

Hou alles van jou

Hou alles van jou

Olga Eisinger

Schrijver: Olga Eisinger
Coverontwerp: Olga Eisinger Coaching en Lifestyle
ISBN: 9789403642017
© Olga Eisinger

Het gaat niet om de zoete stroop waarmee

ik deze woorden aan je wil binden

Nog om de zachte fluistering waarmee ik de boodschap
breng

Maar om het gewicht waarmee deze in jouw diepte
daalt

Voorwoord

Hou alles van jou, is het resultaat van 'Ik hou alles van jou – private', het eerste boek dat ik schreef.

Ik besloot het niet uit te geven, het is vooral een relaas van de lessen die ik leerde en de omstandigheden waarin dit zich afspeelde. Het is echter wel de reden dat ik dit boek, dat je nu in je handen houdt, geschreven heb.

In de private versie schrijf ik over verlies, dat begon met het overlijden van mijn geliefde moeder, gevolgd door het verliezen van mijn baan, gezondheid, mijn ongeboren vrucht, en mijn partner die zijn eigen weg besloot te gaan. Dit laatste was voor mij de druppel, en werd mij ervan bewust dat ik voor genezing en verwerking naar binnen diende te keren, om met mezelf aan de slag te gaan. Het was hoog tijd voor verandering.

Hierbij een stukje dat ik schreef in die tijd:

Hij is het die mij over de rand duwde. Het verlies van mijn geliefde vormt de inspiratie voor dit verhaal. Een verhaal over ups en downs, het leven, liefde, goddelijke liefde, levenslessen, hoe het niet moest en hoe het anders had kunnen zijn.

In werkelijkheid kun je niets verliezen enkel jezelf, om je vervolgens in een betere vernieuwde versie terug te vinden, als een prachtige vlinder die uit de rups ontstaat. Nu begrijp ik dat elke gebeurtenis nodig was voor mij om naar binnen te keren en daar het hoognodige werk te verrichten.

Ik ben dankbaar voor elke gebeurtenissen die in mijn leven plaats heeft gevonden welke ervoor gezorgd hebben dat ik naar binnen ging en aan mezelf ging werken.

‘De liefde voor mijn kinderen.’ Heeft mij in tijden van duisternis op de been gehouden.

Op het moment dat ik dacht dat mijn gelukkige dagen wel waren geteld, vond God mij of ik hem, en wel door een film op Netflix, AD Kingdom and Empire, deze film maakt iets los in mij waardoor ik mij bewust werd van God.

Vervolgens ben ik onderzoek gaan doen, boeken gaan lezen, waaronder; ‘We moeten even serieus praten, Echt God,’ van Neale Donald Walsch.

Dit boek is een echt turning point in mijn leven geweest en kan ik iedereen aanbevelen. Mede dit boek bepaalt mijn nieuwe gedachten en inzichten die ik er nu op na houdt. Meerdere films gekeken, zoals ‘Miracles from Heaven.’ Zo heb ik mij een beeld van God gevormd, een liberale.

Ik zie God anders dan de manier waarop ze in de meeste kerken over Hem praten. Ik bouwde een band op met God en bezocht langere tijd een kerk.

Vanaf het moment dat God in mijn leven kwam, ging alles in de lift en dit is op tot op de dag van vandaag aan de gang. Ik vraag en krijg antwoord.

Denk jij niet dat wij allen dezelfde levensvragen hebben? En dat de antwoorden op dezelfde manier tot jou kunnen komen, zoals ze tot mij komen?

Mijn antwoorden zet ik uiteen in dit boek *'hou alles van jou'*.

De vragen die ik stel en de antwoorden die ik ontvang komen op vele wijze tot mij. Na het lezen van dit boek zal je begrijpen wat ik bedoel.

Het is mijn verhaal, mijn waarheid. Dat wil niet per se wil zeggen dat dit ook jouw waarheid is. Mocht je iets lezen waar je het niet mee eens bent, dat mag. Doe er dan niets mee. De kans is groot dat er genoeg overblijft dat je wel zal inspireren!

Ik geloof in God, mocht jij dit niet doen dan is dat geen reden om niet verder te lezen. Wat ik graag aan jou wil doorgeven, is een verhaal dat al vaak verteld is in diverse vormen, onder andere in de Bijbel. Toch is het toe te passen zonder geloof in God en zal het je leven doen veranderen in elk opzicht dat jij wenst. Het is mijn

missie dat jij de beste versie van jezelf kan worden, en dat je een gelukkig en voorspoedig leven leidt, ik wil je laten glimlachen, zelf in tijden dat het wat minder gaat. In voel de noodzaak dit te schrijven omdat jij als je van dit wat je hier leest jouw lifestyle maakt, ik zeker weet dat je zoveel meer geluk uit je leven kan halen.

