

MEREL TEUNIS

Self Love Talk

VOOR EEN LIEFDEVOLLE LEVENSTIJL

MEREL TEUNIS

Self Love Talk

VOOR EEN LIEFDEVOLLE LEVENSTIJL

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inhoud

INLEIDING	11
Zelfliefde is niet zweverig	11
Waarom is zelfliefde belangrijk?	13
DEEL 1 WAT IS ZELFLIEFDE?	17
1. Mijn zelfliefde-journey	18
<i>De elementen van een liefdevolle levensstijl</i>	31
2. Repeat after me: I am enough	34
3. Waarom zelfliefde een vak op school moet zijn	42
4. Zelfliefde is jezelf iets beloven	48
DEEL 2 DE RELATIE MET JEZELF	61
5. Zelfliefde is niet egoïstisch	64
6. Een spoedcursus zelfcompassie	68
<i>Liefdevol omgaan met jezelf</i>	68
<i>Negatieve self-talk aanpakken</i>	79
<i>Be your own best friend</i>	82
<i>Compassie voor je lichaam</i>	84
<i>Body positivity is een vorm van zelfliefde</i>	92
<i>Lief zijn voor en lief doen over jouw lichaam</i>	93
<i>People will talk anyway</i>	96
<i>De kracht van kwetsbaar zijn</i>	97
7. How to be kind to yourself and still kick some ass	108
<i>Feel the fear and do it anyway</i>	113
<i>Zo stap je uit je comfortzone</i>	115

DEEL 3 DE RELATIE MET ANDEREN	119
8. De verbinding met anderen en ruimte voor jezelf	120
<i>Disconnect to connect</i>	121
<i>Be kind to yourself and others</i>	123
<i>Kill them with kindness</i>	124
<i>Grenzen bepalen, bewaken en aangeven</i>	128
<i>Holding grudges</i>	131
DEEL 4 HET BELANG VAN DE JUISTE SELF-CARE	135
9. Self-care als waardevol onderdeel van je levensstijl	137
<i>De kracht van echte aandacht</i>	137
<i>Het belang van de juiste self-care</i>	138
<i>Dagelijkse self-care: ochtend- en avondritueel</i>	140
10. In verbinding staan met je lichaam	144
<i>Vijf simpele oefeningen</i>	147
<i>Omgaan met negatieve emoties</i>	150
<i>Omgaan met tegenslagen en teleurstellingen</i>	150
<i>Omgaan met verdriet</i>	153
<i>Waak over je energie en tijd</i>	155
11. Zorgen voor je lichaam	158
<i>Self-care en de menstruele cyclus</i>	159
<i>Gelukshormonen stimuleren</i>	162
<i>Stress verlagen</i>	165
<i>De natuur als natuurlijke stressverlager</i>	168
12. Exclusieve DIY self-care recepten & tips	170
<i>Golden milk</i>	170
<i>Rustgevende kruidenthee</i>	171
<i>Herbal facial steam</i>	172
<i>Anti-griep/verkoudheidsthee</i>	173
<i>Natuurlijke crème voor het lichaam</i>	174
<i>Natuurlijk haarmasker</i>	175

Inhoud

DEEL 5 EEN KRACHTIGE EN POSITIVE MINDSET	177
13. Je mindset is alles	178
<i>De we-vergelijken-ons-maatschappij</i>	179
<i>Zo train je je mindset</i>	184
<i>De regie over je leven</i>	186
<i>Belemmerende gedachtes</i>	191
<i>Focus on the good</i>	193
<i>Positief omgaan met een off-day</i>	197
<i>Vier de kleine momenten</i>	199
DEEL 6 STREVEN NAAR EEN GEZOND LICHAAM	203
14. Niet vullen, maar voeden	206
<i>Liefdevol eten</i>	209
<i>Een gezonde levensstijl die bij je past</i>	211
<i>Food favorites en ingrediënten om altijd in huis te hebben</i>	213
15. Exclusieve gezonde recepten	216
<i>Groene smoothie</i>	216
<i>Havermost met gebakken peertjes</i>	217
<i>Turn it into overnight oats</i>	218
<i>Makkelijke curry met sugarsnaps, linzen en bloemkool</i>	219
<i>Buddha bowl met gemarineerde tempeh</i>	220
<i>Salade met granaatappelpitjes</i>	222
<i>Carrot cake bliss balls</i>	223
<i>Romige avocado-hummus voor op brood</i>	224
Nawoord	227
Dankwoord	233
Bronnen	237

Wanneer je investeert in jezelf
en jezelf leert accepteren,
ontwikkel je een nieuwe
positieve manier van denken en
handelen en een liefdevolle blik
die voor meer geluk van
binnenuit zal zorgen.

