

DE WERKING VAN HET BOEK

Je zult doorheen alle hoofdstukken verschillende soorten teksten tegenkomen.

- **Informatie:** in dit boek geef ik de inzichten en wijsheid die ik heb vergaard doorheen mijn leven en mijn mening over hoe ik de dingen zie over zelfzorg en zelfliefde in de wereld. Ik deel met jou mijn huidige waarheid: wat ik op dit moment in mijn leven als waar aanneem. Verder in het boek leg ik uit hoe het zit met je huidige waarheid en hoe jij zelf kunt bepalen wat deze inhoudt. Ik ben me ervan bewust dat mijn huidige waarheid steeds aan verandering onderhevig is (omdat ik elke dag evolueer, groei en bijleer door de ervaringen in mijn leven - en hopelijk stopt dat nooit), toch vind ik het waardevol om datgene wat ik nu al weet aan jou mee te delen. Het kan jou tot eigen inzichten brengen, het kan jou aanzetten tot nadenken over je leven en je kunt zelf bepalen wat je meeneemt in je waarheid en wat niet. Je kunt het met me eens zijn, of deels of helemaal niet. Dat maakt voor mij niet uit. Ik wil je enkel mijn verhaal meegeven en ik hoop je hiermee te stimuleren om meer zelfzorg en zelfliefde in je leven te integreren.
- **Oefeningen, rituelen en meditaties:** alle oefeningen, rituelen en meditaties die ik in dit boek vermeld, zijn diegene die ik heb gebruikt doorheen de afgelopen jaren om meer zelfzorg en zelfliefde in mijn leven te integreren. Ik heb het warm water niet uitgevonden. Er zijn oefeningen, rituelen en meditaties bij die misschien al 5000 jaar gekend zijn en gebruikt worden.

De schrijfbegeleidster die me helpt bij dit boek, noemt het een bijna magische handleiding. Het zijn allemaal praktische toepassingen om je leven te verrijken. Ze zijn allemaal toepasbaar in je huidige leven zonder dat je je leven een tijd op pauze moet zetten. Ik hoop dat ze je evenveel plezier en voldoening zullen schenken als mij. Voor de meditaties kun je ze zelf op voorhand inspreken op je telefoon of dictafoon en dan tijdens de meditatie afspelen. Zo hoef je niet de volledige meditaties uit je hoofd te leren.

- **Affirmaties:** doorheen het boek vind je regelmatig affirmaties terug die kunnen helpen in dat specifiek hoofdstuk of deel. Affirmaties zijn positieve boodschappen en bevestigingen die uitgesproken of geschreven worden in het hier en nu alsof ze reeds waar zijn. Ze worden gebruikt om jezelf te overtuigen van een meer positieve waarheid. Dankzij affirmaties zie je jezelf in een positiever daglicht, zorg je gemakkelijker voor jezelf en gun je jezelf de mogelijkheid om meer van jezelf te houden. Affirmaties werken door deze nieuwe, positieve boodschappen voor een bepaalde periode dagelijks meerdere keren te herhalen. Meer uitleg over affirmaties en hun werking (en over het maken van je eigen affirmaties) vind je terug in het hoofdstuk ‘Meer zelfzorg voor je gedachten’.
- In dit boek, en zo ook in je hele leven, is er een algemene techniek die belangrijk is om jezelf goed te voelen, om voor jezelf te zorgen, om van jezelf te houden: een goede **ademhaling**. Ze noemen dit ook wel de buikademhaling. Wanneer we gestrest zijn, verschuift onze ademhaling naar boven, naar onze borst, waardoor

