

Omarm jezelf met open armen

Healing vibes!

Fabienne Bering

Zelf liefde

Als je om je heen kijkt naar de liefde, heb je dan genoeg? Maar de grote vraag is: geef jij jezelf ook die liefde? Jij hebt de regie in handen om je leven een flinke boost te geven! Natuurlijk, als je nog bij je ouders woont, moet je af en toe naar hun wijsheid luisteren. Ze willen je gewoon een beetje helpen om een zelfstandige superheld te worden. Als moeder wil je niet dat je kind dezelfde blunders maakt als jij, maar hé, fouten zijn als die ongenode gasten op een feestje – ze komen toch! Waarom? Omdat iedereen in deze chaotische circusact van het leven zijn eigen stunt leert en blijft groeien. En laten we eerlijk zijn, wat zou het leven saai zijn als we alles al wisten? Dan zouden we hier niet eens zijn om te genieten van de show! Dus omarm je fouten, leer ervan en lach erom. Het zijn juist die onverwachte momenten en wendingen die je sterker maken en je karakter vormen. Je bent een uniek persoon met je eigen verhaal en reis. Sta jezelf toe om te falen en op te staan, telkens weer. Vergeet niet om ook vriendelijk voor jezelf te zijn en jezelf de liefde en waardering te geven die je verdient. Want uiteindelijk ben jij de ster van je eigen show, en zonder jou zou het podium een stuk minder stralen.

Hoe geef jij jezelf een knuffel?

Zeg je wel eens tegen jezelf: "Jij bent geweldig!"?

Wat gebeurt er met je als iemand een niet zo leuke mening over je heeft?

Wat zie je als je in de spiegel kijkt? Heb je een feestje met wat je ziet?

Welke geheime toverspreuken heb je om jezelf nog gelukkiger te maken?

Schrijf voor mij enkele punten op die niet goed zijn aan jezelf en punten die wel goed zijn aan jezelf.

Goed

fout

Wat wil jij veranderen aan jezelf en waarom is dan de grote vraag? Want wat maakt jou fout dat het zo nodig veranderd moet worden. Is het niet gewoon zo dat ieder zijn karakter wordt opgebouwd van alles wat we meemaken in ons leven en alles wat we doen. Elke keuze die wij maken is een les en elke les is weer een stapje dichterbij de wijsheid die wij moeten meemaken in dit leven en hoe dan ook mee zullen maken. Er zullen zeker dingen zijn die wij niet als mens aan zouden kunnen en of dit denken omdat het gevoel eraan iets of iemand te verliezen van wie je zoveel houdt kan je nu al zoveel pijn doen. En dat alleen al bij gedachten is het net een messteek dat je hart al kapot maakt. Natuurlijk kunnen er ook dingen zijn die jezelf niet prettig vindt aan jezelf en dan kan je die zeker veranderen. Maar denk er wel aan dat je alles wat je doet altijd jezelf op nr 1 zet en niet een ander. Jij bent belangrijk, jij bent de essentie van jouw leven houdt dit ook zo.

Oefening zelfliefde:

Ga elke dag voor de spiegel staan bekijk jezelf eens goed.

Zie jij hoe mooi je eigenlijk ben, je ogen de vorm van je ogen je gezicht de vorm en kijk naar binnen wat zie je nog meer?

Zeg elke dag tegen je zelf in de spiegel:

Ik ben mooi

Ik ben slim

Ik ben knap

Ik heb respect voor mijzelf

Iedereen heeft respect voor mij

Ik doe het goed

Ik bewandel het juiste pad

Mijn karakter is heel mooi

Ik ben een goed mens

Ik laat niet meer over mij heen lopen

Ik heb een goede dag en hiervan ga ik genieten.

Ik ben mooi zoals ik ben en ik ga stralen.

Ik kan elk doel bereiken

Wanneer je dit elke dag tegen jezelf zegt zal jij je ook beter voelen en sterker voelen, geloof ik jezelf want je bent echt geweldig zoals jij bent.

Weef zelfliefde aan met de magie van meditatie.

Ik zou kiezen voor enkele meditaties die voor jou goed voelen en klinken iets wat jou echt trekt.

Ik zal er hieronder een paar neer zetten en dan kan je kijken welke jij prettig vind. Ook kan je natuurlijk als je dit liever heb een paar nemen zonder iemand die je begeleid in de meditatie.

<https://youtu.be/jUJKIMikopc?si=4veuHPDarQ57figG>

<https://youtu.be/HVm5AREXcig?si=q9HIEqX80eMVSbzU>

Ik vindt deze laatste helemaal geweldig vanwege de fluit die erin zit en ik voel mij heel erg aangetrokken tot wolven en de Native's.

Natuurlijk zal er zeker mogelijkheden zijn voor gezamenlijke meditatie als je op mijn Tiktok abonnee bent. Hier mijn abonnementen link: <https://vm.tiktok.com/ZIJWN3wG9/>

Wanneer jij elke dag gaat mediteren ga jij je zeker anders voelen, levendiger en liefdevoller voor jezelf heel veel, maar ook heel veel voor andere. Geloof me als je wakker word na ongeveer twee a drie maanden ga jij dit voelen. Maar moet je het wel elke dag vol houden en door gaan en in het begin hoef je geen uren te mediteren. Hoeft eigenlijk nooit, maar het gaat erom dat je positief bent en dus stress vrij. Het valt niet uit te leggen, maar als je het voelt dan weet je wat ik bedoel. Je zal je zo fijn voelen elke dag weer zo happy en uitgerust wakker worden.