Inleiding

Lieve jij, let's have a big round of applause. Voor jou, omdat jij hebt besloten dit boek te lezen. Omdat dit boek een investering is in jezelf. Het is een cadeautje, als ik zo vrij mag zijn om het zo te noemen, waarmee je meer zelfliefde kunt creëren, zodat het een onderdeel kan worden van je levensstijl. Zodat deze manier van leven kan bijdragen aan een gelukkiger en gezonder leven, waarbij jij meer in je kracht kan staan.

Zelfliefde is niet zweverig. Het is eigenlijk heel nuchter en praktisch. Tenslotte is er niks zweverigs aan jezelf omarmen en toespreken als je eigen beste vriendin, toch? Goed, fijn dat we het daarover eens zijn! ;-)
Zelfliefde is de relatie die je met jezelf hebt en die uit zich in de mate waarin jij voor jezelf zorgt. Zelfliefde betekent jezelf het beste gunnen en dit durven te creëren. Het is eigenlijk best gek dat we vanaf ons vierde jaar naar school gaan en hier niks over leren. Terwijl zelfliefde – in mijn ogen – een rode draad door ons leven zou moeten vormen. Zelfliefde is de juiste basis voor een gelukkiger en gezonder leven.

De moderne vrouw en zelfliefde zijn niet altijd een vanzelfsprekende combinatie. Anno 2019 proberen we dagelijks tientallen ballen in de lucht te houden, and with great success I must say, maar zorgen voor onszelf komt daardoor nog weleens op een laag pitje te staan. Herkenbaar? We doen het (vaak) niet eens met opzet, maar met zoveel verwachtingen, doelen en ambities is het lastig om ook tijd voor onszelf te maken en om hier prioriteit aan te geven. Dit is het moment om daar verandering in te brengen!

Mijn persoonlijke zelfliefde-journey bestond uit veel ups and downs,

When I loved myself enough,
I began leaving whatever
wasn't healthy.
This meant people, jobs,
my own beliefs and habits
– anything that kept me
small. My judgement
called it disloyal.
Now I see it as self-loving.

Inleiding

waardevolle leermomenten en aha-momenten. Ik leerde dat zelfliefde niet altijd makkelijk is en soms zelfs ontzettend pijn doet, maar het resultaat is het altijd waard. Ik ontdekte dat dankbaar zijn en gelukkig zijn een magische combinatie vormen en ik ervaarde dat bewust positief denken life changing is. Ik leerde dat je er zelf grotendeels voor verantwoordelijk bent om je leven te veranderen wanneer je niet tevreden bent, om keuzes te maken en de touwtjes in handen te nemen. Zo ontdekte ik dat je echt je eigen geluk kan creëren, van binnenuit.

Door het ervaren van het effect van meer zelfliefde in mijn leven ontstond een nieuwe passie. Een passie om dit met alle vrouwen te delen, zodat zij dit ook kunnen ervaren. Beetje bij beetje begon ik dit te delen en al snel merkte ik dat er bij andere vrouwen veel behoefte was aan kennis, handvatten en tips op dit gebied. Het delen van mijn persoonlijke ervaringen zorgde voor veel berichtjes van herkenning, de eerste aflevering van mijn Self Love Talk podcast werd meteen onwijs veel beluisterd. En ook de artikelen op mijn website over zelfliefde en self-care worden dagelijks steeds meer gelezen. Zelfliefde is duidelijk iets wat bij veel meer mensen speelt en ik gun het iedereen om meer kracht en geluk te ervaren door beter voor zichzelf te zorgen. Dit boek is het resultaat van deze passie en van jarenlang onderzoek naar dit veelzijdige onderwerp genaamd 'zelfliefde'. Ik hoop dat je door dit no-nonsense handboek zin krijgt om een liefdevolle levensstijl te creëren die goed bij jou past. Waardoor je meer doet waar je gelukkig van wordt, beter voor jezelf zult zorgen, liever voor jezelf zult zijn en het beste voor jezelf wilt. Ik hoop dat je tijdens en na het lezen van dit boek ontdekt wat een mooi mens je bent en dat je leert om van je eigen geluk en gezondheid een prioriteit te maken.

