**RUST IN JE HOOFD Module 3 Ontdekken**

tips voor zelfliefde

**1. Word je bewust van wat je zelf wil en van wat je denkt te moeten willen.**

Soms houden we vast aan allerlei activiteiten en relaties omdat we **denken** dat het zo moet, dat het noodzakelijk is of dat het van ons verwacht wordt. Durf deze gedachten in vraag te stellen. Is dit echt zo?

Cijfer jezelf niet langer weg. Blijf dicht bij jezelf. Merk op wat je voelt en wat je intuïtie je ingeeft. Volg dit steeds meer.

Geloof niet elke gedachte die je hebt.

Je bent niet je gedachten! Gedachten zijn als stroompjes energie die door je heen stromen. Niet elke gedachte is waarheid en ook niet elke gedachte is ondersteunend. Jij kiest welke gedachte de moeite waard is om nader te onderzoeken!

Heel veel gedachten komen voort uit onbewuste overtuigingen en patronen. Eenmaal je meer inzicht krijgt in deze patronen, kan je deze ook veranderen en zullen je gedachten ook veranderen.

**2. Word je bewust van waar je je tijd aan besteed.**

Deze tip leunt aan bij de vorige.

Hoeveel tijd besteed je aan dingen die niet voedend zijn en voor onrust zorgen?

Onrust komt niet door de activiteit. Onrust komt door dat er iets binnen in jou 'roept' dat je iets aan het doen bent wat niet afgelijnd is met wie je bent. Wees enkel krachtig in je doen wanneer het klopt met je gevoel.

**3. Omring jezelf met mensen die jou ondersteunen en waarderen.**​

Wees je bewust van de energie die de mensen die jou omringen, uitsturen. Klagen ze veel? Zijn ze heel angstig?

Ondersteunen ze jou door dik en dun? Kan je jezelf zijn wanneer je bij hen bent? Zijn ze positief ingesteld?

De mensen die jou omringen en de activiteiten waar je je tijd aan besteed, hebben veel invloed op hoe je jezelf ziet en hoe je naar de wereld kijkt.

**4.** **Ruim je rommel op.**

Opruimen is therapeutisch. Omring jezelf met spullen die je mooi vindt of die werkelijk van toegevoegde waarde zijn in je leven.  Geef weg aan een kringloopwinkel of verkoop het. Alles zal een stuk lichter aanvoelen. Wat draagt bij aan het leven dat je voor jezelf wilt en wat niet?

**5.** **Vergeef**

​Niet evident. Ik weet het. Maar maakt de weg vrij. Het zorgt ervoor dat het verleden jou niet langer tegenhoudt om jezelf te zijn. Je bevrijdt jezelf. Doe de oefening voor vergeving.

Wie mag je vergeven?

Wat brengt het jou om die persoon te vergeven?

Wat brengt het jou om die persoon niet te vergeven?

​

**6. Behandel jezelf zoals je je beste vriendin zou behandelen.**

​Hoe zou je reageren op een vriendin in deze situatie? Wat zou je haar zeggen?

Wees op dezelfde manier mild en ondersteun jezelf.

**7. Mediteer!**

Er zijn zoveel redenen om van meditatie een dagelijks ritueel te maken.

Hou het simpel wanneer je begint met mediteren.

Volg een korte begeleide meditatie of zet je timer op 3min waarbij je besluit om je ademhaling te volgen.

Telkens wanneer je afdwaalt, ga je met je aandacht terug naar je ademhaling.

Door regelmatig meditatie te beoefenen leer je onderscheid te maken tussen de observerende jij en de gedachten en gevoelens die passeren. Je adem is je anker waar je steeds naar terug kan gaan. Hou vol!

**8. Beoefen dankbaarheid.**

Dankbaarheid opent je voor de magie van het leven die vaak in kleine dingen zit die we zo vanzelfsprekend vinden.

