

JUDITH WEBBER

**ZELF** *in* *actie* 

**LIEFDE**

*De gids om te worden  
wie je bent*

De ware  
essentie van  
leiderschap is  
zelfliefde

---

Wiggert Meerman

#ZELFLIEFDEINACTIE

Maak je keuzes die niet helemaal bij jou passen,  
omdat je te veel bezig bent met wat er van jou verwacht  
wordt? Vergeet je jezelf geregeld, in je behoefte anderen  
te pleasen? Vind je het lastig om nee te zeggen?  
Ben je vriendelijk voor anderen, maar (te) streng voor  
jezelf? Dan heb je een dosis zelfliefde nodig.  
Maar hoe doe je dat?

In dit boek leer je hoe je meer van jezelf kunt houden, waardoor je bewustere keuzes zult maken. Door te onderzoeken wat jij wilt en wat goed is voor jou merk je dat je je krachtiger, vrijer, echter en liefdevoller gaat voelen. Judith Webber biedt je talloze inzichten en oefeningen om jezelf beter te leren kennen en al je programmering te ontleren.

Dit boek is jouw persoonlijke en praktische gids om te worden wie je bent. Het geeft je de tools die je nodig hebt om jezelf op de eerste plek te zetten. Neem de tijd om alles in je leven toe te passen en ontdek hoe je meer en meer jezelf wordt. Het effect is dat je meer liefde te geven én te ontvangen hebt. Omdat je liefde bent!

## ***Neem jij de uitnodiging aan?***

Judith Webber (1975) is van het type *leading by example* op het vlak van (talent)bevrijding, zelfexpressie en zelfliefde. Haar startpunt is altijd de connectie met jezelf. Zij deelt haar inzichten al jaren rijkelijk als schrijver, coach en bevlogen spreker. Judith inspireerde al duizenden mensen hun masker af te zetten. Zij inspireert je om je vrij te maken van wat je niet bent en daarmee een voorbeeldmaker te zijn.

Eerder verschenen van haar hand: *Laat jezelf zien, Kies en ze kiezen jou, 100% PUUR jij en JA zeggen JA doen.*



*Dit boek draag ik op  
aan mijn moeder Stella.  
Zij leerde mij wat  
onvoorwaardelijke  
liefde is.*

# Inhoud



Voorwoord – Door Jan Bommerez	10
Inleiding	14
<i>Laat je oordelen varen</i> Durf te verzachten	26
<i>Leer anders kijken</i> Verander je perspectief	42
<i>Creëer meer energie in je leven</i> Voed jezelf	60
<i>Leer dieper voelen</i> Ontdek je verlangens	76
<i>Bij jezelf blijven</i> Pas je niet (meer) aan	92
<i>Anders keuzes maken</i> Leer wat klopt	108
<i>Durf ruimte in te nemen</i> Zeg wat je wél wilt	122
<i>Open in gesprek gaan</i> Los ruis op de lijn op	138
<i>Geven zonder iets terug te verwachten</i> Geef zonder voorwaarden	154
<i>Werkelijk ontvangen</i> Ontvang zonder afwijzing	168
<i>Leer JA te zeggen tegen alles</i> Oefening in zelfacceptatie	184
<i>Kwetsbaarheid als kracht</i> Laat jezelf helemaal zien	200
<i>Dankbaarheid en trots</i> Vier het leven	218
Dankwoord	230

# Voorwoord

door Jan Bommerez



Zelfobservatie is het belangrijkste hulpmiddel dat ons helpt bewust te worden van wat er in ons verborgen is. Zelfobservatie helpt ons om niet langer slachtoffer te zijn van ons eigen goedbedoelende onderbewustzijn. Zolang we ons echter nog niet bewust zijn van de delen in ons die ons geluk blijven saboteren, blijven we erdoor beheerst worden.

Judith Webber geeft in dit boek een praktische handleiding om aan zelfobservatie te doen en zo je ware spontane aard te herontdekken. Zolang we niet ons ware zelf in de bestuurdersstoel zetten, wordt ons 'voertuig' bestuurd door een automatische piloot. Het is daarom belangrijk om te ontdekken wat ons onbewust drijft en waar dat vandaan komt. Maar meer nog: wat kun je daarvoor in de plaats doen om een



gelukkiger mens te worden? *Zelfliefde in actie* is daar een prachtige inspiratie voor.