Waarom is zelfliefde belangrijk?

Misschien heb je hier zelf al een idee over, aangezien je nu dit boek leest. Of misschien ben je juist op zoek naar een antwoord. Zelfliefde en self-care gaan hand in hand, al zit er een duidelijk verschil tussen de

begrippen. Ze hebben allebei te maken met de mate waarin jij voor jezelf zorgt – lichamenlijk en mentaal – en met het serieus nemen van jezelf. Ons leven is druk en naarmate we ouder worden en meer verantwoordelijkheid krijgen en voelen, lijken het leven en de agenda ook steeds drukker en voller te worden. Als we niet af en toe bewust op de stopknop drukken blijft er weinig tijd over om echt even stil te staan bij onszelf. Het gevaar hiervan is dat we onze eigen behoeftes, welzijn en geluk vergeten en verwaarlozen.

Dit is precies waarom meer zelfliefde zo belangrijk is. Die kan zorgen voor een bepaalde balans in je leven. Er is dan tijd om ‘aan’ te staan, maar ook tijd om bewust ‘uit’ te kunnen staan. Because you can’t pour from an empty cup, right? Wat ik hier precies mee bedoel, leg ik verderop in het boek uit. Meer zelfliefde zorgt ervoor dat jij de relatie met jezelf kunt verbeteren en versterken. Dat de relatie met jezelf de belangrijkste relatie in het leven is, leerde ik uit eigen ervaring, ook daarover later meer. Wanneer zelfliefde de basis vormt van jouw leven is self-care er automatisch een waardevol onderdeel van, want meer zelf-liefde zorgt ervoor dat jij dagelijks prioriteit leert te geven aan je eigen welzijn. Het ontwikkelen van meer zelfcompassie leert je een nieuwe manier van liefdevol denken en handelen. Sterker nog, het leert je om op een liefdevolle manier met jezelf om te gaan. Het geeft je kracht om te kiezen voor jezelf, te geloven in jezelf en om je eigen dromen en doelen achterna te gaan. Vanuit liefde voor jezelf.

Dit alles helpt je jouw leven zo te leven dat je gelukkiger en gezonder bent, dat je kunt luisteren naar je lichaam, dat je kunt herkennen waar jij behoefte aan hebt en er bewust naar handelt. Dit zorgt ervoor dat jij in het dagelijks leven de juiste self-care kunt toepassen en de kracht en het effect hiervan zult ervaren. Zorgen voor jezelf gaat immers verder dan chocoladetaart eten wanneer je je niet goed voelt. Het gaat verder dan sporadisch een me-time-momentje inplannen in een warm bubbelbad wanneer je uitgeput bent. Het is dagelijks bewust stilstaan bij jezelf, zodat

Inleiding

je niet pas aan zelfliefde toekomt wanneer je écht in de put zit.

Het is belangrijk dat zelfliefde een onderdeel van jouw levensstijl gaat vormen en dat jij de zorg voor jezelf serieus leert nemen. Het resultaat? Een sterke relatie met jezelf waar je altijd op kan bouwen, waardoor je oneindig veel kracht uit jezelf kan putten en niet enkel afhankelijk bent van geluk en liefde van buitenaf. Is zelfliefde een vast onderdeel van je manier van leven, dan zal zorgen voor jezelf een gewoonte worden. Want laten we eerlijk zijn, we leven in een maatschappij waarin we altijd druk zijn, standaard tijd tekortkomen, er veel verwachtingen zijn en de to-do-lijst altijd lang is. In zo'n samenleving is het heel makkelijk om onszelf voorbij te rennen, en om niet 100 procent energiek, gezond, gelukkig te zijn of lekker in je vel te zitten. Het is tijd om de verantwoordelijkheid te nemen om ook voor onszelf te zorgen.

Ja, dat is essentieel. Nee, dat is niet egoïstisch. Ja, dat kan je ongelooflijk veel brengen. Dit en nog veel meer wil ik graag met je bespreken. Misschien geloof je het nu nog niet, maar jij kan er helemaal zelf voor zorgen dat je vanaf nu gelukkiger, sterker en gezonder in het leven zult staan. Sterker nog – wij gaan er samen voor zorgen dat jij jezelf niet langer op de laatste plek zet. Het versterken van de relatie met jezelf zal jou kracht geven. Een kracht van binnenuit, waarop jij altijd kan bouwen en vertrouwen.

