

VOORWOORD

Hoe zelfliefde mijn redding werd

Ik ben altijd een onverbeterlijke romanticus geweest, al zo lang als ik me kan herinneren. Als kind dompelde ik me al onder in liefdesverhalen, liefdesfilms en -fantasieën. Ik zag mezelf in elk verhaal, van *Assepoester* tot *Veer-Zaara* en droomde van de dag dat ik een sprookjesprins zou vinden die bereid was 22 jaar te wachten, over een vliegveld te rennen, me te kussen in de regen, me in het openbaar de liefde te verklaren en met een gettoblaster voor mijn slaapkamerraam te gaan staan. Je mag me gerust voor gek verklaren, maar ik geloofde echt dat het zou gebeuren.

In al mijn tienerjaren wilde ik maar één ding: een relatie. En kort na mijn zeventiende verjaardag kreeg ik mijn zin. Ik werd mee op date genomen, werd op Valentijnsdag verrast met een abnormaal grote teddybeer en ontving elke dag romantische berichtjes – en al die genegenheid maakte dat ik over het hoofd zag dat mijn vriend... nog smoorverliefd was op zijn ex. Dat bleek duidelijk: in bijna al onze gesprekken slaagde hij erin weer over haar te beginnen, en hij was woest toen hij erachter

kwam dat ze intussen een ander had. Ik voelde me een groot deel van de tijd onzeker en vergeleek mezelf steeds met die ex. Regelmatig bekeek ik haar Instagram, om te achterhalen wat ik verkeerd deed. Ik hoefde naar even te scrollen om te zien dat zij en mijn vriend een hoop overeenkomsten hadden die bij ons ontbraken.

Wat het meeste pijn deed was dat zijn ex en ik totaal niet op elkaar leken. Was ik zijn type niet? Zij was klein en tenger, met vrouwelijke rondingen; mij liet hij terloops weten dat ik te lang en te mager was, en mijn schouders te breed. Zo nu en dan dwaalde ik af uit het hier en nu en probeerde me voor te stellen wat voor gesprekken ze hadden gevoerd... Waarom had hij haar nog niet ontvolgd? Wat maakte haar zo interessant? Appte hij nog met haar terwijl hij nu met mij was?

Het handjevol vriendinnen dat ik in vertrouwen nam over dit probleem stelde me gerust door mijn zorgen weg te lachen. ‘Ze háált het niet bij jou!’ riepen ze dan, en: ‘Jij bent veel knapper!’ Ik wilde ze graag geloven en dat probeerde ik ook, maar niets werkte. Ik had een knoop in mijn maag, en een stem in mijn hoofd die heel hard riep: ‘JE ZULT NOOIT GENOEG VOOR HEM ZIJN.’ Dus deed ik wat iedere zeventienjarige zou doen: ik deed alles om bevestiging van hem te krijgen.

Opeens was alleen zijn mening nog belangrijk. Ik wilde dat hij me *zag*, dat hij *bij me was* en, het belangrijkste, dat hij *verliefd* op me was. Dus in de vier maanden dat we een relatie hadden gebruikte ik steeds meer make-up, droeg kleren waarvan ik dacht dat hij ze leuk zou vinden, speelde de relaxte vriendin, schonk hem mijn onverdeelde aandacht en deed alsof ik geïnteresseerd was in al zijn hobby's. Ik dacht dat het werkte en dat hij over zijn ex heen was, tot mijn beste vriendin op een dag het ergste bevestigde: mijn allereerste vriend had aan een gezamenlijke vriendin

opgebiecht dat hij zijn ex ‘verkoos boven mij’. Mijn wereld stortte in. Was ik niet goed genoeg?

Ik belde hem meteen om hem erop aan te spreken, in de hoop dat het een misverstand was. Na een paar zielige pogingen om tegen me te liegen gaf hij toe wat hij tegen die vriendin had gezegd. Hij kon de liefde die hij nog voelde voor zijn ex niet ontkennen. Zodra ik besepte dat ik nooit zou kunnen voldoen aan het beeld van haar dat hij in zijn hoofd had, maakte ik het met grote tegenzin uit.

