

CURSUS WERKBOEK



Zelfliefde en Zelfvertrouwen



Module

Zelfliefde en Zelfvertrouwen

*I
am
worthy*

Inhoudsopgave

ZELFLIEFDE EN ZELFVERTROUWEN

Inleiding

Les 1 :

Wie ben jij?

Ontmoet je innerlijke kind

Les 2:

Laat je aangepaste versie gaan

Les 3:

Welke talenten heb jij meegekregen?

Les 4:

Jij bent genoeg

Inleiding

ZELFLIEFDE EN ZELFVERTROUWEN



Welkom bij de module Zelfliefde en zelfvertrouwen. Dankjewel dat ik jou mag ondersteunen om meer van jezelf te houden. Misschien voelt voor jezelf kiezen nog wel egoïstisch en heb je zelfs getwijfeld om deze training voor jezelf aan te schaffen, vind je investeren in geld en tijd aan jezelf moeilijk. Vertrouw me maar als ik zeg dat jij niet egoïstisch bent en nooit zult zijn. Daarvoor ben je te betrokken.

Van jezelf houden is geen luxe maar noodzaak. Het is jouw meest primaire verantwoordelijkheid. Hoe meer je van jezelf houdt, des te meer vertrouwen jij ook hebt in jezelf.



Je leven is een reis en zo ook het ontwikkelen van zelfliefde. Je kunt de oefeningen uit de lessen zo vaak herhalen als je wilt want in iedere nieuwe fase van je leven kom je weer nieuwe delen van jezelf tegen.

Om van jezelf te houden is het nodig dat je verbinding gaat maken met je hart en met wat je voelt. Dat betekent dat je bereid moet zijn om uit je hoofd te gaan en in het hier en nu de pijn en het verdriet te voelen. Het vraagt je om je open te stellen voor wat je hart en gevoel je vertelt. Dit kan aanvankelijk onwennig zijn omdat het vaak veilig voelt om in je hoofd te zijn. Dan heb je controle. Zelfliefde gaat over overgave en vertrouwen in jezelf. Dat maakt deze reis uiteindelijk zo mooi omdat je jezelf mag overgeven aan **zijn** zonder voorwaarden.

Liefs,
Marian



Les 1: Wie ben jij? Ontmoet je innerlijke kind

Jouw kern, je innerlijke zelf heeft een oneindige potentie en is deel van een veel groter geheel dan de wereld waarin je hier leeft.

Het hele jonge kind in jou staat nog het dichtst bij die puurheid en oneindigheid. Als heel klein kind kon je nog fantaseren, dacht je dat je alles kon en volgde jij je gevoel en inspiratie. Tot je begon te merken dat er anders van je werd verwacht.

Hoe was jij als kind voordat de wereld vertelde wie jij moest zijn? Voordat er lagen overheen kwamen als schuld, schaamte, onzekerheid, angst en pijn?

BELUISTER DE MEDITATIE





Les 1

OEFENINGEN

1 Welke mooie eigenschappen heb je bij jezelf als klein meisje/kleine jongen gezien tijdens de meditatie?

1:

2:

3:

4:

5:

2 Wat ontroerde je?

.....

.....

.....

.....

3 Wat houdt onvoorwaardelijke (zelf-) liefde in voor jou?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

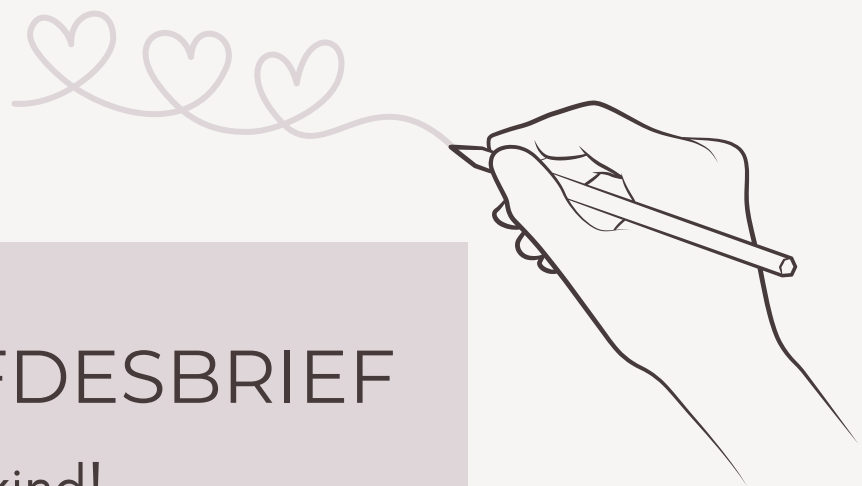
.....

.....

.....

.....

.....



SCHRIJF EEN LIEFDESBRIEF

aan jouw innerlijke kind!
Lees deze regelmatig door.

