

Xanegay Rieskin

**Zelfliefde  
in 21 dagen**

© Xanegay Graciëlle Rieskin  
© 2023

Xanegay Rieskin  
Diemen  
[xanegay@hotmail.com](mailto:xanegay@hotmail.com)

[www.mindfull-body.nl](http://www.mindfull-body.nl)



@Xanegay Rieskin



@Xanegay\_

|                          |    |
|--------------------------|----|
| Voorwoord                | 5  |
| Inleiding                | 6  |
| Wat is Self Love         | 9  |
| Dag 1; Visualisatie      | 21 |
| Dag 2; Dankbaarheid      | 30 |
| Dag 3; Tijd in de natuur | 35 |
| Dag 4; Positive Vibes    | 40 |
| Dag 5; Geniet van eten   | 45 |
| Dag 6; Rust              | 49 |
| Dag 7; Water             | 53 |
| Dag 8; Vergeving         | 58 |
| Dag 9; Lachen            | 65 |
| Dag 10; Mindfulness      | 69 |
| Dag 11; Muziek           | 76 |
| Dag 12; De spiegel       | 81 |
| Dag 13; Eet gezond       | 86 |
| Dag 14; Controle         | 91 |
| Dag 15; Vroeg uit bed    | 96 |

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Dag 16; Schrijven          | 101 |
| Dag 17; Laat je verwennen  | 105 |
| Dag 18; Cadeautje          | 111 |
| Dag 19; Kleed je leuk      | 116 |
| Dag 20; Fake it            | 120 |
| Dag 21; Intuïtie           | 125 |
| Self Love & Sterrenbeelden | 131 |
| Be You and Love You        | 136 |
| Over de auteur             | 137 |

# Voorwoord

Nadat ik het bereikt had om een woning in mijn leven aan te trekken voor mij en mijn twee zonen en ik veel rustiger werd in mijn hoofd, besepte ik dat het enige wat nog ontbrak, een lieve man was die zielsveel van mij houdt. Ik had nu mijn eigen woning en ik wist dat ik alles kon krijgen wat ik wilde dus ik wist ook dat ik die lieve man in mijn leven kon aantrekken. Ik nam de tijd voor mezelf om te lezen en te schrijven en zo ontdekte ik dat ik eerst genoeg liefde voor mezelf moest creëren voordat ik iemand in mijn leven kon aantrekken die ook van mij houdt. Toen ik me bewust werd van zelf liefde, begon ik aan mijn "Self Love Journey". Beetje bij beetje, dag bij dag voelde ik me beter en kreeg ik meer en meer zelfvertrouwen, waardoor ik uiteindelijk de liefde van mijn leven, in mijn leven heb aangetrokken. En niet alleen dat, ik leerde mezelf ook beter kennen waardoor ik precies wist wat ik wilde en ook hoe ik al mijn wensen kon vervullen.

Door mijn zelf liefde te versterken in mijn leven, ben ik zelfverzekerder geworden en weet ik precies hoe ik mijn doelen moet behalen. En waarom zou ik al die informatie voor mezelf willen houden? Ik wil dat elke vrouw of man de liefde in zijn of haar leven kan aantrekken en doelen kan behalen, ik wil dat elke vrouw of man ervaart wat ik tot de dag van vandaag ervaar door zelfliefde. Iedereen heeft het recht om liefde op verschillende vlakken te voelen en daar help ik graag bij, dat is de reden waarom ik dit boek heb geschreven, om mensen te inspireren en de tools te geven om die liefde te ervaren!

# Inleiding

Je zal het woordje “Self Love” wel vaker hebben gehoord, maar wat is Self Love precies en hoe krijg je dat? Dit vroeg ik mezelf ook af 3 jaar geleden. En dan worden er veel voorbeelden gegeven over wat Self Love betekent en een paar manieren om dit te verkrijgen, maar dan nog bleef het moeilijk om dit in mijn leven toe te passen. Welke stappen moest ik ondernemen.. Dit was voor mij een zoektocht en ik kwam tot de ontdekking dat Liefde voor jezelf iets is dat jij je hele leven lang zal moeten toepassen. Het is niet iets dat je op de één op andere dag hebt, and that’s it. Nee, zelf liefde is iets waar we ons hele leven lang aan zullen werken en vergroten. Zelf liefde is jezelf leren kennen, jezelf bestuderen waardoor je jezelf gaat begrijpen en het belangrijkste is bewustwording van jezelf. Want iedereen is anders, iedereen wilt wat anders, maar het gaat er om dat je leert wat jij wilt en wat jou een goed gevoel geeft om dit leven vol geluk te doorlopen.