Ik had me al die jaren zo gefocust op het idee van een vaste vriend dat ik dolgelukkig was geweest om iemand te hebben die zei dat hij van me hield, ook al meende hij het niet. Maar dat was niet het enige. In mijn tienerjaren had ik me altijd verstopt, en dat ging zo ver dat ik op mijn zeventiende niet eens meer wist wie ik was. Ik was altijd pijnlijk verlegen, sociaal onhandig en extreem onzeker geweest. Ik wilde niet dat iemand naar me keek of met me praatte, maar tegelijkertijd wilde ik wanhopig graag mooi en leuk gevonden worden. Terwijl ik mezelf niet eens leuk vond. Elke dag op school vergeleek ik mezelf met iedereen om me heen, vooral met de meisjes die heel weinig moeite leken te hoeven doen om er perfect uit te zien. Hoe hard ik ook mijn best deed, hoeveel make-uptutorials ik ook keek op YouTube en hoeveel nieuwe kleren ik ook kocht, ze gaven me nooit het zelfvertrouwen dat zij uitstraalden. Als iemand me vroeg wat ik bewonderde aan mezelf, stond ik met mijn mond vol tanden. Ik was in die situatie terechtgekomen doordat ik nooit de tijd nam om te ontdekken en waarderen wie ik nou echt was en wat ik wilde in het leven. Helaas weigerde ik daar in de jaren daarna ook aan te werken...

Kort na mijn eerste relatie werd ik volledig opgeslokt door een hevige verliefdheid voor een narcist. Ik viel halsoverkop voor hem door zijn *love bombing*-tactiek (iemand overladen met extreme

genegenheid, meteen na de eerste ontmoeting). Ik trapte daar zo makkelijk in omdat er nooit eerder iemand zoveel aandacht voor me had gehad. Niemand had zo overtuigend beweerd dat ik het mooiste meisje op aarde was; niemand had me hele verhandelingen gestuurd met zijn bewondering voor mijn persoonlijkheid. Ik had nooit erg liefdevol naar mezelf gekeken, dus zijn aandacht voelde als een troost, geruststellend. De narcist wisselde grootse gebaren van aanbidding af met dreigementen, overheersing, manipulatie en emotioneel misbruik (niet dat ik dat toen besepte). En toch bleef ik bij hem. Waarom? Omdat onze liefde in de goede tijden voelde als een film – de films die ik als kind altijd keek. Hij schreef gedichten voor me, nam me mee op romantische uitstapjes, hij stuurde me songteksten die hem aan onze liefde deden denken, hij snapte de verwijzingen naar mijn favoriete films, begroette me met een bos rode rozen, en ik hoefde nooit ergens om te vragen, want hij was me altijd voor en had het al gedaan. Het maakte niet uit dat ik mezelf stilletjes in slaap hilde na onze steeds terugkerende ruzies om drie uur 's nachts. Ik was zo dankbaar dat ik iemand had die hartstochtelijk zijn liefde voor mij uitte dat ik meende dat ik me eraan moest vastklampen, want voor een meisje zoals ik was een liefde als deze niet makkelijk te vinden.

Ik klampte me nog erger aan hem vast toen hij zei dat ik geen jurken mocht dragen, toen hij me in het openbaar kleineerde of te schande maakte omdat ik van streek was. Ik had de narcist op een voetstuk geplaatst en dat was geruststellend voor mijn gevoel van eigenwaarde. Ik had nooit gedacht dat ik iemand zou kunnen krijgen die zo nonchalant cool en stijlvol was. Vrouwen wierpen zich aan zijn voeten, en toch koos hij voor mij. De meiden bij mij op school prezen zijn uiterlijk, en dat was goed voor de bevestiging waarnaar ik jaren had gesnakt. Maar omdat ik de verantwoordelijkheid voor mijn eigenwaarde bij hém neerlegde, bij iets

buiten mijzelf, raakte ik verstrikt in deze schadelijke relatie tot ver na het punt waarop het uitging.

