



LIEFDE VOOR *Jezelf*

Just in case you have forgotten today:

You matter, you are loved, you are worthy.

You are Magical.

INHOUDSOPGAVE

1. Voorblad
2. Inhoudsopgave
3. Onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en de ander
4. Bewustwordingsvragen
5. Bewustwordingsvragen en opdracht 1
6. Voorbeelden over gebrek aan liefde voor jezelf
7. Tips om in een druk gezinsleven beter voor jezelf te zorgen
8. Opdracht 2: Zelfliefde vergroten

ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE ?

De basis in je leven en je relatie. Maar wat is het nu eigenlijk en hoe voelt het? Waarom is het zo belangrijk?

Wij omschrijven onvoorwaardelijke liefde als het gevoel van de liefde voor je (klein)kind. Die er is bijna altijd op het moment dat je je kind voor het eerst in je armen hebt.

Puur, zuiver en onvoorwaardelijk. En die onvoorwaardelijke liefde is er gewoon, daar hoef je niets voor te doen.

Maar om deze liefde in de zuiverste vorm te voelen voor jezelf of je partner blijkt toch van een grotere uitdaging te zijn. Daar laten we vaak van alles tussen komen, waardoor de liefde heel vaak uiteindelijk verdooft...

Terwijl je van je kind vaak onvoorwaardelijk kunt blijven houden wat er ook gebeurt.

Als wij om ons heen kijken en vanuit ons werk zien wij veel problemen op het gebied van liefde voelen voor jezelf.

Jezelf niet de moeite waard vinden en jezelf weg cijferen om de ander tevreden te houden.

En er zijn veel relatieproblemen, die te laat serieus worden genomen, waardoor mensen uit elkaar gaan. Dat doet ons pijn.

Vandaar deze modules Liefde voor jezelf en Liefde en aandacht voor de ander. Om jullie te inzichten en handvatten te geven om de onvoorwaardelijke liefde voor jezelf en de ander te laten blijven stromen of weer te gaan laten stromen.

Veel plezier!



LIEFDE VOOR JEZELF

Vandaag gaan jullie eerst door middel van een aantal bewustwordingsvragen ontdekken hoe het staat met de liefde voor jullie zelf.

Door het maken van deze vragen en opdrachten krijg je o.a. meer inzicht over de liefde voor jezelf, waar jij energie van krijgt en wat energie kost.

BEWUSTWORDINGSVRAGEN

Beantwoord de vragen eerst alleen, bespreek het daarna met je partner, als je deze hebt.

Hoe kijk je naar jezelf

1. Als je in de spiegel kijkt, ben je dan blij met jezelf? Wie zie jij?
2. Kan je drie positieve dingen over jezelf zeggen? Zo ja, welke?
3. Wat betekent zelf-liefde voor jou?
4. Voel jij liefde voor jezelf?
5. Zorg jij goed voor jezelf?
6. Accepteer jij jezelf hoe jij bent?
7. Wat zou je graag anders willen zien? Denk aan werk, gezin, relatie
8. Kan jij jezelf zijn of pas jij jezelf veel aan en/of zet je jouw behoefte opzij om een goede ouder/partner te zijn?

Tijd voor jezelf

1. Hoe vaak per week heb je tijd voor jezelf en zorg je voor jezelf? Tijd voor jezelf noemen we me-time.
2. En hoe vaak per week zorg jij voor anderen?
3. Wat doe jij als je voor jezelf zorgt en me-time hebt? Wat doe jij voor jezelf wat je leuk vindt, wat je energie geeft en gelukkig maakt?
4. Denkend aan werk, hobby, cursussen, in je vrije tijd)
5. Van de dingen die je wekelijks moet doen, wat kost je energie?

Overig

1. Waarom vind je het makkelijk/moeilijk om voor jezelf te zorgen en om liefde voor jezelf te voelen?
2. Wat voor voorbeeld kreeg jij van je ouders over dit onderwerp? Konden zij goed voor zichzelf zorgen en voelen/voelden zij liefde voor zichzelf?
3. Welke overtuiging heb jij van je ouders meegekregen over liefde voor jezelf en zorgen voor jezelf?
4. Beleef je plezier uit het ouderschap en je relatie?
5. Ben je gelukkig? Zo niet, wat zou je anders willen of veranderen?

OPDRACHT:

Balans is belangrijk in het gezin. Vul daarom de weekplanning om meer inzicht te krijgen hoe het staat met de tijd voor jezelf, voor elkaar en het gezin. [Klik hier om het te downloaden.](#)