Self Love is iets dat iedereen ervaart, bewust of onbewust. Er wordt al gesproken van Self Love als je gewoon begint om een drupje liefde voor jezelf te voelen of als je dat ene moment even trots op jezelf bent, ook al komt dat niet vaak voor, er zeker wel 1 puntje in je leven is waar je blij mee bent en dat is al een vorm Self Love. Mijn doel is om jou bewustwording van liefde voor jezelf te vergroten, door het zelfverzekerde gevoel dat je krijgt van bepaalde opdrachten die mij ook hebben geholpen.

In dit boek geef ik voorbeelden wat zelf liefde is en ik leer jou, uit eigen ervaring, stap voor stap, op welke manieren je Self Love op verschillende gebieden in je leven, kan verkrijgen. Deze manieren hebben mij geholpen in mijn

“Self Love Journey” en daardoor zijn veel vlakken in mijn leven positief veranderd. Ik heb doelen behaald en ik heb mooie dingen op mijn pad gekregen. Zo heb ik bijvoorbeeld een gezonde en prachtige relatie in mijn leven aangetrokken alleen al om het feit dat ik me bewuster werd van de liefde voor mezelf.

Ik geef je voorbeelden uit mijn leven, hoe ik dit heb aangepakt en vervolgens heb jij de gelegenheid om deze stappen toe te passen in je eigen leven. Wanneer jij zelf liefde wilt ervaren, moet je bepaalde dingen doen die een goed gevoel in je opwekken, die jou een zelfverzekerd gevoel geven, het gevoel dat je de wereld aan kan. Als je grotendeels van de tijd met zo een geweldig gevoel rond loopt, kan je niet anders dan vol bewondering naar jezelf kijken en jezelf waarderen voor alles wat je bent. Wanneer je een goed gevoel ervaart dan kijk je anders naar de dingen om je heen maar ook anders naar jezelf, je gaat dingen van jezelf opmerken die uniek zijn en waar je van begint te houden.

Ook is er aan het einde een hoofdstuk over sterrenbeelden. In dit hoofdstuk geef ik per sterrenbeeld een manier om zelf liefde toe te passen, die bij dat sterrenbeeld hoort, want zoals ik al zei, zijn we allemaal anders en willen we allemaal iets anders en je sterrenbeeld heeft daar invloed op .

Omdat het een Journey is, is schrijven in een journal belangrijk. Daarom is dit boek ook een journal voor jou zodat jij alles wat je voelt en beleefd kan opschrijven om bewuster te worden van jezelf en jezelf beter leert waarderen.

Er is Goed in alles en iedereen om ons heen,  
zelfs al zie jij er geen.

Beschouw alles als Goed en nog meer  
Goeds komt jou tegemoet. Beschouw jezelf  
als Goed en al het Goede is wat jij ziet en  
wat jij doet.



# Wat is Self Love

*'You don't have to see the whole staircase, just take the first step'*

Martin Luther King Jr. (1929 - 1968)

Liefde is de kracht die alles beweegt in dit leven, iedereen doet alles om alleen maar dat kleine beetje liefde te kunnen voelen. En wat is liefde nou precies? Liefde voor een persoon, is die persoon goed te laten voelen en het beste met die persoon voor hebben, zonder te kijken naar de min punten van die persoon. Wij mensen zoeken de liefde in alles om ons heen. In de spullen die wij kopen en in de mensen die wij ontmoeten. Sta er even bij stil, als jij iets koopt, koop je het meestal om je goed te voelen en je goed voelen hoort bij Self Love. Wat is de reden dat wij een partner willen in ons leven? Om ons goed te voelen! Dezelfde reden waarom mensen kinderen willen of vrienden om zich heen willen. Alles wat wij doen of zoeken in dit leven is om Liefde te kunnen ervaren!!

*Self Love is letterlijk gezegd liefde voor jezelf. Het is onvoorwaardelijke liefde voor jezelf!*

Zelf liefde is precies de zelfde liefde die je voor je kinderen of partner kan hebben. Als je zegt dat jij onvoorwaardelijke liefde voor je kinderen kan hebben, waarom zou je dat dan niet voor jezelf kunnen hebben?

Denk eens na, wat zou een persoon zijn zonder liefde?.. Echter is het zo dat liefde voor jezelf niet van buitenaf komt. Je kan een partner, kinderen, vrienden of familie hebben die ontzettend veel van je houden, maar als jij niet van jezelf houdt, kan je de hoeveelheid liefde die anderen

voor jou hebben, niet 100% voelen. Alle spullen die je koopt om je goed te voelen, zullen nooit genoeg zijn als jij van binnen geen liefde voor jezelf ervaart.