MAAK EEN SOULBOARD

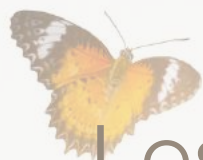
van je innerlijke zelf



Gebruik tijdschriften waarvan de afbeeldingen je aanspreken en welke bij jou passen. Brand een geurkaarsje en zet fijne muziek op. Keer naar binnen en maak contact met je hart, je pure kind. Als je jouw innerlijke zelf voelt, ga dan op zoek naar afbeeldingen die datzelfde gevoel oproepen. Zoveel mogelijk beelden, zo min mogelijk tekst. Maak er een mooie collage van.

A woman with long, wavy brown hair is shown from the chest down, wearing a white lace-trimmed top and white pants. Her hands are clasped in a prayer position in front of her chest. The background is a soft, light gray. The text "Follow your sparkle" is overlaid in a dark brown, cursive font.

*Follow
your
sparkle*



Les 2:

Laat je aangepaste versie gaan

Jezelf zijn klink heel eenvoudig. Maar als het zo makkelijk was geweest dan had je het al lang gedaan. Hoe komt dat toch? Dat je zo vasthoudt aan aangeleerde gewoonten, aan het pleasen en over je grens gaan?

Aanpassing begint meestal al in je vroege jeugd. Je wilt erbij horen, je wilt dat er van je wordt gehouden. Als je ouders niet in staat zijn om met jouw gevoeligheid en **zijn** om weten te gaan dan stemmen ze niet op je af. In dat geval ga jij op een ongezonde manier op hen afstemmen. Of je zondert je af.

Welke strategie heb jij je eigen gemaakt? Vanaf vandaag mag het anders.

Let go of what doesn't serve you



Les 2

OEFENINGEN



1 Welke mechanisme heb jij aangeleerd?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Op welke manier creëer je nu schijnveiligheid?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Als jij een keuze moet maken, ben je dan met je gedachten vooral bij jezelf of bij de ander?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



ONTMOET JE HOGERE ZELF
BELUISTER DE MEDITATIE



6 **Wat voel je?**

Veel hooggevoelige mensen zijn wandelende hoofden. Daarmee bedoel ik dat ze voortdurend met hun gedachten controle willen hebben en hun omgeving scannen: Wat verwacht de ander? Hoe gaat het met de ander?

7 **Maar wat wil jij, wat heb jij nodig? En nog belangrijker: Wat voel jij?**

Dit alles kun je niet bedenken met je hoofd.

Aanpassing loslaten

Waarschijnlijk vind je van jezelf dat je altijd voor een ander moet klaarstaan. Dat je beleefd hoort te zijn, niet mag teleurstellen, rekening moet houden met anderen. Stel dat je al die regeltjes gewoon eens een half uur loslaat. Dat het alleen gaat om wat jij wilt.

Schrijf eens op wat jij wilt.

Neem een A4 en begin iedere regel met **IK WIL...** Het kan over materiële zaken gaan, over je verlangen, over hoe anderen met je omgaan, keuzes die je nu niet durft te maken omdat het consequenties heeft...

Misschien voelt het heel oncomfortabel in het begin en voel je bijna schaamte. Mogelijk voelt het egoïstisch, Dat geeft alleen maar aan hoe geconditioneerd je bent. Begin gewoon en laat alles opkomen en schrijf het op. Hoe meer je mag voelen wat je voelt, mag willen wat je wilt, mag denken wat je denkt, des te meer innerlijke vrijheid je ervaart.

Als je alles hebt opgeschreven, lees het dan terug en stel jezelf bij wat er staat telkens de vraag: 'Als ik dat heb, wat geeft mij dat dan? Of: wat brengt mij dat?'

Als dat antwoord er is, stel je weer deze vraag. Net zo lang tot er geen antwoord meer komt. Waarschijnlijk kom je heel vaak bij eenzelfde basaal diep verlangen uit.

Je hebt nu de kern te pakken waarom jij je zo aanpast. Maar is dat nog nodig nu je volwassen bent? Of kun je dat ook op andere manier bereiken? Door het jezelf te geven? Door bewuste keuzes te maken? Door de regie te pakken? Door uit te spreken wat jij wilt?

In jou zit een ongekende kracht die je nu steeds inzet om je aan te passen. Wat als jij deze kracht gebruikt om vanuit jouw innerlijk zelf te handelen? Wie ben jij dan? Hoe ziet dat er dan uit? Wat doe je en wat laat je? Omschrijf dit alsof je al die nieuwe persoon bent. Stap helemaal in de identiteit van die krachtige zelfverzekerde JIJ.

When you
let go of
adjustment

You can be
who you are



Les 3: Welke talenten heb je meegekregen?