VOORBEELDEN OVER GEBREK AAN LIEFDE VOOR JEZELF

- Je bent aan het werk en je hebt veel te doen. Voor je het weet is de dag voorbij en je bent vergeten te pauzeren. Je had het bijna af en eet de boterham wel even tussendoor. Je lichaam heeft dus heel de dag AAN gestaan en dat kost energie...
- Je komt thuis na een hele dag AAN staan en er moet thuis ook nog een hoop gedaan worden. Kinderen die aandacht willen, je partner, huishouden ga maar door. Je kiest daarvoor en het kost jou en je lichaam energie... En dat gaat maar door en door. Je zorgt niet goed voor jezelf en uiteindelijk raak je overprikkeld, vermoeid en word je snel boos of geïrriteerd en de sfeer verbetert er thuis niet op.
- Je zorgt als huismoeder of vader, voor je kind(eren). Je doet het huishouden, de opvoeding en nog wat vrijwilligers werk. Je vindt dat je alles goed moet doen, omdat je niet werkt. Je regelt alles rondom de school van kinderen, tandartsbezoeken etc. en zorgt voor heel het gezin. Je lost problemen en ruzies op, en droogt de tranen van je kind(eren). Je partner is veel van huis voor zijn of haar werk. Of je bent alleenstaand. Je bent constant voor anderen aan het zorgen, maar waar blijf jij?
- Je wilt heel veel, het liefst zo snel mogelijk en tegelijk. Je zit vol ideeën en je wilt het allemaal perfect doen. Wat veel tijd kost. Je vindt het moeilijk om prioriteiten te stellen en je vindt iedereen belangrijker dan jezelf.
- Je kind(eren) zitten niet lekker in hun vel of hebben een beperking. Je voelt je schuldig en vindt dat je ze tekort doet of iets moet compenseren. Ze hebben het al zo moeilijk. Je staat altijd voor ze klaar, en je vergeet jezelf.

- Je baas is veeleisend en je wilt je baan niet kwijt. Je doet alles voor de baas en werkt over. Doet veel extra, want er is personeel te kort. Je maakt de problemen van je baas, jouw probleem. Je komt laat en gestrest en gespannen thuis. En het gaat ten koste van jezelf en je gezin. Uit angst om je baan te verliezen.
- Je bent opgevoed met het idee dat je altijd eerst voor anderen moet zorgen, dat je niet de moeite waard bent om liefde te voelen, of waarin je ouders ook geen liefde voor zichzelf voelden. Dat je hard moet werken en niet niets mag doen. Dat je altijd bezig moet zijn. Of doordat je door voor anderen te zorgen, jezelf geliefd voelt. Je hebt die liefde en waardering nodig van de ander omdat je ze niet aan jezelf kan geven. De ander vult jou op en heb je de ander dus altijd nodig...

TIPS OM IN EEN DRUK GEZINSLEVEN BETER VOOR JEZELF TE ZORGEN

- Spreek met je kind(eren) af dat ze op een bepaald moment van de dag iets voor zichzelf doen. Is je kind(eren) nog jong? Spreek dan ook de tijd erbij af, zodat ze weten waar ze aan toe zijn.
- Wij hebben na het eten een moment ingelast waarbij iedereen een half uur zelf iets doet. Me-time noemen we het. Kijk samen wat iedereen fijn vindt om te doen om te ontladen en op te laden. Ook als het tv kijken of op de tablet is. Het is ieder zijn moment.
- Spreek als ouders in het weekend af wanneer je kind(eren) alleen iets aan papa of mama mogen vragen. De ander heeft even tijd voor zichzelf en is dus geen papa of mama. Je mag deze tijd zelf invullen, doe iets waar je blij van wordt.
En spreek af hoeveel tijd je ervoor neemt. Door duidelijke afspraken te maken, kun je goed op elkaar afstemmen.

- Om vaker voor jezelf te leren kiezen, kan deze affirmatie je misschien helpen: "Nee zeggen tegen een ander, is JA zeggen tegen jezelf". Probeer het maar een paar keer uit en kijk wat het je oplevert. Welk gevoel geeft het jou? Helpt het je bijvoorbeeld om je minder schuldig te voelen wanneer je "nee" tegen iemand zegt?
- Nog een Affirmatie die je kan helpen als je het moeilijk vindt om voor jezelf te kiezen: Ik mag voor mezelf kiezen, ook al vindt een ander dat misschien niet altijd leuk. Dat is dan van de ander en niet (meer) van mij.

OPDRACHT 2: ZELFLIEFDE VERGROTEN

Bekijk nu wat jij en/of je partner kunnen doen en nodig hebben om meer zelfliefde te ontwikkelen. Zowel praktisch en op gevoelsniveau. Maak hier een concreet plannetje voor.

Enkele tips:

- Zorg voor meer Me-time, waarin je tijd voor jezelf hebt en dingen kan gaan doen waarvan je energie krijgt.
- Zeker vaker nee tegen dingen die je energie kosten.
- Doe de hartmeditatie dagelijks en stoom dagelijks liefde naar jezelf.
- Stel jezelf vaker de vraag: "Als ik lief voor mezelf zou zijn, wat zou ik dan nu doen?"
- Geef je zelf een ontspanningsmassage.

Heb je na deze module hierbij nog hulp nodig, misschien is de [Cursus Bewust jezelf ZIJN!](#) iets voor jou. In deze cursus staat vergroten van zelfliefde centraal, net zoals alle andere thema's die in deze training aan bod komen.

Waarom? Als jij het je kind(eren) wenst, is het belangrijk dat jij zelf ook liefde voor jezelf voelt. Jullie zijn als ouders het voorbeeld, je kind(eren) leert van jullie. Hoe meer jullie ervoor zorgen dat jij je fijn voelt en lekker in je vel zit, zal je kind(eren) dit merken en hierin mee gaan.

Dan mag je nu verder gaan naar de volgende lessen om opdrachten samen met je gezin aan doen en de liefde voor jezelf te aan veranderen.