Er zijn soms ook mensen die spullen kopen zodat andere van ze kunnen houden. Soms verwennen ze hun partner puur alleen zodat hun partner meer van ze kan houden. Wij mensen denken vaak dat als iemand van ons houdt, dat we dan pas gelukkig zijn, maar geluk komt van binnen. Dit is een zin die zo vaak voorbij komt dat mensen de ware betekenis ervan over het hoofd zien, of gewoon niet erbij stil staan hoe belangrijk het eigenlijk is.

Liefde voor jezelf is de belangrijkste liefde die je ooit kan ervaren. Het is de liefde die niemand van je af kan pakken en die je grotendeels doet stralen.

De liefde voor jezelf is niet iets waar je naar toe werkt en wat je op een dag hebt en er nooit meer voor hoeft te werken. Nee, Self Love is iets waar je altijd aan zal blijven werken. It's not a destination it's a journey!! En het is een reis waar je van zal genieten en geloof me van deze soort liefde krijg je absoluut geen spijt!

*Self Love is opkomen voor jezelf wanneer dat nodig is, zonder bang te zijn wat de ander ervan zal vinden!*

Soms zijn we bang om onze mening te geven omdat we bij de ander in het goede daglicht willen staan. En dan houden we onze mond maar of geven we toe aan de mening van de ander. Weet je wat er dan gebeurt.. Je cijfert je eigen gevoel weg om de ander een beter gevoel te geven. Liefde voor een ieder is belangrijk maar als jij geen liefde voor jezelf hebt kan een ander dat ook niet voor jou hebben. Als jij jezelf dus wegcijfert, wie moet er dan voor jou kiezen? Als jij niet zegt waar jij van houdt, hoe kan een ander dan weten waar je van houdt?

Het is niet egoïstisch om voor jezelf op te komen, als je het maar op een nette manier doet zonder je mening bijvoorbeeld af te katten. Als de ander boos wordt omdat jij je mening op een nette manier hebt gegeven, ligt het niet aan jou, dan ligt het aan de ander om zijn emoties te beheersen, of om te leren wat respect is. En ook de manier waarop jij reageert als iemand zijn of haar mening geeft, heeft met liefde te maken. Liefde is namelijk ook de ander respecteren zoals die is.

*Self Love is voor jezelf zorgen zonder een ander te belemmeren om ook voor jou te zorgen!*

Voor jezelf zorgen betekent dat je doet waar jij je goed bij voelt, waar je een warm en comfortabel gevoel van krijgt. Meestal houden we dingen in ons leven tegen om een bepaald doel te kunnen behalen. Als je bijvoorbeeld wilt afvallen dan houd je al dat lekker eten wat je lust, tegen. Doelen behalen is een must in ons leven, je moet blijven groeien, maar dan wel op een gezonde manier! Als je bijvoorbeeld wilt afvallen, en je hebt zelf liefde, dan zou je jezelf dus niet mogen verhongeren, want daar voel je je niet goed bij. Hierover meer tips en uitleg in een ander hoofdstuk.

Ook komt het vaak voor dat we niet om hulp durven te vragen bij een ander omdat we de ander niet tot last willen zijn. We raken dan uitgeput, geïrriteerd of zelfs depressief als we alles maar zelf willen doen. Voor jezelf zorgen betekent dus ook dat je hulp durft te vragen en durft te ontvangen, wanneer het jou even te veel wordt. Ook betekent voor jezelf zorgen dat je nee durft te zeggen als het jou even te veel wordt, zonder je druk te maken of de ander dat leuk vindt of niet.

*Self Love is kijken naar jezelf zonder dat je er een ongemakkelijk gevoel bij krijgt!*

Maakt niet uit als je het lichaam van een “social media model” hebt of juist verre van. Zelf liefde is tevreden zijn met je lichaam zoals die is. Je mag je lichaam willen veranderen als je dat graag zou willen maar leer wel van je lichaam te houden in de staat zoals hij nu is. Als je nu niet van je lichaam houdt, ga je er nooit van kunnen houden, zelfs niet als jij je droom figuur bereikt hebt. Dit omdat zelf acceptatie van binnen komt. Als jij jezelf nu niet accepteert, ga je nooit tevreden zijn met de staat van je lichaam.

Voor zelf liefde is het dus belangrijk dat jij alle plus en min puntjes van jezelf, van kop tot teen, leert waarderen. Het is niet erg als je een buikje gekregen hebt omdat je misschien net iets te veel gegeten hebt, je bent instaat die buik weer weg te werken als je dat zou willen. Je lichaam verandert constant, maar het is aan je gedachten om dat te accepteren en je lichaam te bewonderen en weten dat je alles kan bereiken wat je maar wilt met je lichaam, maar blijf ervan houden want ons lichaam is het instrument waarmee we het leven mee bespelen.