Oefening:

Neem elke avond voor het slapengaan de tijd om minimaal 3 dingen/gebeurtenissen te benoemen waar je dankbaar voor bent en 3 dingen van jezelf (iets wat je goed gedaan hebt of wat je mooi vindt aan jezelf). Wat je uitstuurt, trek je aan. Door jezelf steeds vaker in de energie van dankbaarheid te plaatsen, trek je ook steeds meer aan waar je dankbaar voor kan zijn.

**9. Leg de focus op waar de liefde reeds aanwezig is en creëer daar meer van.**

**​**Ga na op welke domeinen in je leven er al heel veel liefde aanwezig is.

Kan je deze uitbreiden?

Op welke domeinen in je leven is dit minder of niet aanwezig?

Welke kleine verandering zou je kunnen doen zodat je hier minder tijd of aandacht hoeft te besteden of zodat je deze activiteiten en relaties toch als 'oké' en minder energievretend kan ervaren.

**10. Laat het idee van 'Ik moet zo veel' steeds meer los.**

​Misschien ervaar je momenteel in je leven inderdaad dat er enorm veel moet. Misschien heb je de ervaring hebt van veel meer te moeten doen, dan wat je wil doen.

Stop dit gevecht dat er ontstaat door de ervaring dat hoe het nu is niet is zoals je het wil. Stop het zoeken naar een weg uit de situatie. Het is van belang om eerst stil te staan en je gevoel te ontvangen. Zo is het nu. Ga dus eerst in de acceptatie en de liefde voor jezelf door de emotie de ruimte te geven.

Nadien kan je met jezelf aan de slag. Je kracht om dingen te veranderen, ligt altijd bij jezelf. De situatie aan de buitenkant is een spiegel voor je binnenkant. Wanneer je in het NU bent, in die acceptatie, kan je de vraag stellen 'Wat wil ik?'. Ga daar op afstemmen. Zak in het gevoel van de persoon die iedere dag meer tijd heeft voor zichzelf. Zak in de persoon die voldoende ondersteund wordt.

Het is zo belangrijk om te gaan kijken welke verhalen je jezelf de hele tijd zit te vertellen en deze verhalen te veranderen.

We gaan hier nog verder mee aan de slag in module 5 over weerstand en zelfsabotage.

​

**11. Bouw een intieme relatie op met je lichaam.**

Het lichaam spant en ontspant zich afhankelijk van wat onze ​mind als informatie doorgeeft. Het herbergt ook herinneringen aan trauma dat nooit helemaal verwerkt is. Connecteer met je lichaam en geef je mind de opdracht om jou te helpen. Je gedachten kunnen jou ondersteunen in plaats van tegenwerken. Ga bijvoorbeeld bij yoga in de beweging met zachtheid voor jezelf. Als een nieuwsgierige onderzoeker ga je op ontdekking en sta je open voor alles wat je tegenkomt in aanvaarding voor wat is. Sluit vrede met je lichaam en je gedachten. Kies elk moment opnieuw voor jouw 'sat nam', jouw waarheid van het moment. Enkel door aanvaarding met wat is, kan werkelijke verandering ontstaan. In liefde voor jezelf, op elk moment.

Wanneer je yoga of een andere zachte bewegingsvorm beoefent:

* Breng je lichaam in de houding.
* Merk je gedachten op.
* Merk je lichaam op: de eventuele stijfheid, het ongemak.
* Ga in de houding zonder te forceren, zonder in het waarom te gaan.
* Laat eventuele emoties stromen. Ontvang deze als de meest liefdevolle gastvrouw/heer die je bent.
* Geniet van elk moment. Lijn lichaam, geest en ziel uit. Stem af op wie je werkelijk bent.​

We hebben allemaal een beeld van wat ideaal is. Toch is het ook hier de uitnodiging om de situatie hoe deze nu is te aanvaarden en alle gevoelens te ontvangen. Wat 'ideaal' is, is ook maar een overtuiging.

Je lichaam zorgt ervoor dat je hier op aarde aanwezig kan zijn. Dat je kan genieten van de aardse mogelijkheden: dat je kan rennen, lekker eten, met vrienden een aperitiefje drinken, knuffelen, de zonnestralen op je huid voelen.

