niet alleen voorstaat. Je kan me bellen of mailen voor een persoonlijke healing of coaching, en dan bekijken we welke blokkades er in de weg zitten en kunnen opgeruimd worden.

Hartegroet ♥



*Rita Vanhumskercken*

rita@freedomlab.be

0486 76 52 51