In de drie maanden na de breuk stortte ik me op excessief feesten, zuipen en schaamteloos geflirt. En al die tijd praatte ik nog met mijn ex wanneer het hem uitkwam en droomde ik ervan dat we weer bij elkaar zouden komen. In die tijd was ik net aan mijn universitaire studie begonnen. Het was mijn kans op een nieuwe start, een nieuwe ik, en op betere kansen, die ik allemaal aan me voorbij liet gaan om te hengelen naar de aandacht van iemand die niet echt iets om me gaf. Maar ik was druk bezig met het nastreven van kortstondig geluk en externe voldoening in plaats van mijn grootste probleem aan te pakken – mezelf.

We gingen uit elkaar kort nadat ik aan mijn studie was begonnen. Mijn kersverse vrijheid en nieuwe vrienden waren een eeuwige bron van ruzie, die de narcist ertoe aanzetten onze liefde na een vol jaar te beëindigen met één appje. Ik was er kapot van. Ik bleef achter als een lege huls en deed álles om hem terug te krijgen. Maar uiteindelijk, in de knipperlichtperiode die volgde, zag ik in hoe onze relatie echt in elkaar zat en kon ik accepteren dat ik zonder hem veel meer rust had in mijn leven.

Ik begon met het online bestuderen van toxische relaties en ontdekte voor het eerst de term 'narcisme'. Nadat ik even had zitten lezen over de tekenen en het bijbehorende gedrag besepte ik dat de perceptie van mijn 'ware liefde', waar ik me zo lang aan had vastgeklampt, niet minder dan een illusie was. Er viel niets meer goed te praten of te ontkennen nu de manipulatie en de dreigementen zo duidelijk werden verklaard op het scherm voor me. Dus verliet ik de narcist voorgoed op nieuwjaarsdag, anderhalf jaar nadat we elkaar hadden leren kennen, en tijdens het proces waarin ik probeerde mijn gebroken hart te helen vond ik iemand anders. Iemand die lief voor me was en niets anders dan pure on-

schuld uitstraalde. Dat voelde als de veilige omgeving die ik nodig had, maar toch koos ik alleen maar voor hem omdat ik nog niet was hersteld van het trauma van mijn vorige relatie.

De waarheid is dat ik de breuk alleen maar aankon als ik iemand anders zou vinden om de leegte op te vullen die hij had achtergelaten. Want hoe zou ik nou single kunnen zijn?! Ik kon gewoonweg niet tevreden door het leven gaan zonder me af te vragen wanneer iemand me kwam redden van mezelf. Bovendien had ik iets te bewijzen. Hoe had ik zo stom kunnen zijn om na een toxische relatie al die tijd weg te kwijnen? Alle lieve mensen om me heen hadden me gesmeekt niet naar hem terug te gaan, en ik had me daar niets van aangetrokken. Telkens weer. 'Ze begrijpen het gewoon niet,' zei ik dan om mezelf gerust te stellen. Achteraf besepte ik dat ik het al die tijd verkeerd had gezien, en die pijn durfde ik niet onder ogen te zien. Ik moest bewijzen dat ik volwassen genoeg was voor een gezonde liefde en dat de gebeurtenissen uit het verleden niet mijn fout waren.

Dus toen kreeg ik eindelijk een stabiele relatie. Ik was totaal in de ontkenningfase en maakte mezelf wijs dat ik van deze man hield en dat ik een fijn leven met hem zou kunnen opbouwen. Maar ik lag elke nacht, zonder uitzondering, naast hem naar het plafond te staren terwijl ik me afvroeg of de narcist nog aan me dacht. Dat gevoel probeerde ik van me af te zetten door steeds de lijst met minpunten door te lezen die ik over hem had opgesteld in de notities-app op mijn iPhone. Dat nostalgische verlangen was mijn ergste vijand: er ontstond een montage van onze mooiste herinneringen terwijl de slechte geminimaliseerd werden. Op dat punt was ik me er niet van bewust dat hartzeer veroorzaakt door een narcist vraagt om een andere aanpak. Toch stak ik al mijn energie in mijn pogingen de nieuwe relatie te laten slagen: ik kwam met romantische gebaren, deed alles zoals hij het graag wil-

de en bracht elk moment met hem door. Het ging goed, zo moest het lukken. Ik nam hem zelfs mee naar huis om hem voor te stellen aan mijn familie. Iedereen vond ons een geweldig stel. Misschien gaat dit toch wel werken, dacht ik.

