

Van jezelf houden

Welkom ± 1 minuut

Van harte welkom bij deze aflevering van tijd voor jezelf. Jij moet wel heel veel van jezelf houden dat je hier bent. Of je wil graag meer van jezelf gaan houden en daarom besteed je deze tijd aan jezelf. In ieder geval is het liefdevol naar jezelf toe dat je hier bent en jij je aandacht naar binnen richt. Het is echter zeker niet egoïstisch. Tijd besteden aan introspectie om jezelf beter te leren kennen heeft als resultaat dat je meer liefde gaat ervaren in je leven en dat geef je dan ook weer door. Ik ken eigenlijk geen groter geschenk dat je aan de wereld kan geven dan tijd voor jezelf.

Verbinden ± 2 minuten

Adem een keer diep in en lang langzaam uit. En nog een keer, adem diep in en lang langzaam uit. Laat nu je adem haar eigen gang gaan.

Houd jij ook zoveel van je adem? Ik vind het zo bijzonder dat je met een paar keer bewust ademen zoveel meer tot jezelf komt. Je gevoel verbeterd echt onmiddellijk. Je mag best wat liefde sturen naar je adem. Elke inademing brengt nieuw leven. Elke uitademing reinigt je lichaam. Adem maar een paar keer heel bewust in en uit. Echt voelend en kijk of je daarbij je adem wat complimentjes kunt geven.

Richt dan nu je aandacht op je lichaam. Het is makkelijk om commentaar te leveren op je lichaam. Er is altijd wel iets dat je anders zou willen. Je wilt langer zijn of dat bepaalde onderdelen groter zijn of minder hangen. Of bepaalde overtollige vetlapjes wil je liever kwijt zijn. Of je huid voldoet niet aan je hoge eisen. Of het functioneren is niet naar je zin omdat je mank loopt of een bril of een gehoorapparaat nodig hebt. En ik geef toe dat sommigen van ons iets meer te klagen hebben dan anderen. Maar kom op zeg. Hoeveel geweldige dingen doet je lichaam elke dag weer voor jou. Elke dag staat het weer klaar voor je. Ben je weer een dag in staat om het leven te ervaren via de zintuigen van je lichaam. Laat al die uiterlijke onbenulligheden en zelfs de motorische ongemakken eens even helemaal los en bedank je lichaam voor al die jaren trouwe dienst. Je bent hier toch nog en dat dank je aan je lichaam. Dus neem even de tijd om echt te voelen en contact te maken met lichaam en geef je lichaam dan ondertussen een aantal complimenten. Dat heeft je lichaam echt wel verdiend.

Verplaats dan nu je bewustzijn naar hoe je je voelt vandaag. Hier zit je dan. En hoe is het nou echt met je. Wil je leven een beetje? Of struikel je door je dagen heen? Ik weet dat het leven niet altijd makkelijk is. Wij allemaal moeten ons er soms doorheen worstelen. Ik weet echter ook dat een ding alle verschil maakt in de beleving van je leven. En dat is de mate waarin je van jezelf houdt. Als je niet van jezelf houdt wordt je leven een hel op aarde. Je loopt dan continu met een onprettige aanwezigheid in jezelf rond. Aan de ene kant een onaardige stem die je verteld dat je niet goed bent zoals je bent, of zelfs dat je een ronduit stom en waardeloos mens bent. En aan de andere kant een stuk van jezelf dat zich steeds afgewezen voelt. Die de pijn voelt van het uitgescholden worden. Zelfliefde aan de andere kant maakt alles fijner. In jezelf steeds een stem te horen die je zegt: Wat doe jij het toch goed. Je doet echt altijd je best. Je bent zo integer en zo dapper. Je bent een echte doorzetter. Ik ben

trots op je. En het mooie is: het is een keuze. Niemand anders dan jij kan bepalen hoe je met jezelf omgaat. Van jezelf houden kun je leren. Je bent namelijk extreem lovable. Je moet dat alleen nog even ontdekken. Dat begint met stoppen om jezelf af te kraken en die stem te geloven. Tuurlijk kun je leren en groeien, maar steeds focussen op minpunten is ronduit dom en onwetend gedrag. En begin met oefenen met het zeggen van aardige dingen tegen jezelf. Begin nu. Neem de tijd om echt even wat lieve en opbouwende dingen tegen jezelf te zeggen.

Hoe voelde dat? Hier kun je een leven lang mee doorgaan. Wees gewoon lief tegen jezelf en dan ga je echt waar vanzelf meer van jezelf houden. Je hele leven knapt daar van op. Dat is de garantie die komt vanuit Alles Is Goed.

Inspiratie ± 1 minuut

Adem nog een keer diep in en lang, langzaam uit. Het citaat van vandaag komt van Ken Keyes Jr, een inmiddels overleden Amerikaanse zelfhulp-auteur. Hij zegt:

"Je druk maken om wat je niet hebt, is een verspilling van wat je hebt."

Die herhaal ik nog een keer

"Je druk maken om wat je niet hebt, is een verspilling van wat je hebt."

Reflectie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit.

Om welke dingen die jij niet hebt maak jij je druk. Zijn er dingen in je huis die jij vindt dat anders zouden moeten zijn? Zijn er dingen op je werk die je anders wil? Zijn er relaties die je anders wil hebben dan ze zijn? Zijn er dingen aan jezelf die je anders wil? Zijn er dingen aan je leven die jij anders wil. Zijn er dingen aan de maatschappij die jij anders wil? Zijn er dingen aan de wereld die jij anders wil? Hoe druk maak jij je om deze dingen? Keyes zegt dat je druk maken om de dingen die je niet hebt verspilling is van wat je wel hebt.