Uiteindelijk verlangen we allemaal naar liefde maar we hebben spijtig meestal niet geleerd om dat bij onszelf te zoeken.

Ik zag recent de film *In Utero* opnieuw over de invloed van onze tijd in de baarmoeder en onze eerste levensjaren op onze gezondheid en onze relaties later in het leven. Dr. Gabor Maté is een van de experts die meewerkten aan de film. Hij heeft in zijn carrière als arts vooral met verslaafden gewerkt en hij vertelt in de film hoe verslavingen – zij het aan macht, aan seks, aan geld, aan spirituele praktijken, aan alcohol, aan drugs, aan Netflix – altijd een poging zijn om de innerlijke leegte te vullen die vaak al in de vroege kindertijd ontstaan is.

Hij vroeg aan een heroïneverslaafde wat heroïne voor hem deed en zijn antwoord was: ‘Het is als een warme knuffel krijgen.’ Een andere verslaafde cliënt zei: ‘Het is als op de schoot van je moeder zitten wanneer je als kind ziek was en tegen haar kon aanleunen.’ Ze zoeken dus duidelijk ook het gevoel van liefde. Hoe misleid ook...

Al heel vroeg hebben we in de meeste gevallen geleerd dat liefde voorwaardelijk is en dat je dus niet bemind wordt voor wie je bent maar voor

wat je doet of niet doet en voor wat je hebt of niet hebt. We hebben geleerd onszelf te beoordelen en we oordelen ook vaak over anderen. Dat is de ideale manier om nooit ons hart te ontsluiten.

De voornaamste les die we dienen te leren volgens Judith is dat het leven zich vanbinnen naar buiten ontplooit. Zo binnen, zo buiten.

Als je (onbewuste) angst meedraagt in al zijn verschillende vormen – zoals afwijzingsangst, scheidingsangst, verlatingsangst, bindingsangst, et cetera – zul je situaties ontmoeten of aantrekken die je angst bevestigen. En steeds weer heb je dan de kans om te ontdekken dat het meer met jou te maken heeft dan met de omstandigheden. Maar zonder een goeie gids ontdek je dat misschien nooit.

Waarom is Judith een goeie gids? Simpel: een gids is iemand die het terrein uit eigen ervaring zeer goed kent, niet uit boeken of films.

Wat Judith schrijft is doorleefd en ze is niet te beroerd om haar eigen, soms heel kwetsbare, verhaal met je te delen. Dat is voor mij ook de hoofdreden geweest om het boek in één ruk uit te lezen. Ik had zo veel herkenning en door het lezen alleen al voelde ik mezelf verzachten naar mezelf toe en ook naar mensen in mijn leven.

We zijn allemaal min of meer gewonde zielen op zoek naar heling en die heelheid zit merkwaardig in ons. Het is onze ware aard. We zijn niet gebroken maar misleid. Judith geeft hele praktische adviezen over hoe je dat in je eigen ervaring kunt ontdekken en je leven weer met blijheid kunt vullen.

Ik heb van het boek genoten en ik raad het van harte aan.

*Jan Bommerez*

Auteur van onder meer *Kun je een rups leren vliegen?*  
en van de [onlinecursus jeugdtrauma.com](http://onlinecursusjeugdtrauma.com)

# Inleiding



Hoe komt het toch dat we moeten leren om van onszelf te houden? Dat we moeten leren dicht bij onszelf te blijven? Worden we niet puur geboren? Wie kun je anders zijn dan jezelf?

Nou dat zit zo: in de loop van je leven doe je zonder dat je het doorhebt allerlei programmering op. *Programmering* is een term die ik door dit hele boek gebruik en die staat voor de set aan overtuigingen, normen, oordelen en angsten die in vorige generaties vast en zeker hun nut hadden, maar die nu vooral beperkend werken. Deze programmering is opgeslagen in je onderstroom, in jou, in de diepte. Het kost dus enige moeite om daar te komen. Ik noem wat je in dit boek leert dan ook binnenwerk.

## Oordelen

Je leert al vroeg hoe het leven werkt. Zo leer je oordelen: dit is goed, dat is fout. Je leert dat je hard moet werken om resultaat te bewerkstelligen.

