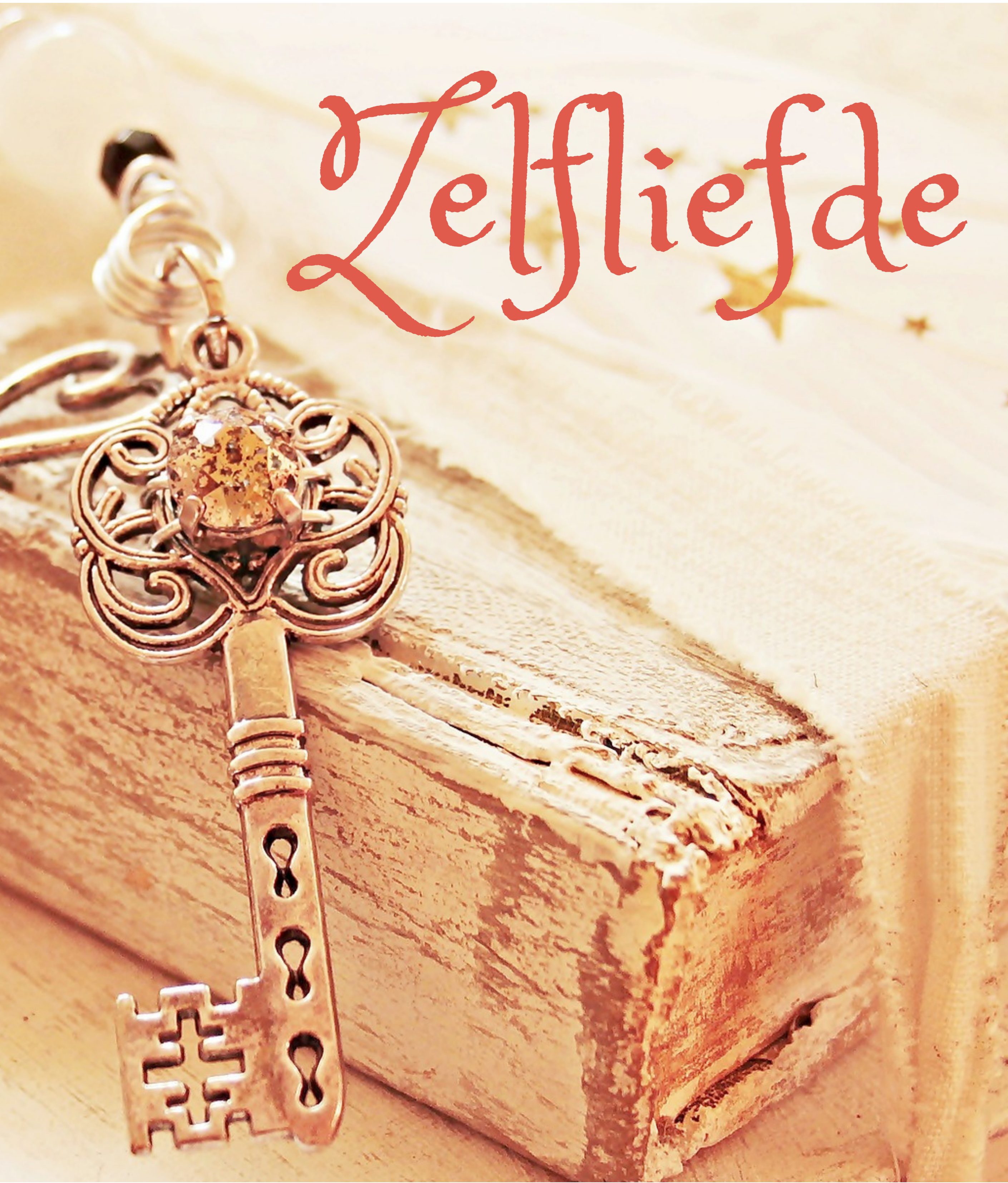




Minigids

Zelfliefde



7 Mythes over Zelfliefde die jij zo snel mogelijk mag vergeten:

1

Zelfliefde is egoïstisch en arrogant

2

Zelfliefde is jezelf vertroetelen met b.v. een middagje naar de sauna en alles met "de mantel der liefde" bedekken

3

Zodra je een liefdevolle partner, de ideale baan, voldoende geld of het perfecte gewicht hebt, komt Zelfliefde vanzelf

4

Je kunt pas van jezelf houden, als je je Ego hebt "overwonnen"

5

Zelfliefde betekent dat je jezelf altijd op de 1e plaats zet, ten koste van anderen

6

Je moet eerst beter, mooier, aardiger, slimmer worden, voordat je van jezelf kan houden

7

Zelfliefde is iets dat je moet "verdienen"



De waarheid over Zelfliefde is:



Jij bent de moeite waard!

Niet om wat je hebt bereikt of hoe je eruit ziet of wat anderen van je denken, maar omdat **liefde jouw geboorterecht is**, wat er ook gebeurt. Je bent hier niet gekomen om jezelf te bewijzen, maar om te lachen, spelen, lief te hebben, te leren en je wildste dromen te creëren. **Dus geniet!**

Jezelf vergelijken met anderen is een verspilling van energie

Door jezelf altijd te vergelijken mis je het hele punt van jouw leven : **Jezelf Zijn!** Jij bent uniek in wie jij Bent, met jouw kwaliteiten, talenten, eigenaardigheden en passies. Wij zijn niet met elkaar te vergelijken, want iedereen is Uniek!

Van jezelf houden komt op de eerste plaats

We maken vaak de fout om Zelfliefde uit te stellen tot ergens in de toekomst: we denken dat zodra we een liefdevolle partner, de ideale baan, voldoende geld of het perfecte gewicht hebben, we als vanzelf van onszelf gaan houden.