Kan je de focus daar op leggen? Je bent om van te houden! Wanneer je stil staat bij wat je jezelf ontneemt door steeds in die afwijzing te zitten, is dat gigantisch! Laat dat verhaal los! Kies een ander verhaal!

​

**12. Omarm ook je donkere kanten**

​Accepteer jezelf zoals je bent. Jezelf zijn is heel zijn. Het is vrede vinden in wie je bent. Daar horen zelfs de eigenschappen waar je het moeilijk mee hebt bij. Misschien vind je dit niet zo evident. Deze zin kan je daar bij helpen:

​***Hoewel ik ..................., accepteer ik mezelf volledig en hou ik van mezelf.***

​In de dagdagelijkse praktijk, kan dit de volgende vorm aannemen:

Hoewel ik me onrustig voel, accepteer ik mezelf volledig en hou ik van mezelf.

Hoewel ik boos werd en riep, accepteer ik mezelf volledig en hou ik van mezelf.

Gebruik deze zin telkens wanneer je opmerkt dat de dingen niet gaan zoals je zou willen en je jezelf daar voor veroordeelt. Kom los van het oordeel. Wees mild, vergeef jezelf en geef jezelf op elk moment een nieuw begin.

**13. Vind een positieve eigenschap in alle personen.**

​Ook de personen waar je het in het verleden of heden moeilijk mee had/hebt! Kijk wat je uit een bepaalde relatie hebt geleerd dankzij deze relatie.

**14. Sta jezelf toe te voelen wat je voelt.**

​We hebben vaak de neiging om onze gevoelens wat weg te duwen, te minimaliseren of zelfs te ontkennen. Echter, wat je ook probeert: ze zijn er. Je hebt ze en ze spelen een rol in de manier waarop je de wereld ervaart.

Voel je onrust, frustratie, boosheid, angst, verdriet of welke andere emotie dan ook? Laat de emotie er zijn. Ga zitten en blijf bij de emotie. Zoek niet meteen naar een oplossing of een quick fix uit de emotie. Zit bij de emotie. Ook gevoelens zijn als stroompjes energie die door je heen dwarrelen. Kijk ernaar als getuige. Er is een verschil tussen de observerende jij en het gevoel. Ook hier kan meditatie jou helpen om dit onderscheid steeds beter te kunnen maken.

**15. Maak van 'jezelf zijn' je belangrijkste missie.**

Sta jezelf niet langer in de weg.

Durf jezelf te tonen, volledig zoals je bent.

Durf jezelf uit te spreken wanneer je voelt dat je iets te zeggen hebt.

Houd je niet in, maak je niet kleiner of groter

Laat de impact van elke angst om niet graag gezien te worden, afgekeurd te worden, raar gevonden te worden los.

Deze gevoelens en gedachten zijn er, maar jij besluit om je er niet meer door te laten verlammen. Op sommige gebieden ervaren we geen enkele moeite om onszelf te zijn, maar op andere gebieden leven we verwachtingen uit, passen we ons aan, zetten we een masker op. Op welk gebied dat voor jou van toepassing is, is heel individueel.

​

**Jezelf accepteren, jezelf liefhebben. Onvoorwaardelijk. Het zou niet zo moeilijk moeten zijn ware het niet dat er vaak zo van doordrongen zijn dat er delen in ons aanwezig zijn die toch beter niet aan het daglicht komen.**

​

Schrijfoefening: zet je timer op 5 minuten. Neem jezelf voor om te blijven schrijven. Indien je niet meer weet wat schrijven, herhaal je de vraag door deze nog een keer op te schrijven. Blijf dit doen tot je 'schrijfmotor' terug op gang komt. Oordeel niet. Laat komen wat er komt. Het hoeft niet mooi of goed geschreven te zijn. Ook de schrijfwijze is niet belangrijk.

In welke mate is er acceptatie van jezelf? Wat mag je jezelf geven?

**Je kan niets ontvangen, als het niet eerst IN je leeft!**

​

​Welke van bovenstaande tips voelen als de juiste voor jou om je te ondersteunen in die reis naar volledige acceptatie en liefde voor jezelf?