Je leert dat je lief moet doen om iets gedaan te krijgen. Je leert waar je bang voor moet zijn (of juist niet) en wie je kunt vertrouwen (of juist niet). Je leert hoe met je emoties moet omgaan (of juist niet). Je leert hoe je effectief communiceert (of juist niet). Je leert hoe je voor jezelf zorgt en naar jezelf en je lijf luistert (of juist niet). Je leert dat je – vaak – iets moet doen om te zorgen dat er van je gehouden wordt. Dit leer je van de voorbeelden in jouw leven, van je ouders allereerst, maar ook van je leraren, leidinggevenden, vrienden, kortom van iedereen die een voorbeeldrol in jouw leven heeft gehad. En die hebben dat weer geleerd van de voorbeelden in hun leven. Ofwel we geven alles wat we zelf geleerd hebben door. Meestal gebeurt dit voornamelijk onbewust. We kopiëren gedrag. Gedrag dat veelal uit die onderstroom voortkomt. Gedrag dat niet voortkomt uit jouw pure zijn.

Bij jou en mij mag dit stoppen, het onbewust doorgeven van programmering. Want alles wat we nu in onszelf oplossen, geven we niet door aan de volgende generaties. Hoe fijn is dat?

## **Programmering ontleren**

Het ontleren van programmering is een reis van bewustwording. Een reis van reflecteren en actie ondernemen. Dingen anders gaan zien en dingen anders gaan doen. En daarmee ga je het anders ervaren. Het is een reis in stapjes, want ontwikkeling verloopt in stapjes. Kleine stapjes. Je kunt het zien als een trap, je hoeft alleen maar de volgende trede

te overzien om een volgende stap te zetten. Hierdoor wordt het geen berg om tegenop te zien, het maakt de reis overzichtelijk en behapbaar. Je ziet tussentijds resultaat en zo blijf je gemotiveerd om door te gaan. Zo kun je deze reis naar zelfliefde ook aanpakken.

## **Nu is het moment**

Waarom is dit nu zo actueel, vraag je je misschien af? Historisch is het prima verklaarbaar waarom deze programmering er was. Het was hard nodig. En er was niet eerder ruimte om te deprogrammeren. Zo was er nog geen honderd jaar geleden oorlog in ons land, in een groot deel van de wereld zelfs. We moesten daarna ons land en onszelf wederopbouwen. Overleven. Overeind blijven.

We hebben toen geleerd dat we onszelf beschermen voor gevaar van buitenaf. We leerden dat we ons hoofd hard nodig hebben daarbij. Impliciet betekende dit dat we niet leerden op onszelf te vertrouwen. Nee, we legden dat vertrouwen buiten ons neer, zo leerden we blind te varen op instanties: de overheid, de dokter. Zij wisten wel wat goed voor ons was. Wij niet. Dagelijks laten we ons nog steeds – veelal onbewust – leiden door de verwachtingen die andere mensen van ons hebben, zodat we het goed kunnen doen. Zodat we geaccepteerd en gewaardeerd worden, zodat we geliefd zijn. We hebben zomaar wat ‘zij’ willen boven wat ‘wij’ willen geplaatst. En daarmee hebben we onze vrijheid en onze kracht uit handen gegeven.

Je bent  
er al



We hebben geleerd dat we vooral niet te gek moeten doen – afgezien van de seventies dan, waarin alles juist behoorlijk grenze-loos werd, eerder losgeslagen, met juist als effect dat we daarna weer teruggingen naar ‘Doe maar normaal, dan doe je al gek genoeg’.

We hebben op school geleerd dat we niet zo veel te willen hebben, het onderwijs wordt ons toegediend zoals men denkt dat het goed is voor de gemiddelde mens. *One size fits all*. En ook op het werk is alles al bepaald voor ons. Er zijn functiebeschrijvingen en beoordelingsgesprekken. We denken daarmee volledig de controle te pakken.