De waarheid is dat de wereld een weerspiegeling is van jou. Dus als jij wilt dat jouw realiteit verandert, moet je eerst zelf veranderen. Wil je liefde? Dan moet je eerst van jezelf houden. Wil je succes? Gebruik je talenten, wees je Bewust van jouw waarde en geniet van het NU.

Pas als jij van jezelf houdt en jezelf accepteert (en respecteert), kan jij ook écht onvoorwaardelijk van andere mensen houden.

Goed voor jezelf zorgen is niet egoïstisch, maar noodzakelijk

Als je altijd maar bezig bent om aan al je verplichtingen én de verwachtingen van anderen te voldoen, en geen tijd neemt voor jezelf, raak je **uitgeput** en is er op een gegeven moment niks meer te geven aan jezelf of anderen.

Het is dus noodzakelijk dat jij jezelf **regelmatig oplaadt**. Tijd om leuke dingen te doen, maar vooral ook tijd met jezelf: om na te denken over jouw dromen, om jezelf écht te leren kennen, zodat jij kunt groeien en jouw levenspad kunt bewandelen. **Dan kan jij stralen en jouw vreugde, liefde en creativiteit delen met anderen!**

Jij bent niet jouw gedachten

We hebben allemaal een stem in ons hoofd die ons vertelt dat we niet goed genoeg zijn, niet mooi genoeg, niet slim genoeg, niet succesvol genoeg, en die ons wijst op onze gebreken en fouten.

Het goede nieuws is: **Jij bent niet jouw gedachten**. Jij bent de waarnemer van jouw gedachten. Je gedachten komen en gaan, maar je blijft. Dit betekent dat jij ze kunt observeren zonder ze zo serieus te nemen. Je kunt **ervoor kiezen** om jouw zelfkritische gedachten niet te geloven.

Jij bent niet wat anderen van jou denken

Jij kan onmogelijk zijn wat anderen van je denken, want iedereen heeft een verschillende mening over jou. Bovendien wordt die mening gekleurd door hun eigen overtuigingen en ervaringen, waardoor deze niet eens in de buurt van de waarheid komt. Dus in plaats van goedkeuring te zoeken bij anderen, is het tijd om **jezelf te accepteren**. Dan heb je de goedkeuring van anderen niet meer nodig, omdat je weet dat jij goed genoeg bent!

Jouw dagelijkse Zelfliefde "spiekbriefje"

*Love is the great miracle cure
Loving yourself brings Miracles in your life*

- ♥ Behandel jezelf als iemand waar je heel veel van houdt
Als je kind, je beste vriend of je partner
- ♥ Stop met jezelf te vergelijken met anderen
Jij bent Uniek en met niemand te vergelijken!
- ♥ Geef jezelf complimentjes
Door complimentjes bouwt je zelfwaardering op, terwijl kritiek deze afbreekt
- ♥ Accepteer jezelf onvoorwaardelijk
Niemand is perfect, maar jij bent perfect JIJ
- ♥ Wees je Bewust van wat jij nodig hebt om je goed te voelen
Slaap, aandacht, beweging, meditatie, zon, frisse lucht etc.
- ♥ Gebruik positieve affirmaties
Ik ben het waard, ik hou van mezelf, ik kan dit, ik ben Liefde etc.
- ♥ Zorg goed voor jezelf en kom in contact met je lichaam
Eet gezond, beweeg, dans, masseer jezelf, yoga etc.
- ♥ Laat je leiden door Liefde en niet door angst
Vraag je steeds af: "Wat zou Liefde doen? "
- ♥ Betrap jezelf op negatieve gedachten / zelfkritiek
Vervang dit door vriendelijke en aardige gedachten
- ♥ Stop met je zorgen te maken hoe anderen over jou denken
Jouw eigen mening over jezelf is het enige wat telt
- ♥ Maak tijd om verbinding te maken met jouw Ziel
Mediteren, breng tijd door in de natuur, schrijven, tekenen etc.
- ♥ Vertrouw op jezelf
Luister naar je Hart en je intuïtie en heb vertrouwen in je zelf. Jij bent hier om te stralen!

Hallo prachtige Ziel, ik ben Joanna José Bruins Slot

Ik ben een BewustZijns Coach, Enneagram Trainer, Healer en Medium.

En het is mijn Levensmissie om (ontwakende) Lichtwerkers, zoals jij, weer in verbinding te brengen met hun hogere zelf én met anderen.

Waardoor ook jij je dromen durft te gaan waarmaken en jouw Levensmissie kunt leven!



Ik leef en werk vanuit mijn intuïtie, maar ben alles behalve "zweverig", juist heel aards en nuchter, met beide voeten op de grond (we leven immers hier op de aarde).

Ik geloof dat wij hier allemaal zijn met een reden. Om met onze eigen unieke prachtige kwaliteiten en talenten onze levensmissie te vervullen.

Om dit te kunnen doen is het belangrijk dat jij eerst jouw eigen innerlijke Lichtwerk doet, waardoor jij in jouw eigen Kracht kunt gaan staan en jouw prachtige unieke Licht kunt laten stralen! De wereld heeft jou nodig!

Zelfliefde is dan ook alles behalve egoïstisch. Zelfliefde betekent dat jij erkent wie jij werkelijk Bent! En dit is een essentiële stap voor jouw eigen Lichtwerk.

Jij bent het waard om jouw droomleven, jouw Levensmissie te leven! En jij bent prachtig en uniek zoals jij Bent, ook al besef je dat zelf (nog) niet!

Ik hoop dat deze minigids jou heeft geholpen om meer van jezelf te houden. Zodat jouw prachtige Licht ook kan stralen!

**wil jij nog graag meer weten?
kijk dan eens op www.tri-of-light.nl**

**Liefs
Joanna José**