Zijn er dingen in je huis waar jij blij mee bent? Zijn er dingen op je werk waar jij blij mee bent? Zijn er relaties waar jij blij mee bent? Zijn er dingen aan jezelf waar jij blij mee bent? Zijn er dingen aan je leven waar jij blij mee bent? Zijn er dingen aan de maatschappij waar jij blij mee bent? Zijn er dingen aan de wereld waar jij blij mee bent?

Dus waar wil je op focussen? Blij zijn met wat je hebt? Of je druk maken om wat je anders wilt?

Betekent dit dat je je niet mag inzetten om dingen in je leven te verbeteren? Tuurlijk niet. Alles waar je ziet dat jij positief aan kan bijdragen moet je vooral doen. Maar nogmaals wat doe je ondertussen in je hoofd? Blij zijn met wat je hebt of je druk maken om wat je anders wil. De keuze is aan jou.

Je Zelf zijn ± 15 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Dan verleggen we nu de focus naar jouw kern van bewustzijn. We laten het denken weer even voor wat het is. We gaan tien minuten waarnemen zonder met onze aandacht te verdwijnen in denkwerelden. We zien de gedachtes komen en ook weer gaan zonder aan ze te hechten. We blijven even hier in puur zijn.

Adem diep in en lang uit en wees stille aanwezigheid in jezelf.

Je ziet luistert maar blijft zelf stil

Er is geen doel, geen reden, geen vorm. Je bent pure aanwezigheid

Je bent stil

Jij bent er als een gedachte opkomt. Dan is de gedachte weer voorbij Je hebt hem gezien maar je hoeft er niets mee.

Wie of wat neemt denken waar

Je hoeft even niet te doen met wat je waarneemt

Je bent stil en open

Jij bent liefde

Muzikale inspiratie ± 4 minuten

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. We gaan nu luisteren naar het lied "I am beautiful" van Christina Aguilera. Wees open en laat de tekst binnen. Veel plezier met het luisteren

(Don't look at me)

Everyday is so wonderful
And suddenly, it's hard to breathe
Now and then, I get insecure
From all the pain,
I'm so ashamed

I am beautiful no matter what they say
Words can't bring me down
I am beautiful in every single way
Yes, words can't bring me down, oh no
So don't you bring me down today

To all your friends you're delirious
So consumed in all your doom
Trying hard to fill the emptiness,
The pieces gone,
Left the puzzle undone,
Ain't that the way it is?

You are beautiful no matter what they say
Words can't bring you down, no, no
You are beautiful in every single way
Yes words can't bring you down, oh, no
So don't you bring me down today

No matter what we do
(no matter what we do)
No matter what we say
(no matter what we say)
We're the song inside the tune
(yeah, oh yeah, yeah, yeah, yeah)
Full of beautiful mistakes
And everywhere we go
(and everywhere we go)
The sun will always shine
(sun will always, always shine)
But tomorrow we might awake
On the other side

'Cause we are beautiful,
No matter what they say
Yes, words won't bring us down, oh no
We are beautiful in every single way
Yes, words can't bring us down, oh no
So don't you bring me down today

Don't you bring me down today
Don't you bring me down...
Mmm, today

Reflectie ± 2 minuut

Adem nog een keer diep in en lang langzaam uit. Wij zijn mooi, wat wie dan ook zegt. Woorden kunnen ons niet naar beneden halen. Wij zijn mooi op alle manieren. Dus maak mij vandaag niet verdrietig.

Wij hebben natuurlijk de ervaring dat woorden ons wel degelijk naar beneden kunnen halen en ons verdrietig kunnen maken. Maar dat zijn niet de woorden waar anderen ons mee veroordelen of de woorden waarmee we onszelf veroordelen. Het is het geloof dat wij hechten aan die woorden. Wij geven ze betekenis en als wij ze geloven worden ze onze beleving.

Dus stop daar gewoon radicaal mee. Geloof geen enkel negatief woord meer. Geloof in het goede en het mooie. Oefen nu opnieuw. Neem de tijd en vertel jezelf innerlijk hoe mooi het leven is. Hoe mooi de wereld is en vooral hoe mooi jij zelf bent.

Mocht dat niet makkelijk voor je zijn dan moet je veel gaan oefenen. Wees liefdevol. Naar jezelf en de wereld toe en je zult ontdekken dat de wereld ook ontzettend vervuld is van liefde.

Overgang ± 1 minuut

Adem nu nog een keer diep in en lang langzaam uit. Je kunt je aandacht richten op waar je nu bent. In welke kamer ben je? Wat is er allemaal om je heen? En wat wacht er zo op je als je klaar bent met deze aflevering? Wat er ook op je wacht je kunt er liefdevolle gedachten over denken. Neem vandaag regelmatig een momentje om even wat lieve dingen tegen jezelf te zeggen. Maak zelf deze dag liefdevol.

Uit de grond van mijn hart dank ik jou voor de tijd die je hebt geïnvesteerd in jezelf. We zien elkaar snel weer in onze binnenwereld. En voor nu wens ik je een dag toe vol liefde. Een dag vol houden van jezelf. Je bent het waard.