we haastiger en oppervlakkiger ademen. Willen we meer rust, meer in onze kracht staan, meer ontspanning en meer in het moment aanwezig zijn (met andere woorden: meer bewust zijn), dan is buikademhaling de oplossing en de noodzaak. Buikademhaling wordt zo genoemd omdat je buik uitdijt en weer normaal wordt bij respectievelijk elke in- en uitademhaling. Dit komt omdat je met deze ademhaling gebruik maakt van je middenrif (de spier tussen je longen en je ingewanden). Verder geeft de buikademhaling ook een voortdurende, zachte en lichte massage aan je ingewanden. Daar houden ze van en dat geeft je lichaam een extra bonus. In de oefeningen, rituelen en meditaties spreek ik over ‘adem diep in en uit’ en ‘adem rustig in en uit’. Daarmee bedoel ik de buikademhaling. Om buikademhaling aan te leren, raad ik aan om op je rug te liggen (op de grond, in de zetel of in je bed). Leg je handen op je buik en bij elke inademing vul je je longen, waarbij je middenrif het extra volume (de lucht in je longen) naar je buik duwt en deze opzwelt en omhoog komt. Door op je rug te liggen met je handen op je buik, zul je dit gemakkelijker ervaren bij elke inademing. Bij de uitademing gaat de buik weer omlaag. Oefen dit nadien ook wanneer je rechtzit en rechtstaat.

- Verder spreek ik in mijn boek over het gebruik van een schrift. Het nut van een schrift is dat je je ervaringen kunt noteren en bijhouden en achteraf je evolutie kunt waarnemen. Het is eveneens handig dat je gaandeweg de gedachten waarvan je je bewust wordt tijdens de oefeningen, rituelen en meditaties, noteert zodat je deze kunt gebruiken tijdens het hoofdstuk ‘Meer zelfzorg

voor je gedachten', waar we deze verder gaan bekijken. Wanneer je je er niet toe geroepen voelt om dit te doen en een schrift te gebruiken, dan hoeft het helemaal niet. Ik geef enkel de suggestie. Bij mij heeft het in ieder geval veel goed gedaan.

- Als laatste heb ik nog één voorwaarde: wanneer een oefening niet meteen lukt of wanneer je ergens moeilijkheden ondervindt, blijf dan lief voor jezelf. Er zullen oefeningen en zaken bij zijn die je voor het eerst in je leven zult doen, of die je al lang niet meer hebt gedaan. Geef jezelf de tijd en zeg tegen jezelf: 'Dit is nieuw voor mij. Ik kan dit en weldra is het mijn nieuw en automatisch gedrag.' Rome is niet in één dag gebouwd en nieuw denken en gedrag vraagt sowieso tijd om te integreren. Zoals ik ook al aangaf: zelfliefde is geduld hebben. Het is een leerproces met vallen en opstaan. Dus als eerste stap naar zelfzorg en zelfliefde in je leven: wees te allen tijde lief voor jezelf. Veel liefs en plezier op je weg naar meer zelfzorg en zelfliefde.

Affirmatie:

ik ben te allen tijde lief voor mezelf.

2. MEER ZELFZORG VOOR JE LICHAAM

EEN STAND VAN ZAKEN

We nemen ons lichaam te vaak als vanzelfsprekend, om niet te zeggen de hele tijd. ‘Doe dit, doe dat, doe zus, doe zo...’ zonder dat het mag klagen en zagen. En zonder een ‘dankjewel’ te krijgen voor al het goede wat het voor je doet. We nemen gifstoffen op en verwachten dat ons lichaam het nodige doet om het te verwerken en uit te stoten. We eten wat we willen (of het nu voedzaam is en ons aansterkt of niet) en verwachten dat het altijd even sterk en gezond blijft. Wanneer ons lichaam dan na verloop van tijd begint te klagen met een pijntje hier en daar, beginnen we er negatief op te reageren. We zijn dan niet meer tevreden met hoe ons lichaam eruitziet, sakkeren dat het niet altijd wilt doen wat we willen en vinden het vervelend dat het soms pijn doet of ziek wordt. Door negatief met ons lichaam om te gaan, gaan we ons minder sterk voelen en zal het hierop verder beginnen te reageren met pijn, verminderde energie of gewichtsproblemen. Hierdoor gaan we ook minder goed voor ons lichaam zorgen en zo draaien we onszelf in een vicieuze cirkel waarbij het enkel nog meer pijn gaat geven als signaal.

Ons lichaam plaatst ons automatisch in het hier en nu, voortdurend en zonder dat we er iets voor moeten doen (behalve er goed voor zorgen). Daarom is een goed contact met ons lichaam noodzakelijk. Het is ons materiële zelf, het zorgt ervoor dat we letterlijk bestaan en hier zijn. Het zorgt ervoor dat we bewegen, dat we praten, dat we liefhebben, dat we

genieten en dat we ons eigen leven kunnen vormgeven. Zonder ons lichaam, wel, dan zijn we dood.