Toen kwam de lockdown. Ik verliet de campus en ging weer bij mijn ouders wonen, en mijn overvloedige vrije tijd gebruikte ik om te werken aan mijn passies en mijn carrière, terwijl ik probeerde de relatie op afstand goed te houden. Maar de nieuwe situatie, die ieders leven compleet veranderde, leidde onvermijdelijk tot een grote mate van zelfreflectie. Ik was veel alleen. Dus begon ik met *journaling*, elke avond. Dat maakte mijn wensen voor het leven een stuk duidelijker, maar het dwong me ook om mijn hersenschimmen onder ogen te zien, het verkeerde beeld dat ik had. Ik merkte al snel dat wanneer ik opschreef wat ik graag wilde in het leven, mijn partner nooit in die plannen voorkwam. Ik las ook boeken over persoonlijke ontwikkeling en keek video's over manieren om verder te komen in mijn droombaan als *content creator*. Daarmee werd uiteindelijk het vuur aangewakkerd dat ik in de loop der jaren was kwijtgeraakt in mijn zoektocht naar de juiste man, en ik moest onder ogen zien dat ik niet gelukkig was in deze relatie. Er hoefde niet per se iets vreselijk mis te gaan voordat ik inzag waarom ik niet op de juiste weg zat. Ik besloot de relatie te beëindigen en me in de loop van die zomer te richten op het opbouwen van een beter leven voor mezelf. Nu kon ik het. Nooit eerder had ik ernaar verlangd om single te blijven... was dit een keerpunt?

Het begon veelbelovend, ik besteedde meer tijd aan de mensen van wie ik hield en werkte intussen hard aan het opbouwen van mijn droomleven. Ik genoot enorm van het ontwikkelen van mijn talent als videomaker, vormde nieuwe dagelijkse gewoontes, schreef in mijn journal om het beste uit mezelf te halen en richtte me op het

sluiten van vriendschappen die beter bij me pasten. Het leven voelde weer opwindend. Ik dacht echt dat dit het begin kon zijn van mijn nieuwe ik: de jonge vrouw die al haar doelen bereikte, haar familie trots maakte en echt onafhankelijk was. Maar dat alles stortte als een kaartenhuis in elkaar toen mijn vriendin me terloops vertelde dat een man die we allebei kenden mij wel zag zitten. Alleen was het niet zomaar iemand, het was dé jongen uit onze middelbare-schooltijd. Het grote cliché: zelfverzekerd, populair, arrogant-maar-aantrekkelijk, te vinden op elk feest, zo'n type dat jou geen blik waardig keurt. Een jongen die je van een afstand bewondert maar aan wie je niet te veel denkt, omdat je weet dat je toch nooit een kans zult maken. En nu appte hij mij. Helemaal in shock staarde ik naar zijn eerste bericht, en het verknipte zelfbeeld uit mijn tienerjaren slaakte een verbijsterd kreetje. Nonchalant stuurde ik een berichtje terug, en ik verzekerde mezelf dat het gewoon een zomerflirt zou worden; ik had mezelf tenslotte al te veel beloofd.

Ook nu weer weigerde ik om echt naar mezelf te kijken. De hele zomer probeerde ik afleiding te vinden in *vision boards*, ik werkte tot 's avonds laat en bracht vele uren door in de sportschool in plaats van de confrontatie aan te gaan met die diepgewortelde ontevredenheid over mezelf. Natuurlijk snakte ik naar meer dates met de clichéboy van de middelbare school; ze waren goed voor mijn ego en verdoofden tijdelijk mijn onzekerheid, dus het vasthouden van dat gevoel kreeg voorrang. Ik was eraan verslaafd om steeds verder weg te lopen voor mijn jongere ik in plaats van haar te accepteren en van haar te houden met al haar eigenaardigheden. Het daten met deze jongen was alsof er in mijn hoofd neonletters knipperden met de woorden: 'Je bent nu *knapper*, je bent te *benijden*, mannen zetten *jou* op een voetstuk.' Meer bevestiging meende ik niet nodig te hebben.