Talenten zijn eigenschappen die je van nature bezit. Je kunt ze wel ongezien laten maar ze verdwijnen niet. Ze kunnen wel onzichtbaar zijn als ze ongewenst zijn in de omgeving waarin je opgroeit. Dat zorgt er ook voor dat je, naarmate je ouder wordt, het gevoel krijgt van leegte, dat er iets ontbreekt, dat er meer in je zit dan eruit komt. Je bezit immers eigenschappen die geen ruimte krijgen, die niet tot expressie komen.

Je talenten vertellen je veel over jezelf. De samenstelling ervan maakt jou uniek. Er is niemand anders zoals jij. Het zijn meestal deze talenten waar anderen op aanhaken, tenminste ...de juiste mensen. In deze les ga jij op zoek naar jouw GOUD, jouw unieke blauwdruk op een hele praktische én tegelijkertijd energetische manier die veel inzicht geeft.

YOU ARE MEANT TO BE GREAT



IK BEN WAARDEVOL

PRINT DE VELLEN MET KWALITEITEN UIT EN
KNIP ZE LOS ZODAT JE EEN HELE STAPEL
KAARTJES HEBT

Ga in het midden van de ruimte staan waar je bent en neem de kaartjes in je hand. Lees een kaartje hardop voor en als je voelt dat je dat talent hebt (als je in goede doen bent) dan leg je kaartje ergens rondom je. Voor je, achter je of opzij van je. Doe dit met alle kaartjes waarvan je een ja voelt. Denk niet te lang na.

Luister naar de eerste reactie die in je opkomt.



Les 3

OEFENINGEN

1 Welke talenten zijn thuis zichtbaar?
Welke komen op je werk naar voren?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2 Welke komen tot hun recht in relatie tot
anderen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3 Op welke kwaliteiten ben je het meest trots?

.....

.....

.....

.....

.....

4 Welke talenten zijn of waren verborgen?
Wat is daarvan de reden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5 Waar liggen je valkuilen?
Met welke talenten ga je over je grens?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Net toen de
rups wilde
gaan
sterven
werd ze een
vlinder



Les 4: Jij bent genoeg

Wat als je je mag overgeven aan alles wat er mogelijk is. Voorbij jouw denken, voorbij de stemmen in je hoofd.

*Wat als je niet hard hoeft te werken
Het mag laten ontstaan
Jij alleen maar hoeft te zijn*

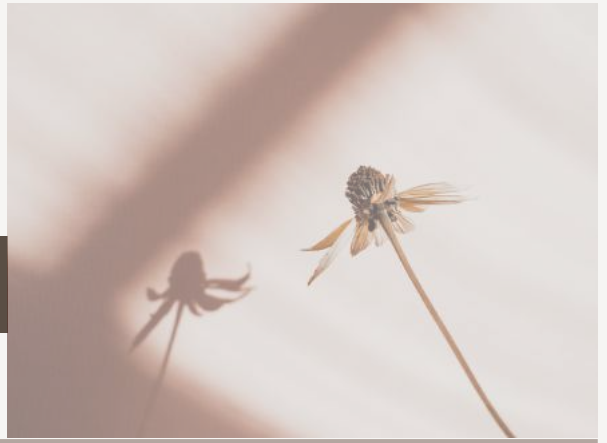
Hoe zal het zijn als je volledig op jezelf vertrouwt
Wat als je beseft dat je het niet alleen hoeft te doen. Dat je echt beseft dat je deel bent van een oneindigheid en verbonden bent met de bron.
Wat als je beseft dat al je antwoorden al in jou zijn? Dat jij alles al weet en dat je alleen maar naar je ziel hoeft te luisteren en je innerlijk stem hoeft te volgen. Dat liefde genoeg is?

Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft niet te dragen wat van de ander is. **JIJ** bent genoeg! Jij **BENT** genoeg! Jij bent **GENOEG!**



Les 4

OEFENINGEN



1 Beluister de audio!

2 Bedenk zelf een aantal affirmaties,
die voor jou fijn voelen.

Op de volgende pagina staan een aantal voorbeeld affirmaties om dagelijks te herhalen. Het is ook mooi om ze ergens op te hangen.

Begin iedere affirmatie met **Ik** of met **Ik BEN...**

Kies een foto van jezelf als kind en koop er een mooi fotolijstje voor. Geef de foto een mooi plekje in huis waar je er vaak naar kunt kijken. 'Kind wat ben je leuk! '

Affirmaties

Ik ben genoeg

Ik geef me over aan mijn
natuurlijke flow

Ik ben liefde

Ik ben licht

Ik vertrouw op mijn intuïtie en
helder weten

Ik ben verbonden met de bron

Ik draag de goddelijke vonk in mij

Ik kan alles bereiken wat ik wil

*Mijn
affirmaties:*