Laten we ons zelf elke week observeren en kijken wat er veranderd is in onze gedachtes, gevoelens en doen en laten.

[Weinig zelfvertrouwen:](#)

Een oefening voor mensen met weinig tot geen zelfvertrouwen:

- Je kan elke dag een nieuwe kracht opschrijven en of een affirmatie, het is maar net hoe je ze noemt. BV: Ik kan alles wat ik wil.
 - Niemand bepaald mijn leven.
 - Waar een wil is is een weg.
 - Ik durf elke dag een nieuwe stap te zetten

En je hoeft de volgende dag de één niet weg te halen voordat je de volgende ophangt en hand ze ook door het hele huis. Omdat je er zo precies achter komt wat jij nodig hebt doordat je elke dag weer de briefjes tegen komt. Hang je huisje lekker vol overal en nergens en je word vanzelf naar het goede plekje in je huis geleid om te bevestigen wat je weet. Zo ontstaat er een constante stroom van inspiratie en herinneringen die je helpen om je doelen te bereiken en je gedachten te ordenen. Je huis wordt hierdoor een soort levend dagboek, een plek waar je je ideeën en dromen visueel kunt maken. Elk briefje dat je tegenkomt, fungeert als een kleine motivator die je eraan herinnert wat belangrijk voor je is en wat je wilt bereiken.

Daarnaast kan het ook een leuke en creatieve manier zijn om je huis te decoreren. Gebruik kleurrijke papiertjes, verschillende vormen en maten, en misschien zelfs tekeningen of stickers om je briefjes op te fleuren. Laat je fantasie de vrije loop en maak er iets persoonlijks van.

En wie weet, misschien inspireer je ook anderen die je huis bezoeken. Ze zien jouw briefjes en worden aangestoken door jouw enthousiasme en creativiteit. Zo creëer je niet alleen een inspirerende omgeving voor jezelf, maar ook voor iedereen om je heen.

Laat je zelfvertrouwen niet bepalen door andere, jij bent nummer één en een ander komt na jou. Blijf trouw aan wie je bent en laat je eigen waarden en doelen je leiden. Het pad dat je bewandelt is uniek en waardevol, en niemand anders kan jouw plaats innemen. Bedenk dat uitdagingen en obstakels slechts tijdelijke hindernissen zijn die je nog sterker maken. Omarm elke ervaring, leer ervan en blijf groeien. Je potentieel is grenzeloos wanneer je in jezelf gelooft en je eigen koers blijft varen.

Ik heb hieronder enkele vragen om jezelf weer wat wijzer te maken.

Wat is er niet goed aan mij?

Wie vindt het niet goed?

Zou het leuk zijn dit te veranderen? Zo ja voor jou of voor wie anders?

Word jij blij van die verandering?

Ben ik mooi of knap?

Wat is nu spannender: een stralende buitenkant of een schitterend binnenste? Het antwoord hangt natuurlijk af van het perspectief. Een stralende buitenkant trekt onmiddellijk de aandacht en kan een eerste indruk vormen die onvergetelijk is. Denk bijvoorbeeld aan de glans van een nieuwe auto, de pracht van een architectonisch meesterwerk of de elegante uitstraling van een persoon in prachtige kleding.

Maar een schitterend binnenste, dat is waar de ware magie plaatsvindt. Het verwijst naar de diepe, intrigerende eigenschappen die iemand of iets werkelijk uniek maken. Het is de vriendelijkheid en wijsheid die een persoon uitstraalt, de rijke geschiedenis en verhalen die een oud gebouw bevat, of de complexe, verfijnde smaak van een gerecht dat met zorg is bereid.

In een ideale wereld zouden we beide kunnen waarderen: de esthetische schoonheid die ons oog streelt en de innerlijke pracht die ons hart raakt. Misschien is het juist de combinatie van beide die het leven zo fascinerend en waardevol maakt.

Iedereen is uniek, er is er geen één van ons die hetzelfde is en buiten dat zal dit toch ook best saai worden of zie ik dan verkeerd? Diversiteit brengt kleur en dynamiek in ons leven. Het zorgt ervoor dat we van elkaar kunnen leren, verschillende perspectieven kunnen begrijpen en onze horizon kunnen verbreden. Elk individu draagt zijn eigen verhalen, ervaringen en talenten met zich mee, en juist die verscheidenheid maakt de wereld een rijkere en interessantere plek.

Stel je een wereld voor waarin iedereen exact hetzelfde denkt, voelt en handelt. Innovatie zou stagneren, creativiteit zou verdorren, en het leven zou monotoner zijn. Het zijn onze verschillen die ons uitdagen om te groeien, om empathie te ontwikkelen en om samen te werken aan een betere toekomst.

Daarom is het belangrijk om diversiteit te omarmen en te waarderen. Door elkaar te respecteren en te erkennen dat iedereen een unieke waarde heeft, kunnen we een samenleving creëren waarin iedereen zich geaccepteerd en gewaardeerd voelt. Laten we vieren wat ons uniek maakt en samen bouwen aan een inclusieve wereld waar iedereen de kans krijgt om te schitteren.

Karakter trektje of ego?

Een goed karakter is ook precies wat de meeste zoeken en of zouden willen hebben, de meeste van ons zijn toch erg dominant, maar ook mag hij weer heel veel. En eigenschappen vooral als ze goed zijn leven we weer. We streven ernaar om onze positieve eigenschappen te koesteren en te ontwikkelen, omdat ze ons helpen om betere mensen te worden. Het is belangrijk om te onthouden dat niemand perfect is; we