Het werd herfst en opeens was mijn zomerflirt een echte, seri-

euze relatie. Destijds dacht ik dat ik smoorverliefd was. In werkelijkheid was het bijna een krachtmeting om genegenheid met een man die emotioneel niet beschikbaar was. Onze dagen waren gevuld met mijn gesmeek om iets leuks te gaan doen, mijn hand vast te houden, foto's van me te maken, zijn gevoelens te uiten, zijn aandacht bij onze gesprekken te houden of zelfs maar gewoon een compliment terug te geven. Hij beloofde altijd verandering, maar die kwam niet. Dus gingen we tijdelijk uit elkaar, en terwijl ik een gebroken hart had tijdens zijn afwezigheid, ging hij meteen terug naar zijn ex, en naar nog minstens tien andere meiden.

Dat was het moment waarop ik niet langer kon ontkennen dat deze persoon nooit van me had gehouden. Ik was totaal in beslag genomen door het wachten op een teken dat hij echt om me gaf, maar ik had gewacht op iets wat nooit zou komen. Dat kwam voor mijn ego harder aan dan bij andere exen, omdat we zo'n knipperlichtrelatie hadden gehad. Hij had nooit moeite voor me willen doen, en na mij stortte hij zich meteen op anderen, waardoor ik heel sterk het gevoel kreeg dat ik het niet waard was om van te houden. Dat was voor mij het breekpunt. Mijn tranen waren op. Ik voelde een allesverslindende woede door mijn lijf gieren, en ik zat midden in de nacht op de vloer van mijn slaapkamer en had niemand om me op af te reageren.

Starend naar mijn uitgelopen mascara in de spiegelwand tegenover me zweerde ik dat ik me nooit meer zo zou laten behandelen. Ik beloofde mezelf om me een vol jaar alleen maar op mezelf te richten; ik zou helemaal stoppen met daten en leren om onvoorwaardelijk van mezelf te houden, zodat ik nooit meer over mijn eigen grenzen heen zou gaan alleen maar om gezelschap te hebben. Weg met de zelfhaat, het zelfmedelijden, de schaamte. Ik wist niet hoe ik het zou gaan aanpakken, maar ik wist wel dat het vuur in mijn binnenste me erdoorheen zou helpen.

Ik weet wat je nu denkt: *vier relaties achter elkaar in twee jaar, zonder tussenpauze, het lukt je niet om single te blijven én je stelt extreem lage eisen?!* Allemaal waar. Maar echt, ik ben blij dat ik die mannen heb leren kennen, alle vier. Deze relaties vormden het begin van het mooie verhaal van mijn transformatie, en de ontdekkingstocht waarin ik mezelf echt leerde kennen. Ik ben ervan overtuigd dat het voor mij zo heeft móeten gaan. Uiteindelijk realiseerde ik me dat ik altijd hard mijn best deed om goed genoeg te zijn, zodat anderen van me zouden houden, waardoor ik alleen maar verder wegdreef van mijn ware ik. Terwijl, als ik er wat meer tijd in gestoken zou hebben om lief te zijn voor mezélf, ik door die zelfliefde zou hebben gekregen wat ik verdiende, en bovendien hadden al die pijn en het liefdesverdriet dan voorkomen kunnen worden.

Drie jaar later pas ik nog steeds toe wat ik in de loop der tijd heb geleerd, en mijn zelfperceptie, onafhankelijkheid en gevoel van eigenwaarde zijn nog nooit zo ijzersterk en onwrikbaar geweest als nu.

Ik heb een paradijs bereikt waarin ik online meer dan een miljoen mensen inspireer om zelfvertrouwen op te bouwen, met zichzelf te daten en de liefde waarnaar ze zo snakken aan zichzelf terug te geven. Ik kan me niet heugen wanneer ik me voor het laatst 'niet genoeg' voelde in een ruimte vol andere mooie mensen. Ik eet regelmatig in mijn eentje in restaurants en ga nieuwe ervaringen aan. Mijn dromen heb ik op de eerste plaats gezet, met als gevolg dat ik alles op mijn vision board heb bereikt. Mijn herwonnen zelfvertrouwen stelt me in staat gelijkgestemden aan te trekken en vriendschappen op te bouwen met de mensen tegen wie ik vroeger opkeek. En het belangrijkste: ik heb me nog nooit zo sterk gevoeld als nu. Ik kijk niet meer vol schaamte terug op het

verleden; ik ben volledig geheeld, waardoor ik elke tegenslag die op mijn pad komt omarm. Ik hou van alle fouten die ik heb gemaakt, de manier waarop ik ze heb aangepakt, de groei die ze me hebben opgeleverd en wat ik heb gedaan om te bereiken waar ik nu sta.

