

Inhoud

Voorwoord	5
Liefde voor jezelf:	15
Romantische liefde	21
Gecompliceerde liefde:	28
Positiviteit:	34
Meditatie	44
Persoonlijke ontwikkeling	50
Opvoeding:	67
Loslaten	71
Intuïtie	77
Relaties	83
Nawoord:	87

- Kies ervoor om jezelf gelukkig te maken en trouw te blijven aan wie je bent. Laat jouw verleden je niet ongelukkig maken, want het is voorbij en je kunt het niet meer veranderen hoeveel je er ook over pickert.
- Wees trots op jezelf als je stappen onderneemt. Kijk ook terug hoe je gegroeid bent en durf te dromen over je verdere persoonlijke ontwikkeling.
- Je mag zijn zoals je bent. Twijfel niet. Laat jezelf zien in al jouw puurheid met zoveel innerlijke kracht. Blijf jezelf ontwikkelen en aan jezelf werken tot aan jouw dood.
- Wees niet veroordelend naar jezelf als iets fout gaat. Blijf liefdevol en vertrouw op de impulsen die in je opkomen. Fouten bestaan niet. Het zijn leermomenten die jou inzichten geven.

- Sommige mensen blijven in een slechte relatie, omdat ze hopen dat het beter wordt. Toch blijven ze elkaar pijn doen en irriteren of ze zijn bang om alleen door het leven te moeten gaan. Soms zijn ze bang om een relatie te beëindigen omdat ze huiverig zijn voor de wet van oorzaak en gevolg.
- Als je twijfelt aan de liefde voor jezelf, dan kan je geen nee zeggen. Je trekt dan eerder narcisten aan. Een narcist leert je met harde lessen om uiteindelijk voor jezelf op te komen. Wacht niet totdat een partner jou gelukkig gaat maken, want die persoon is toch anders dan jij.
- Na verloop van tijd kan een relatie minder goed voelen. Misschien mis je iets, voel jij je beperkt om jezelf te zijn of je mist de verbinding en het geestelijk contact. Ware verbondenheid is het contact van hart op hart. Gebruik niet jouw ego, maar kijk in het hart wat de ander mist en zijn behoefte is. Blijf moeite voor elkaar doen en de liefdesverbinding zoeken.
- Het maakt niet uit wie jou gekwetst heeft: een partner, een ouder, collega, buurvrouw of familie. Het beste wapen tegen degene die jou pijn heeft gedaan, is te laten zien dat jij je herpakt hebt en dat je oké bent. Zorg in jouw leven voor innerlijke rijkdom en positiviteit en dat je een mooi en sociaal leven hebt.