** In dit boek vind je verschillende inspirerende teksten, afkomstig uit mijn favoriete helende liedjes. Zoek ze eens op, luister en laat de muziek en woorden met een diepere betekenis binnenkomen. Er schuilt zoveel wijsheid in.*

Deel 1

Wat is zelfliefde

HOOFDSTUK 1

Mijn zelfliefde-journey

Let's have a heart-to-heart chat, een openhartig gesprek over het creëren van meer zelfliefde in ons leven. Over de ups en de downs, de mooie en minder mooie kanten, de dromen en de realistische blik op het leven en de zeker- en onzekerheden. Ik geloof enorm in de kracht van delen en elkaar inspireren. Wij leven ons eigen verhaal en zitten vol levenservaring. Door die met elkaar te delen kunnen we veel van elkaar leren. Daarom wil ik graag mijn persoonlijke zelfliefde-journey met jou delen. Die begon in 2013, maar laten we eerst iets verder terug in de tijd gaan.

Al op jonge leeftijd leerde ik dat de verbinding met anderen in je leven een grote impact heeft op jou als persoon. Zo ook de verbinding met je familie, want de band tussen jou en jouw familieleden speelt een grote rol in de ontwikkeling van jou als individu. Mijn gezin bestaat uit mijn vader, moeder en een drieënhalf jaar jonger zusje. Mijn ouders zijn voor mij een prachtig voorbeeld van een liefdevolle relatie die gedurende mijn hele jeugd en nog steeds een stevige basis vormde. Het 'pact' dat zij in het leven en in ons gezin vormden kon mij als kind nog weleens frustreren: moesten ze het nou echt altijd met elkaar eens zijn?! Toch had ik mij geen veiliger basis kunnen wensen. Het 'pact' gaf mij als kind zekerheid en houvast. Ik groeide op als een jong meisje met een sterk eigen willetje. Mijn vader omschreef mij weleens met de woorden 'daar zit wel een kop op'. Waarmee hij op zijn eigen liefdevolle manier mijn nogal temperamentvolle karaktertje omschreef. Het eerste woordje dat ik kon zeggen was 'nee' en de woordjes 'ikke doen' volgden al snel. Ik wist

als jong meisje al heel goed wat ik wel en vooral niet wilde. Sterker nog, volgens mij wist ik dit als opstandige 4-jarige beter dan als jonge vrouw in mijn tienerjaren.

Mijn zusje en ik zijn absolute tegenpolen, we verschillen in alles van elkaar, op ons gevoel voor humor na. Dan hebben we aan één blik of woord genoeg. Nu we volwassen zijn zorgt dit verschil er juist voor dat we elkaar vanuit een ander perspectief advies kunnen geven, maar toen we jonger waren konden we ontzettend botsen. We vroegen en kregen, omdat we zo verschillend zijn, beide op een andere manier aandacht en zorg van mijn ouders. De keuzes die mijn ouders hierin maakten begreep ik als kind niet altijd en dit leverde frustratie op.

Hoewel ik absoluut een goede jeugd heb gehad met liefdevolle ouders die goed voor mij zorgden, ging opgroeien niet zonder hobbels. Ik ontwikkelde als opgroeiend meisje een onwijs kort lontje dat letterlijk met één verkeerd woord voor een ontploffing kon zorgen. Thuis dan, want de buitenwereld merkte hier vrij weinig van. Sterker nog, ik had vaak het gevoel dat ik in twee werelden leefde. Thuis en daarbuiten.

Deze boze buien zijn voor mijn ouders een uitdaging geweest, maar zeker ook voor mijzelf. Dit korte lontje zorgde er regelmatig voor dat ik tijdens het avondeten door een discussie met mijn ouders of zusje al na twee happen boos van tafel stormde en ik vervolgens met trek op mijn kamer of bovenaan de trap zat te wachten. Te wachten tot mijn ouders met mij kwamen praten, tot het weer goed was, tot ik weer gekalmeerd was of tot het weer goed voelde om naar beneden te gaan.

De boosheid sloeg vaak al snel om in twijfel en verdriet, gevoelens waar ik als kind maar moeilijk mee om kon gaan. Pas op latere leeftijd begreep ik dat ik op deze momenten twijfelde aan mezelf en dat ik op zoek was naar bevestiging van mijn ouders. De bevestiging dat het allemaal wel goed zat en dat de liefde die zij voor mij hadden door de discussies en ruzies niet minder was dan de liefde die ze hadden voor mijn zusje. Met twee dochters die zo verschillend waren, de een opstandig en driftig en de

ander rustig, had ik vaak het gevoel dat dit niet het geval was. Daarnaast had ik het gevoel dat mijn zusje altijd meer zorg nodig had en kreeg. En onbewust was dit voor mij de graadmeter om te zien wie er belangrijker was in het gezin.