In dit boek ga ik je leren een *mindset* van zelfliefde te bereiken, bevestiging te vinden in jezelf en nooit genoeg te nemen met minder dan je verdient, nooit meer jarenlang achter anderen aan te lopen, zoals ik ooit deed. Deze wegwijzer naar zelfliefde is opgesplitst in drie delen: Inzicht, Helen en Ontwaken. Deel 1, 'Inzicht', bevat hoofdstukken over het analyseren van de ware betekenis van zelfliefde, hoe om te gaan met misvattingen en manieren om dat toe te passen op je nieuwe ontdekkingsreis. Deel 2, 'Helen', is gericht op het omgaan met de uitdagingen die je zult tegenkomen wanneer je leert onvoorwaardelijk van jezelf te houden, en een gezonde aanpak om de wonden te helen die je daarvan misschien weerhouden. Deel 3 ten slotte, 'Ontwaken', is gericht op het nieuwe leven dat je gaat leiden nadat je het verleden hebt losgelaten en je een sterkere relatie met jezelf hebt opgebouwd.

Jouw nieuwe zelfliefde is straks van invloed op alle aspecten van je leven en de manier waarop je bepaalde situaties aanpakt. In elk deel van dit boek zal ik de definitie van elk concept uiteenzetten terwijl ik inga tegen de inperkende opvattingen die jij er misschien van hebt. Ik leg je uit wat je kunt doen en geef steeds verschillende ideeën en voorbeelden voor de praktische toepassing en het vasthouden van dit nieuwe denksysteem.

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een samenvatting en het bijbehorende huiswerk. De samenvattingen frissen je geheugen op voor het toepassen van zelfliefde als je dit boek weer eens doorleest in de verschillende fasen van je leven, en het huiswerk biedt je stappen waarmee je alles wat je hebt geleerd in de praktijk

kunt brengen... dus de tijd die je besteedt aan het lezen ervan mondt uit in *ware groei*.

Ik ben aan deze ontdekkingsreis begonnen als een onverbeterlijke romanticus; dat ik single was, beschouwde ik als een straf terwijl ik voortdurend wachtte op de liefde die me zou 'redden'. Uiteindelijk heb ik mezelf alles gegeven waarnaar ik op zoek was, en ik geloof echt dat jij binnenkort het punt van je reis kunt bereiken waarop je inziet dat jij je eigen grote liefde bent.

DEEL 1

INZICHT

*Antwoord op alle vragen die je
ooit hebt gehad over zelfliefde*





HOOFDSTUK 1

ALLES WAT JE HEBT GELEERD OVER ZELFLIEFDE WAS ONJUIST

*Wat betekent het nou echt om
van jezelf te houden?*

Ik had zelfliefde altijd geassocieerd met de oppervlakkige betekenis van zelfzorg die ik in mijn hoofd had: gezichtsmaskertjes, je mooi aankleden en dure beautyproducten kopen. Ik keek nooit serieus naar het concept en ging er gewoon van uit dat het weer zo'n te vaak gebruikte Instagram-kreet was. Ik begreep het niet echt en stond er nogal sceptisch tegenover. Ik keek immers altijd in de spiegel en verzekerde mezelf dan dat ik zelfverzekerd en geliefd was, maar dat weerhield me er niet van om met een laag zelfbeeld door het leven te gaan na de ervaringen met mijn lange lijst van exen.