## **DOEN boven ZIJN**

We leerden dat we op prestaties worden beoordeeld, want die zijn meetbaar. Er staat niet ‘zo veel goed’ op een proefwerk, maar ‘zo veel fout’. Vraag je naar hoe iemand op school gaat, dan bedoelen we of iemand goed presteert, goede cijfers haalt. De focus is gaan liggen op wat er fout gaat, want dat moet beter, dit fenomeen werkt nog lang door. Zo hebben we DOEN boven ZIJN verkozen. We leerden onze vuile was niet buiten hangen, wat een rem op onze natuurlijke openheid zette. We worden in organisaties aangenomen op basis van wat we voor werkervaring hebben, in plaats van op onze talenten, motivatie en ambitie. We moeten bewijs laten zien om erkend te worden. We moeten een deel van onszelf

thuislaten als we naar het werk komen, emoties en gevoelens horen daar niet thuis. Op het werk zijn we ‘slechts’ functionarissen. We trekken vaak een jasje aan. Een jasje dat ons niet altijd helemaal past. En dat begint steeds meer te schuren.

Kortom, we zijn nogal ver afgedreven van onze natuurlijke staat van zijn: dicht bij jezelf, open, eerlijk, vrij en liefdevol. We zijn ver weggeraakt van wie we in de kern zijn: liefdevolle wezens die immens veel impact kunnen maken in de wereld met wie we zijn. Als we die plek maar durven innemen. Als we durven te gaan staan voor wie we écht zijn. Als we ons uitspreken, onze invloed pakken. Als we in lijn met onszelf leren leven en werken.

Maar het mooie is dat al deze programmering ook weer ongedaan kan worden gemaakt, zodat die natuurlijke staat van zijn vanzelf tevoorschijn komt. Zoals Michelangelo zegt terwijl hij een beeldhouwwerk de ‘David’ aan het ‘maken’ is: ‘Ik haal slechts weg wat het NIET is.’ En daar inspireer ik je graag bij met dit boek. Je mag weghalen wat je NIET bent. In jou huizen alle antwoorden die je zoekt. Je bent er al!

En je bent al zo dapper dat je dit boek in handen hebt, dat zegt me veel over jou. Dat je deze reis in jezelf aan durft te gaan. Dat je de uitnodiging tot zelfonderzoek aanneemt. Dat je die immense zachte kracht in jezelf wilt aanboren. Want die is er, dat weet je, dat voel je.



## Mijn verhaal

Ik deel in dit boek al mijn levenslessen en inzichten die mij de afgelopen twintig jaar geholpen hebben om echt van mezelf te leren houden. Daarnaast leg ik in elk hoofdstuk de brug naar jou, wat dit jou allemaal op kan leveren en deel ik een viertal oefeningen met je, zodat je er voor jezelf mee aan de slag kunt. Het kan zijn dat je getriggerd raakt door mijn verhaal. De uitnodiging is op dat moment om niet op mij te gaan projecteren, maar om de reis naar binnen te bewandelen. Gedurende het boek zal dat ongetwijfeld steeds makkelijker worden. Daarbij nodig ik je ook van harte uit om met mij in contact te treden. Ik ben bijzonder benaderbaar via social media en ga graag het gesprek met je aan. Ook kan ik je coachen op het terrein van zelfliefde, dus daarvoor kun je ook contact met me opnemen.

## Zelfwaardering

Mijn reis begon met een gebrek aan zelfwaardering die ik probeerde door middel van mijn werk op te vullen. Ik hopte wat af in banen, op zoek naar mezelf. In eerste instantie was ik een vrij teruggetrokken, stille jonge vrouw, ik uitte me niet vaak. Ik vond het moeilijk om vragen te stellen, mijn mening te geven, mijn stem te verheffen, mezelf te laten zien. Ik onderzocht in elke job wat ik nou echt leuk vond, waar ik goed in was en waarin niet, in welke cultuur ik het best gedijde en met wat voor mensen ik graag werkte. Dat werkte tot op zekere hoogte, ik stemde

mijn werk steeds meer af op wat ik geleerd had over mezelf. Langzamerhand ging ik mezelf meer waarderen. Maar het was nog niet helemaal kloppend want het ging alleen nog maar over werk. Ik hing mijn eigenwaarde op aan wat ik kon.

Vanaf een bepaald punt, ben ik mezelf juist gaan overschreeuwen. Ik werd ondernemer in 2008, ik wilde nog steeds heel graag gezien, gehoord en erkend worden. Ik ging schrijven en ontdekte dat mijn schrijfsels goed ontvangen werden. Eindelijk voelde ik wat erkenning, maar het was nooit genoeg. Ik klom op een podium – ja ik had ook echt wat te zeggen – en ook daarmee had ik succes. Maar wat vond ik het spannend om mezelf zo kwetsbaar op te stellen zeg. En ook toen was alle erkenning niet voldoende. Ik bleef hongerig naar de volgende piek.