Ook al gaven mijn ouders mij vaak genoeg de bevestiging dat zij net zo trots op mij waren en net zoveel van mij hielden als van mijn zusje, bleven de twijfels hierover voortdurend terugkomen. Ik voelde mij vaak schuldig over het – in mijn ogen – verpesten van vakanties, etentjes of gezellige familie-uitjes met mijn boze gedrag. Ik nam het mijzelf behoorlijk kwalijk en dit schuldgevoel was lange tijd van invloed op mijn gemoedstoestand en gevoel van eigenwaarde. Zelfs op latere leeftijd merk ik dat een discussie of confrontatie met iemand die me dierbaar is, zorgt voor een gevoel van paniek vanbinnen. Zelfs dan ben ik vrijwel meteen op zoek naar de bevestiging dat alles nog steeds goed zit.

Doordat ik vaak het gevoel had dat ik de schuld kreeg van het veroorzaken van discussies en ruzies, ontwikkelde ik de neiging om mezelf constant te beschermen. Als ik ook maar het gevoel had dat iemand kritiek op mij had of mij aanviel, dan schoot ik direct in de verdediging. Dit gedrag dat ik mij als jong meisje had aangeleerd zat me eigenlijk behoorlijk in de weg. Deze vicieuze cirkel – van defensief met anderen omgaan en het hooghouden van mijn denkbeeldige schild – was onwijs vermoeiend en ging heel wat jaren door. Het frustrerende was dat ik helemaal niet zo boos of op mijn hoede wilde zijn. Ik wilde geen ruzies, het deed me verdriet en ik voelde mij er eenzaam door. Maar als kind wist ik niet hoe ik hier mee om moest gaan.

Toen ik in het vierde jaar van de middelbare school zat, besloot ik samen met mijn ouders dat het wellicht verstandig en waardevol zou zijn om met iemand te gaan praten. Een aantal maanden zat ik om de paar weken bij een pedagogisch medewerker van Jeugdzorg. Of ik veel aan deze gesprekken heb gehad weet ik niet meer, maar ik weet wel dat ik mij regelmatig alleen voelde. Ik voelde mij niet begrepen. Het was niet

dat ik met niemand kon praten of dat ik geen lieve mensen in mijn leven had. Maar ik wist niet hoe ik met frustraties moest omgaan of hoe ik de situatie positief kon veranderen. Daarnaast had ik door de jaren heen een bepaalde aversie ontwikkeld voor mensen die – in mijn ogen – eeuwig in de slachtofferrol bleven hangen. Wat misschien ook de reden was dat ik nooit lang stil wilde staan bij mijn eigen emoties. Ik vond (en vind af en toe nog steeds) ook dat mijn ‘problemen’ in het niets vielen bij mensen die het in mijn ogen echt zwaar hadden. Dus dan zei ik tegen mezelf: Stel je niet zo aan, gewoon doorgaan. Wat ik van deze gesprekken wel leerde was dat alleen ik en niemand anders degene was die mijzelf en mijn leven kon veranderen. Misschien besepte ik daarom op jonge leeftijd al dat kiezen voor je eigen welzijn niet eens zo’n slecht idee is.

Mijn ouders waren mijn hele jeugd en zijn nog steeds onwijs lieve mensen die ik diep in mijn hart met mij meedraag en voor mijn zusje geldt hetzelfde. Ik hoef maar te bellen en ze zijn er en dat is enorme rijkdom. Ik bedoel, het is niet vanzelfsprekend. Door de jaren heen en door meerdere gesprekken met een coach leerde ik hoe ik de emoties en gedachtes die ik als kind ervaarde een plekje kon geven. Dat ik hier hulp bij heb gezocht is voor mijn eigen ontwikkeling onwijs waardevol geweest. Ik heb mezelf er beter door leren kennen, de emoties van frustratie, onbegrip en eenzaamheid kunnen verwerken, maar ook zaken kunnen loslaten zodat mijn rugzakje niet langer zo zwaar voelde. Ik leerde meer over mijn eigen waarde als individu, dat ik mijn eigen emoties serieus mocht nemen. En dat jezelf een ‘aansteller’ noemen omdat andere mensen het zwaarder hebben, mij geen stap verder hielp in mijn ontwikkeling. Hoe groot of klein je leed, je mag dit echt altijd serieus nemen. Het ontwikkelen van meer zelfliefde gaf mij de mogelijkheid om vanuit liefde voor mezelf mijn koers keer op keer bij te sturen, puur met het oog op mijn eigen welzijn.