*Self Love is groeien maar ook genieten van het moment waarin jij je bevindt!*

Wij mensen zijn gauw geneigd om elke keer maar door en door te willen in dit leven zonder erbij stil te staan dat wij al enorm veel bereikt hebben. Denk maar eens na.. Nu ben je toch veel verder dan dat je 5 jaar geleden was? Nu heb je zeker wel 1 doel behaald. Ook al is het maar een kleine vooruitgang, het is belangrijk om jezelf een schouder klopje te geven en ervan te genieten. Als je er bewust van geniet geeft het je een goed gevoel dat je stappen vooruit maakt en je goed voelen is Liefde ervaren voor jezelf!

### *Self Love is praten over dingen waar je van houdt!*

Als je naar de dingen om je heen kijkt of gewoon naar jezelf, is het belangrijk dat je positief praat over alles dat je ziet. Als er dingen in je leven zijn waar je niet zo blij mee bent en je benoemt ze allemaal zal je merken dat je gevoel opeens verandert. Dingen benoemen die minder zijn in je leven, verlaagd je energie. Maar als je nou de hele dag praat over de dingen waar je wel van houdt, merk je dat je voelt alsof jij de gelukkigste persoon op aarde bent. En alles waar je niet blij mee bent, leer je dan een plek te geven of je vind manieren om die op te lossen.

Ook negatief praten over anderen brengt je energie omlaag. Als er dus iemand in je leven is die je even niet kan aanstaan, praat dan niet over die persoon. Praat alleen over dingen en mensen die jou een goed gevoel geven!!

### *Self Love is leren luisteren naar jezelf!*

Dat stemmetje dat je elke keer hoort als je een keuze moet maken is je intuïtie. Je intuïtie weet precies wat je nodig hebt en hoe je dat zal kunnen bereiken. Je intuïtie heeft het beste met je voor, je intuïtie houdt van je!! Het is dus heel belangrijk dat jij leert luisteren naar je intuïtie. Je intuïtie ben je zelf maar dan op een hoger niveau. Het deel van je dat dichterbij God of het Universum staat. Als God of het universum tegen je praat, dan gebeurt dit via je intuïtie. Je intuïtie is je beschermengel en brengt je op plekken waar jij je goed bij voelt, als je dus ernaar luistert, dan luister je naar jezelf. Luisteren naar jezelf is belangrijk omdat jij alleen weet wat je wilt en wat jou verder brengt in dit leven. Jij weet wat jou een. Goed gevoel geeft en als je niet naar jezelf luistert, dan doet niemand dat.

Heb jij ook gemerkt dat als jij niet naar jezelf luistert dat er iets gebeurt waar jij je niet goed bij voelt.. Je hebt jezelf namelijk genegeerd en dat is geen vorm van liefde. Denk maar eens na.. Om je liefde voor iemand waar je van houdt, te bewijzen, wil je naar die persoon luisteren. Waarom zou je dan niet naar jezelf willen luisteren?!

Het maakt niet uit wat de situatie is of als er 20 mensen zijn die een andere kijk hebben. Als dat kleine stemmetje zegt dat je rechts moet gaan en de menigte gaat links, luister naar dat stemmetje en je zal merken dat je uit komt waar je uit wilde komen en daar zal jij je goed bij voelen!

### *Self Love is je energie bewaken!*

Wanneer jij in een goeie mood bent is het heel belangrijk dat je deze aanhoudt. Je goed voelen trekt namelijk allerlei goeie dingen aan op je pad. Bewaak deze positieve energie alsof het je schatkist is, want dat is het ook. Je energie is als een wolkje dat altijd boven je hoofd hangt die anderen om je heen aan kunnen voelen. Ik weet zeker dat jij vaak de energie van anderen hebt aangevoeld. Iedereen kan dat. Je hoeft het leven van een persoon niet te kennen om aan te kunnen voelen of het een positief of negatief persoon is. We stralen namelijk altijd energie uit. Je energie is je uitstraling en wat je uitstraalt trek je ook weer aan in je leven. Als je je positieve energie uitstraalt maar ook beschermd, zodat niemand deze negatief kan veranderen, dan zal je alleen maar positiviteit ervaren waardoor jij je goed blijft voelen. Zorg ervoor dat de zon schijnt boven je hoofdje en laat niemand die energie van je afnemen of voor je veranderen, ook al is het een familielid die dicht bij je staat, je hebt het recht je energie te beschermen!