## Zelfzorg

Ik mocht nog een laag dieper gaan, ik kwam in een relatie terecht waar ik zelfzorg hard nodig had en in diezelfde periode werd mijn moeder ongeneeslijk ziek. Het was een emotionele rollercoaster op allerlei manieren en ik moest leren waar mijn grenzen lagen, hoe ik écht goed voor mezelf kon zorgen. En door schade en schande lukte dat. Ik heb in die jaren mezelf volkomen binnenstebuiten gekeerd, mijn schaduwkanten volledig aangekeken en heel veel programmering losgelaten.

## Zelfliefde

En toen gebeurde in 2017 wat ik niemand gun: ik verloor mijn moeder toen zij nog maar net zesenzestig jaar was. Mijn moeder was mijn allergrootste fan. Zij was degene die – wat ik ook deed of zei – onvoorwaardelijk van mij hield. Door het heengaan van mijn moeder mocht ik leren wat zelfliefde was, ik mocht mijn eigen innerlijke moeder worden, mijn eigen allergrootste fan. Ik mocht leren onvoorwaardelijk van mezelf te houden.

Achteraf zie ik het heel helder: ik zocht jarenlang buiten mezelf toestemming om te mogen zijn wie ik ben. Want oh oh, wat wilde ik graag gezien worden, gehoord worden, erkend worden, serieus genomen worden, geliefd worden. Het werkte niet. Wat voelde ik me vaak afgewezen. Niet gek, want ik weet inmiddels dat alles wat ik zocht, ik mezelf kan geven.

Daar liggen de antwoorden: in mezelf. En dus ook in jou!

## Mezelf verlaten

Er zijn talloze keren dat ik mezelf verliet, bij mezelf vandaan bewoog, dat ik me aanpaste aan de omstandigheden buiten mij en daarmee niet naar mezelf en mijn wijze lijf luisterde. Wat waren er ontelbaar veel keren dat ik mezelf kwijtraakte, over mijn grenzen ging of gewoon vergat bij mezelf stil te staan, laat staan mezelf lief te hebben. Ik was eerder superkritisch naar mezelf. Talloze momenten bewoog ik automatisch

mee in de energie van de ander. Daar ben ik ook goed in, aanvoelen, mijn sensitiviteit inzetten, ik ben een enorme empaat. Dat is mijn programmering. Luisteren naar een ander. Aansluiten bij zijn of haar gevoel. Voelen wat de ander nodig heeft en dat geven. Dat talent pas ik graag bewust toe, in mijn werk en ook in de rest van mijn leven. Maar er is een keerzijde. Je verlaat jezelf.

**Jezelf verlaten  
is het tegen-  
overgestelde  
van zelfliefde.**



Het effect van mijzelf keer op keer verlaten te hebben, blijkt achteraf – gelukkig – buitengewoon nuttig te zijn: ik vond talloze manieren om mezelf terug te vinden, zo veel verschillende wegen om naar binnen

te keren, op zelfonderzoek te gaan in mijn binnenwereld om daar te ontdekken waar ik mezelf tegenhield, waar ik mezelf kleiner maakte, waar ik mezelf niet vooropstelde, waar ik mezelf onbelangrijk maakte, waar ik mezelf niet liefhad en dus verliet. En wat ik heb ontdekt is zo verrijkend, dat het nu tijd is om dit te delen met jou. Ik ben er uiteindelijk negen jaar mee bezig geweest om alles te verwerken en op te schrijven, dit voelt als mijn levenswerk. Want wat kan de wereld een portie liefde gebruiken. Hoe meer liefde we onszelf geven, hoe meer we te geven hebben. Verbeter de wereld, begin bij jezelf.

Ik gun jou ook zo dat je jezelf steeds meer liefhebt, door aan te kijken waar je dat nog niet volledig doet. Hiermee laat je op dagelijkse basis

meer liefde toe in je leven, om vervolgens rijkelijk te kunnen uitdelen, vanuit een heel andere plek. Daar wordt de wereld mooier van.

