

2- Zelfliefde



Je kan tegenwoordig geen boek meer openslaan of het gaat over zelfliefde. Hoe aardig ben jij voor jezelf? Wat zeg jij tegen jezelf? Met welke toon praat jij tegen jezelf? Ben je wel een beetje aardig voor jezelf? Als je bijvoorbeeld in de spiegel kijkt: wat zie je er weer moe uit, je bent dik, je haar zit stom et cetera, of zeg jij tegen jezelf in de spiegel; wat zie je er weer super uit, geweldig, ik hou van je en we gaan een mooie dag maken! Dat laatste is beter voor je, al klinkt het in begin een beetje raar. Het helpt je wel om er een betere dag van te maken.

Zelfliefde is lief zijn voor jezelf. Van jezelf houden gewoon zoals je bent. Met je goede en je minder goede kanten. Want we hebben alles in huis. Goede en mooie kanten en slechte en minder mooie kanten. Want zonder het ene kan je het andere niet zijn. Zoals het altijd licht en weer donker wordt, hebben we allemaal goede en minder goe-

de kanten. Accepteer jezelf zoals je bent. Als jij niet van jezelf houdt, hoe kan je dan verwachten dat iemand anders van je houdt. Besef dat ieder mens uniek is! Er is er maar eentje zoals jij! Hoe mooi is dat.

Als je dan een keer opstaat met een rotgevoel, erken dan dat gevoel en wees gewoon lief voor jezelf. Je mag alle gevoelens voelen: verdriet, boosheid, eenzaamheid et cetera. Wat zou je zeggen tegen een goede vriend: "niet zeuren gewoon doorgaan". Volgens mij niet, je luistert dan naar degene en probeert ervoor hem of haar te zijn. Maar waarom zeg je dan tegen jezelf: niet zo zeuren, gewoon doorgaan? Hoe meer je iets wegdrukt dat je niet wil ervaren, hoe harder dat bij je terugkomt. Het lijkt op een bal die je in het water drukt, maar die er steeds weer uit vliegt.

Als je je bewust bent van wat er zich allemaal afspeelt in jouw persoontje en je behandelt jezelf zoals je je beste vriend(in) behandelt, ben je op de goede weg. Het is helemaal niet erg dat je je soms verdrietig, eenzaam of boos voelt, dat is menselijk. Mijn ervaring is, dat als je het gevoel en de gedachten toelaat en er met afstand naar kijkt, dat het dan sneller over is.

Ben je ook degene die je denkt dat je bent? Of ben je eigenlijk heel anders dan je je voordoet? Wees

gewoon lief voor jezelf, oordeel niet over je gevoel maar omarm je gevoel en gedachten: laat het er zijn. Zeg tegen jezelf wat je tegen iemand anders zou zeggen. Jezelf de grond in praten heeft negatieve impact op je leven, op je zelfbeeld. Je doet jezelf echt tekort door zo te denken. Bovendien zit de schoonheid in je en zit de schoonheid niet aan de buitenkant. De buitenkant lijkt voor anderen heel erg mooi, maar uiteindelijk is de schoonheid die van binnenuit komt de schoonheid die je mooi maakt en die je naar buiten toe uitstraalt.

Als je de oordelen die je hebt over jezelf *mindful* opmerkt en ze niet gelooft, zullen ze hun kracht verliezen. Meestal zijn ze gebaseerd op *angst*. Je kunt die gedachten niet stoppen, want die komen en gaan de hele dag door, maar je kunt ze wel herkennen en denken: dit is niet de waarheid, het zijn gewoon gedachten. Als je dit oefent, verliezen ze hun kracht en worden ze minder prominent (Bil 2020).