

There is freedom
waiting for you
On the breezes of the sky,
And you ask 'What if I fall?'
Oh but my darling,
What if you fly?

- Erin Hanson



Zelfliefde vragen en opdrachten

1. Zoek een foto van jezelf. Bijvoorbeeld uit een periode uit je leven waarin je het moeilijk had en/of worstelde met je leven. Schrijf een liefdesbrief aan jezelf op de foto. Laat merken dat je degene op de foto helemaal ziet in wie ze is en dat je helemaal van haar houdt. Dat je ook houdt van haar struggle en haar moeilijke gevoelens die erbij hoorde. Bewaar de brief en lees hem af en toe terug als je daar de behoefte aan hebt. Bewaar de foto en zet deze eventueel in het zicht of op een altaartje met fijne relikwieën (je kunt dit eventueel herhalen met andere foto's/levensfases van jezelf).

2. Beschrijf de ideale dag voor jezelf: van opstaan tot aan naar bed gaan. Organiseer dat je deze dag (regelmatig) gaat hebben. En sta jezelf toe deze dag je te voelen zoals je je voelt, ook als het even niet uitpakt zoals je verlangde.

3. Als jij bij jezelf zou aankloppen met de vraag wat je op dit moment kunt gebruiken of jezelf zou willen geven, wat zou je jezelf dan aanraden om te doen of cadeau te geven?

*4. Maak elke dag ruimte om bij jezelf te voelen waar je naar verlangt. Beschrijf het zo gedetailleerd mogelijk en maak ruimte voor dit verlangen, stapje voor stapje.
Vandaag is dat:*

5. Maak een bondje met jezelf waarin je jezelf belooft, trouw te zijn aan jezelf, je eigen waarden, je behoeften en verlangens. Beschrijf je waarden (wat jij belangrijk vindt in het leven), je behoeften en verlangens zo gedetailleerd mogelijk. Beloof jezelf hieraan trouw te blijven en deze niet in de steek te laten door krachten, verwachtingen of invloeden van buitenaf. Geef dit zo mooi en waarachtig mogelijk vorm, zoals bij jou past.

6. Besluit cadeautjes, complimenten, steun en liefde echt te ontvangen en er dankbaar voor te zijn. Wat heb je deze week of maand ontvangen waar je dankbaar voor bent:

1.

2.

3.

4.

5.

7. Vier de dingen die je voor jezelf doet om jezelf te steunen en je goed te voelen over jezelf. Deel wat er niet lukt én spreek je verlangen uit.

Dit wil ik graag vieren:

Dit lukt er op dit moment niet zo goed:

Dit is mijn verlangen van dit moment:

8. Integreer een nieuwe gewoonte waar jij blij van wordt in je dagelijkse routines. Deze gewoonte ga ik integreren in mijn dagelijkse routines:

9. Zelfliefde is ook loslaten wat jou niet dient of geen goed gevoel geeft. Wat ga jij loslaten uit je (dagelijkse) bestaan, waar jij geen goed gevoel (meer) van krijgt:

10. Welke eigenschap of welk gevoel van jezelf ben je minder trots op, maar ga je vanaf nu wel met liefde eigenaarschap over nemen? Hiervan ga ik vanaf nu met liefde zeggen, dit ben ik ook:

11. Dit zou mij helpen om in mijn onderbuik, mijn hart en hoofd, dus van mijn tenen tot aan mijn kruin makkelijker te ervaren dat ik geliefd ben:

12. Compassie is met liefde en empathie kunnen kijken naar wat moeilijk is. Mens zijn is niet altijd makkelijk. Naar welke innerlijke struggles van jezelf zou je met meer compassie willen kijken? Wat is er nodig om deze compassie over jouw struggles te kunnen ervaren? Wat merk je als dit lukt?

13. Naar welke levensfases van je leven zou je met meer compassie willen kunnen kijken? Wat is er voor nodig om deze compassie wat meer te ervaren? Wat merk je als dit lukt?

*14. Voor welke mensen ben je dankbaar in je leven?
Laat de dankbaarheid voor deze mensen in je leven af en toe door je heen gaan.*

15. Waar ben je trots op in je leven?

Waar ben je overheen gekomen in je leven waar je trots op bent?

Wat heb je bereikt in je leven waar je trots op bent?

Neem alles wat hier staat goed in je op en laat het je vervullen met liefde en ruimte in jezelf. Het is fijn om af en toe nog eens terug te lezen als je merkt dat je je ergens gespannen of onzeker over voelt. Print het eventueel uit en bewaar het op een fijne persoonlijke plek of in je dagboek. Ook kan het fijn zijn om de tekst af en toe bij te werken en aan te passen.

Ik wens je enorm veel gevoel van geliefd zijn voor wie jij helemaal bent,

Martine

P.S. Wil je meer van dit? Schrijf je dan **[HIER](#)** in voor het half jaar programma Nieuw Vrouwelijk Leiderschap en vergroot je vrouwelijke zelfbewustzijn en voel je gesteund in het lopen van het pad van jouw unieke levensmissie.