

Blijven wie je bent in (zelf)liefde



Weten wie je bent

Kun je jezelf omschrijven met behulp van normen, waarden, eigenschappen en talenten?

Hieronder vind je een lijstje met allerlei woorden die we kunnen gebruiken om een mens te omschrijven.

Kun je met behulp daarvan en met behulp van je eigen toevoegingen een lijstje of alinea maken waarmee je omschrijft wie jij bent?

eerlijk, lief, slim, bedachtzaam, creatief, hulpvaardig, zorgzaam, onafhankelijk, afhankelijk, verbonden, liever op zichzelf, spiritueel, doener, denker, analist, dromer, rechtvaardig, strijder, ambitieus, onzeker, zelfverzekerd, perfectionist, oplosser, wijs, intuïtief, gevoelig, emotioneel, betrokken, empathisch, doorzetter, teruggetrokken, beschermd, kwetsbaar, moedig, druk, enthousiast, geduldig, leidinggevend, verantwoordelijk, humoristisch, gezellig, rustig, onrustig, sterk.

Ik ben..... en deze woorden omschrijven mij het beste:



Luisteren naar je intuïtie

Wat probeert jouw innerlijke stem je te vertellen?

Je intuïtieve ingevingen oordelen niet over jou of over de buitenwereld. Ze proberen je alleen maar aan te geven wat wel en niet bij jou past. Vaak komt dit binnen als een soort weten (je weet iets zonder dat je het zou kunnen weten) met daarbij een (lichamelijk) gevoel. Daarnaast kent intuïtie deze kenmerken:

- het is je eerste reactie.

(in een situatie of wanneer je een vraag aan jezelf stelt.)

- deze eerste reactie heeft geen lading.

(Er is geen emotie bij betrokken zoals bijvoorbeeld frustratie, verdriet, boosheid, etc.)

- wanneer je je intuïtie ingeving erkent, geeft dit een diepe rust.

(Zelfs als er daarboven nog emoties aanwezig zijn.)

- wat je ook doet, hoeveel argumenten je erbij haalt, je intuïtie blijft hetzelfde zeggen.

(Tenzij jij verandert, de ander verandert of de situatie verandert.)

Als je dit zo leest, wat probeert jouw intuïtie je over jezelf, je huidige situatie of proces te vertellen?



Iets doen wat je energie of voldoening geeft

Je hoeft niet heel de wereld te redden en je hoeft ook niet over je grenzen heen te gaan. Ook kleine en simpele dingen doen zijn namelijk enorm waardevol.

Het hoeft ook niks met mensen te maken te hebben. Je kunt bijvoorbeeld ook iets doen met dieren of de natuur.

Waar het vooral om gaat is dat je het gevoel hebt dat je iets goeds gedaan hebt. Iets wat je daardoor een goed gevoel en fijne energie geeft.

Dit zorgt er ook voor dat je makkelijker 'nee' kunt zeggen wanneer er iets van je gevraagd wordt wat je zou moeten doen, omdat het 'het juiste' is om dat te doen.

Je doet namelijk al bewust iets heel erg goeds.

Het is daarbij vaak zoeken en experimenteren om jouw ding te vinden. Aan dingen beginnen en voelen dat het het toch niet is en weer stoppen om iets nieuws te proberen. Hier mag je jezelf echt de ruimte voor geven.

Wat is iets wat je zou kunnen proberen om te kijken of dit jouw energie en voldoening geeft?

(Of heb je op dit moment rust nodig?)



Zorgen voor jezelf en jezelf liefde geven

Nu zijn er nog twee dingen over die heel erg belangrijk zijn.

De eerste is zorgen voor je emoties. Als mens voelen we namelijk van alles en nog wat naast onze intuïtieve ingevingen.

Onze emoties geven aan hoe we iets ervaren. Wat ons raakt en wat ons als mens blij maakt. Emoties zijn kleine boodschappers en heel belangrijk, maar ze kunnen ook lastig zijn. Zeker wanneer ze geen uitweg krijgen. Dan blijven ze net als je gedachten in cirkels in je systeem ronddraaien.

Vaak gaan dan ook plekken in je lichaam aandacht vragen als signaal dat er iets dwars zit.

Daarom is het zo fijn om regelmatig even van je af te schrijven.

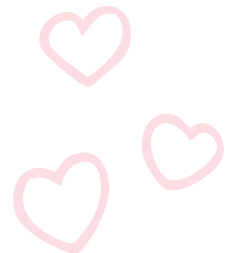
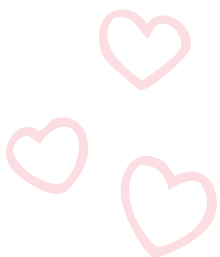
Dit mag zonder oordeel en het hoeft ook helemaal niet logisch, lief of eerlijk te zijn.

Wat wel fijn is, is als je afsluit met dat je dit loslaat en weer naar rust en je liefdevolle zelf terugkeert.

Wat wil jij op dit moment kwijt?

(Als je niks weet, voel dan eens of er een plek in je lichaam de aandacht vraagt en schrijf op wat je daar fysiek voelt.

Met welke emotie of situatie zou dit verbonden kunnen zijn?)



Zorgen voor jezelf en jezelf liefde geven

Dat trots zijn op jezelf is trouwens ook heel erg belangrijk. Dat is namelijk een vorm van jezelf liefde geven.

Er zijn platgeslagen gezegd twee manieren om jezelf liefde te geven: met woorden en met energie.

Je kunt jezelf bijvoorbeeld energetisch liefde geven door te mediteren en in die meditatie contact te maken met jezelf en het gevoel van zelfliefde. Dat kun je door laten stromen.

Wij kijken nu naar jezelf woordelijk liefde geven.

Dat kun je doen door heel bewust dingen op te noemen die je mooi vindt aan jezelf, die je in je eigen ogen goed gedaan hebt en natuurlijk ook door bewust tegen jezelf uit te spreken dat je van jezelf houdt. Misschien zelfs in de vorm van een affirmatie.

Kun je 4 dingen benoemen die je vandaag enorm aan jezelf waardeert?