Dus waarom nemen we ons lichaam dan als zo vanzelfsprekend? We luisteren er nauwelijks naar. Voor velen is de basis al moeilijk: slapen, eten en bewegen. Velen slapen en/of rusten te weinig, hoewel slaap en rust noodzakelijk zijn om situaties en ervaringen die we tijdens de dag meemaken te kunnen verwerken. Onze eetpatronen helpen ons ook niet altijd om lichaam en geest aan te sterken. Hierin merk ik dat we veel veralgemenen en te weinig luisteren en kijken naar wat elk individueel lichaam nodig heeft. En met onze zittende en stressvolle jobs zijn rugproblemen een veelvoorkomend probleem. De beste manier om stress te verwerken is bewegen. Kijk even naar je eigen leven en stel jezelf de vraag of slapen, gezond eten en bewegen prioriteiten zijn. Wees lief voor jezelf en bekijk waar je voelt dat je verandering kunt en wilt brengen voor je eigen welzijn. De oefeningen in dit hoofdstuk kunnen je alvast helpen om dit stap voor stap te doen. Jouw lichaam is belangrijk. Wanneer het niet gezond is, kun je minder goed voor anderen zorgen, kun je minder goed werken, kun je minder plezier maken en kun je minder van het leven genieten.

Je hebt misschien al eens gehoord dat je lichaam een tempel is. Verzorg je tempel. Het is je heiligdom. Het dient eer aangedaan te worden, dat verdient het. Het draagt elke dag zorg voor jou.

Vroeger had ik problemen met mijn lichaam omdat ik er niet naar luisterde en er niet goed voor zorgde. Ik ondervond problemen inzake gewicht en pijnlijke, gespannen spieren. Ik heb me tot in een burn-out gewerkt en dat in combinatie met een zware infectie zorgde ervoor dat ik ben achtergebleven met chronische vermoeidheid. Een zware les die me aanzette

tot meer zelfzorg en zelfliefde en me ontzettend bewust heeft gemaakt van hoe weinig contact ik had met mijn lichaam. Ik leefde niet in mijn lichaam, ik leefde enkel in mijn hoofd. De signalen die mijn lichaam me al lang stuurde, kreeg ik pas veel te laat door. Omdat ik dit niemand toewens, wil ik meer zelfzorg en zelfliefde de wereld in sturen voordat ook anderen te laat veranderingen in hun leven integreren.

Wanneer je onvoorwaardelijk van je lichaam houdt, er dankbaar voor bent en het positief steunt, reageert het hier positief op. Je voelt je zelfzekerder, je zorgt er automatisch beter voor en het verbetert je algemeen welzijn. Na verloop van tijd eer je je lichaam als een ware tempel. Door meer voor mijn lichaam te zorgen en door er meer van te houden, kreeg ik een beter gewicht, begreep ik sneller wanneer aanpassingen nodig waren in mijn leven en kreeg ik meer zelfrespect en zelfs meer energie (en dat nog steeds elke dag opnieuw). Het is dus de moeite waard om je lichaam de aandacht te geven die het verdient. Je lichaam is een goede vriend en raadgever. Het draagt je letterlijk elke dag in je leven. Het geeft raad en advies over wat goed voor je is en wat minder goed. Wanneer je bijvoorbeeld luistert naar je maag en je darmen na een maaltijd, dan weet je meteen of dit voedsel goed voor je is of niet. Na sommige maaltijden kun je misschien zuur voelen optreden, een zware maag voelen, moeite ondervinden bij de vertering of je kunt buikkrampen voelen. Bij andere maaltijden en voeding voel je je nadien net voldaan en aangesterkt. En naast luisteren verdient het lichaam liefdevolle aandacht, zoals het hoort in elke gezonde relatie.

Volgens sommige mystici en filosofen is ons lichaam direct gelinkt aan de natuur, het milieu en de planeet aarde. Wat we ons eigen lichaam aandoen, reflecteert hoe we onze planeet