## Toegang tot jezelf

Dit boek geeft je rijkelijk toegang tot jezelf, tot jouw puurheid, tot jouw kern, tot jouw zelfliefde. Ik deel graag dertien verschillende perspectieven met je om naar binnen te keren, jezelf te deprogrammeren, jezelf meer lief te hebben. Perspectieven die je oefenterrein worden de komende tijd. Hiermee (her)vind jij jezelf, keer op keer. Daarmee leer je jezelf steeds completer zien, helemaal zoals je bent, met je programmering, maar ook met al je talenten en non-talenten, met je eigenaardigheden, met je valkuilen, met je emoties, met alles. Met wie jij ECHT bent.

**Liefde is je kern.  
Daar kun je dus  
naar terug, die kun  
je niet kwijtraken.'**

Je leert staan voor wie jij bent, doordat je jezelf ziet. En dat is best grappig uit mijn mond, want mijn eerste boek heet: *Laat jezelf zien*.

## Zo binnen, zo buiten

Dat is het fundament van dit boek. Wat ik hiermee bedoel is dat de buitenwereld als een spiegel werkt voor wat er in ons gebeurt. Ben je bang voor afwijzing, dan zul je dat tegenkomen, omdat je jezelf afwijst. Nu denk je misschien: *huh?* maar troost je, hier ga ik in het boek zelf dieper op in, zo kan zelfs een oordeel van een ander een ingang naar jezelf wor-

den. Eigenlijk kan iedere gebeurtenis een uitnodiging worden tot onderzoek in jezelf. Zo wordt het leven vanzelf één grote workshop. Het leven biedt je alle training die je maar kunt wensen, als je je bewust wordt van alle rijkdom die er te vinden is in jezelf.

Na oefenen, oefenen en oefenen en met jezelf aan de slag gaan, kun je jezelf op alle fronten leren liefhebben. Je wijst jezelf niet meer af.

### **Leren luisteren naar jezelf**

Een belangrijke stap op deze reis gaat erover dat je steeds meer je innerlijk kompas kunt voelen, dat je leert luisteren naar dat zachte stemmetje in jou. Dat stemmetje fluistert wat klopt voor jou, wat echt is.

Het leuke is dat je je kompas kunt trainen met dit boek, niet alleen door de vele oefeningen, maar ook door dit boek te lezen naar behoefte. Je kunt oefenen in voelen wat klopt voor jou in dit moment. Je hoeft dus niet te beginnen bij hoofdstuk 1 en daarna hoofdstuk 2. Kies het hoofdstuk dat jou NU raakt en ga daarmee aan de slag. Op die manier sluit wat je leest en waar je mee oefent altijd aan bij waar jij op dit moment bent. Dat is een belangrijke stap om jezelf meer lief te hebben, om op jezelf te leren vertrouwen.

Is het makkelijk om honderd procent van jezelf te houden? Nee, zeker niet altijd! Maar het is zó de moeite waard. Kom je dan nooit meer moei-

lijkheden tegen? Ja natuurlijk wel, het leven zit vol uitdagingen, het gaat erom hoe je daarmee omgaat. Je leert steeds beter te *zijn* met wat er is en uit te spreken wat jij nodig hebt. Je leert steeds meer jezelf lief te hebben, met als effect dat het leven veel meer door je heen mag stromen, zonder weerstand, je leert de levenskunst van ZIJN. Ik kan het je van harte aanraden. Ik heb de vrijheid en de liefde, waar ik zo lang buiten mezelf naar op zoek was, gevonden, in mezelf.

En dat gun ik jou ook.

Ga je mee op reis, in jezelf? Breng zelfliefde in actie.

Je bent van harte uitgenodigd.

*Puur liefs,  
Judith*

**PS** Wat voor mij enorm geholpen heeft, is dat ik mezelf ben gaan zien als *work of art* en *work in progress* tegelijkertijd. Daarmee erken ik dat ik helemaal goed ben zoals ik ben én geef ik mezelf toestemming om te leren, te groeien en mezelf met liefde en compassie tegemoet te treden. En als ik mezelf toch ergens heb aangepast of anderszins kwijtraakte, dan mag ik weer terugkeren naar mezelf. Ik hoef het niet allemaal in één keer perfect te doen. Dat geeft rust. Ik wens je veel oefenplezier.