Ik draag dit boek op aan mijn moeder, de eerste persoon in mijn leven die mij liet zien wat onvoorwaardelijke liefde is. Ik draag dit boek op mijn tweelingziel die mij heeft gespiegeld waar mijn werk zit. Het mooiste geschenk dat hij mij kon geven is dat ik de liefde voor mezelf heb gevonden, aan mijn kinderen van wie ik hoop de eerste persoon in hun leven te zijn die hen onvoorwaardelijk lief heeft. Ik draag dit boek op aan mijn zusje, familie, en mijn vriendinnen, zonder hun feedback en liefde was dit boek nooit zo een succes geworden. Dit is de 3de herziene versie, en ik sluit niet uit dat er nog meer herzieningen doorgevoerd gaan worden in de toekomst.

Laten we snel beginnen. Nadat ik je heb verteld dat ik dit boek ben gaan schrijven op het meest duistere punt in mijn leven, dat het langzaam aan steeds lichter werd, en hoe dankbaar ik ben dat dit mooie boek dat jou gaat helpen de beste versie van jezelf te worden, ontstaan is. Geniet van de reis die wij samen gaan maken.

Zelfliefde

Ik kan een boek vol schrijven, je kan het lezen, maar als je niet van jezelf houdt of niet gaat leren heel veel van jezelf te houden, dan kan je dit boek beter in de hoek gooien.

Alles valt en staat met de liefde die je voor jezelf hebt. De mate van zelfliefde bepaalt namelijk welke keuzes jij maakt.

Als voorbeeld wil ik noemen: Iemand die van zichzelf houdt, zorgt goed voor zijn of haar lichaam, geest en ziel.

Die kiest voor gezond voedsel, en daar bedoel ik niet mee dat iemand die van zichzelf houdt nooit een frietje eet of nooit iets ongezonds eet. Nee ik bedoel dat iemand die van zichzelf houdt de moeite neemt om regelmatig te eten en te drinken, uit liefde voor zijn of haar lichaam.

Een persoon die van zichzelf houdt zal zijn lichaam goed verzorgen in de zin van persoonlijke hygiëne en verzorging.

Iemand die zichzelf liefheeft zal mensen aantrekken die hem of haar ook lief hebben. Iemand die zichzelf liefheeft kan zijn of haar grenzen aangeven.

Mocht een zelflievend persoon iemand in zijn omgeving hebben die deze zelflievende persoon niet liefheeft dan

zal een persoon die van zichzelf houdt, uit liefde voor zichzelf de keus maken om zich niet meer met deze persoon op te houden.

Iemand die niet van zichzelf houdt zal toestaan dat iemand hem of haar niet goed behandelt. De reden kan zijn dat de persoon die niet van zichzelf houdt, zichzelf het niet waard vindt om goed behandeld te worden. Of heeft de angst niet meer aardig gevonden te worden. De persoon die geen zelfliefde heeft cijfert zichzelf weg voor een ander.

Maak een persoon je grote liefde jezelf!

Hou alles van jou

Hoe doe je dat dan, van jezelf houden?

Je kan beginnen met het zo vaak als mogelijk tegen jezelf te zeggen.

Kijk je s morgens in de spiegel, zeg: 'Ik hou van jou..., ik hou zo ontzettend veel van jou.'

Doe dit elke keer als je in de spiegel kijkt of als je jouw weerspiegeling ergens ziet, in een raam of als je bijvoorbeeld in je auto spiegel kijkt. Zelfliefde betekent ook zelfacceptatie. Hou van jezelf zoals je bent, je bent uniek en authentiek. Je kan er voor kiezen om de focus

te leggen op een vetrolletje of een rimpel, of iets anders, op dat waar je niet tevreden over bent.

Ik zeg je; focus op dat wat je wel mooi vindt aan jezelf. Heb je mooi haar, of hele mooie ogen, richt je daar op. Zeg bijvoorbeeld: 'Ik ben zo dankbaar voor mijn mooie haar, of ik ben zo dankbaar voor mijn mooie ogen.'

Maak jezelf vrij van veroordelingen over jezelf, door je te focussen op het positieve.

De meest liefdevolle persoon is een persoon die op zichzelf gericht is. Een persoon die zich afvraagt, wat heb ik nodig, wat vindt ik fijn, waar wordt ik gelukkig van.

Dit geschreven hebbende, hou dit steeds in gedachten als je verder leest in dit boek. Heb je nog niet genoeg zelfliefde werk er dan aan.

De boodschap van dit boek zal versterkt en bekrachtigd worden met de mate waarin jij van jezelf houdt.

Dit werkblad kan je daarbij helpen.

(werkblad 001 zelfliefde leren)

[Werkbladen / hou alles van jou community | Olga](#)

Via de links waar in dit boek naar verwezen wordt, kom je op een besloten gedeelte van mijn website. Te gebruiken door en voor mijn lezers genaamd 'hou alles van jou, de community.'

Je vindt er werkbladen waar in dit boek naar verwezen wordt, je kan er tips en video's bekijken en mijn blogs lezen.

Mocht je er zelf niet uitkomen, volg dan de Masterclass in Zelfliefde, informatie vindt je terug op mijn website via onderstaande link.

[Masterclass in Zelfliefde | Olga](#)