Als je zelfliefde opzoekt in het woordenboek, kom je uit bij definities als 'genegenheid voor zichzelf, zorg voor het eigen geluk'. Online kun je een overvloed aan artikelen vinden waarin de nadruk wordt gelegd op 'goed voor jezelf zorgen' met dingen als een warm bad met geurig schuim, of veel tijd doorbrengen met de mensen van wie je houdt. Voor mij is zelfliefde veel meer dan dat. Dus hier volgt een lijst van echte componenten van zelfliefde die

je helpen inzicht te krijgen in het concept, en dat is de eerste stap naar het in praktijk brengen ervan in je leven. Hieronder zie je een opsomming van de componenten die ik in de loop der jaren heb ontdekt tijdens mijn reis naar zelfliefde, gecombineerd met mijn eigen lessen.

DE TIEN COMPONENTEN VAN WARE ZELFLIEFDE

1. De vijftalen van de liefde

Hoe vaak geef jij jezelf genegenheid en voorzie je in je eigen behoeften? Waarschijnlijk niet zo vaak als dat je het voor anderen doet, dus laten we daar verandering in brengen. De vijf talen van de liefde zijn door de Amerikaanse auteur Gary Chapman op een rij gezet in zijn gelijknamige boek. Daarin staat een populaire test om erachter te komen wat jouw gewenste emotionele vervulling is. Het uitgangspunt is dat er altijd één 'taal' is waarbij we ons het meest geliefd voelen, zelfs als de andere ontbreken. Hoewel deze theorie is opgezet voor stellen, is het juist een heel goede manier om op een dieper niveau inzicht te krijgen in jezelf en jouw behoeften, en het is de perfecte basis als je je zelfliefde in de praktijk gaat brengen. Je kunt de test online doen (in het Engels, op 5love-languages.com/quizzes/love-language) en als je de uitslag hebt, is het jouw taak om jouw taal terug te geven aan jezelf. Dit zijn de vijf talen van de liefde en de reden waarom ze wel eens belangrijk voor je zouden kunnen zijn.

Qualitytime: Je hecht waarde aan onverdeelde aandacht, diepzinnige gesprekken, het gevoel dat jij vóórgaat op anderen, en het ondernemen van zinvolle activiteiten. Dat iemand tijd voor je maakt terwijl diegene zelf al heel wat bordjes in de lucht te hou-

den heeft is voor jou een veel mooiere daad van liefde dan geld aan je uitgeven of met complimenten strooien. Jij vindt het bijvoorbeeld belangrijk om voor anderen te zorgen, indruk te maken op je baas of een leuke, zorgeloze vriend(in) te zijn.

Een goede vriend die maar half luistert en intussen zit te scrollen op Instagram of telkens jullie plannen verzet kan jou het gevoel geven dat je niet voldoende waardering krijgt – dit is jouw taal van gekwetstheid.

Voor jouw zelfliefde-taal moet je voortaan de tijd nemen voor jezelf. Je wordt gemakkelijk opgeslokt door de dagelijkse dingen, boodschappen, verplichtingen, werk, maar hoe vaak geef jij de prioriteit aan bezigheden die je leuk vindt? Hier volgen een paar ideeën: reserveer een tafel voor een etentje voor jou alleen, ga minstens een halfuur wandelen om de natuur op te snuiven en te luisteren naar het gekwetter van de vogels, ga een hele avond puur voor de lol schilderen, trek er een heel weekend in je eentje op uit, mediteer zodra je wakker bent om in alle rust aan je drukke dag te beginnen, en tot slot: laat alles even achter je en doe een hele dag niks.

Als je steeds voorrang blijft geven aan werk en boodschappen, laat je jezelf daarmee zien dat jij niet de prioriteit hebt in je leven. Ook al voelt het in het begin misschien ongemakkelijk, regelmatig iets ondernemen in je eentje maakt alles in het leven helderder – je staat meer in verbinding met jezelf en wat je nu echt wilt. Jouw geluk wordt een prioriteit, en daarmee verbetert je mentale gezondheid meteen al. Uit een onderzoek dat is uitgevoerd door de universiteit van Reading is gebleken dat volwassenen die alleen zijn uit eigen, persoonlijke keuze minder stress ervaren en zekerder zijn over hun authenticiteit. Dus enkel wanneer we alleen kunnen zijn met onze eigen gedachten, kunnen we echt groeien als individu en onszelf begrijpen. Als je jezelf niet door en door kent, hoe kun je dan ooit van jezelf houden?