Dat alles wat je meemaakt in je leven je op een bepaalde manier vormt, geloof ik oprecht. Mijn tienerjaren zou ik daarom willen omschrijven als een zoektocht. Een zoektocht naar wie ik was als persoon en wellicht

herken je dit zelf ook van jouw tienerjaren. Over het algemeen is dit een periode waarin je vooral zoekende bent naar wie je bent en wat je wilt in het leven. Het waren hele leuke en leerzame jaren, maar het was ook een tijd van veel onzekerheid. Als jonge twintiger begon ik steeds meer mijn weg te vinden, maar wat verandert er in die jaren veel. Wat heb ik mijzelf de afgelopen jaren goed leren kennen en wat zijn er uiteindelijk veel puzzelstukjes op hun plek gevallen. Nu was het zoeken naar al deze puzzelstukjes wel echt een ontdekkingstocht met pieken en dalen, maar vooral ook erg leerzaam.

Fast forward naar het jaar waarin mijn zoektocht naar meer zelfliefd begon, ongeveer zes jaar geleden. Van nature sta ik eigenlijk altijd 'aan'. Dit is overigens altijd al zo geweest. Na schooltijd meteen buitenspelen, altijd met vriendjes en vriendinnetjes zijn, alles wel even regelen en altijd on the go. Tot ongeveer vier jaar geleden was mijn agenda altijd vol. Bomvol. Mijn sociale leven was booming en 'druk' zijn was voor mij heel normaal. Het was in mijn ogen ook niet echt 'cool' om rustig aan te doen en mede door deze manier van leven hikte ik op mijn 23e tegen een burn-out aan. Ik herinner me het moment nog goed dat ik na een stressvolle dag werken – die bestond uit confrontaties op de werkvloer, de druk van bezuinigingen en personeelstekort en het managen van een drukke groep kinderen in de kinderopvang (wat eerder voelde als overleven) – thuiskwam en ik voor mijn gevoel echt doodop was. Al in de metro terug naar huis moest ik de tranen wegbijten en eenmaal thuis kon ik niet meer stoppen met huilen. Mijn hoofd was een grote chaos, mijn emoties had ik niet meer onder controle en ik wist het allemaal echt even niet meer. Het was een paniekaanval en die had ik nog niet eerder ervaren. Ik herkende mijzelf niet meer en ik realiseerde me op dat moment ook dat ik al langer signalen van mijn lichaam had genegeerd. Regelmatig ervaaarde ik het gevoel van overprikkeld te zijn, van chaos in mijn hoofd. Ik was ontzettend snel geïrriteerd en er raasde vaak een zenuwachtig gevoel door mijn lichaam.

‘Op nuchtere toon en met een eerlijke, open houding inspireert zij tienduizenden vrouwen meer zelfliefde te ontwikkelen’

– Inspirerend Leven

Hét handboek over liefdevolle aandacht voor jezelf

Wil je gelukkiger en krachtiger in het leven staan? Met zelfliefde kan dat. En zelfliefde is niet stoffig of zweverig, zorgen voor jezelf is juist leuk en waardevol. Gun jezelf dus nu de liefdevolle levensstijl die bij jou past. *Self Love Talk* zal je inspireren om elke dag liefdevol voor jezelf te kiezen.

Dankzij de vriendelijke toon en persoonlijke ervaringen van Merel Teunis, spraken haar no-nonsense lifestyletips over zelfliefde online al duizenden vrouwen aan. Als auteur van *Self Love Talk* deelt ze nog meer liefdevolle inzichten, om van te genieten en om direct toe te passen in jouw leven.

Self Love Talk is een must-have-gids voor een leven dat kracht en geluk uitstraalt. Licht en inspirerend.



Merel Teunis is transformatiecoach, hypnotherapeut, auteur en host van de podcast *Self Love Talk*. Door haar expertise en ervaringen te delen inspireert ze haar lezers en luisteraars om een liefdevolle levensstijl te creëren.



9 789043 933933

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen