

Waarom *zelfliefde* meestal mislukt
EN HOE HET WÉL LUKT

Terug naar wat echt is

Zelfliefde klinkt mooi.

Maar eerlijk?

De meesten houden vooral van het beeld van wie ze zouden willen zijn,
niet van wie ze echt zijn.

Daarom werkt het niet.

Dit gaat niet over falen.

Het gaat over leren zien waar je jezelf verliest,
zodat je jezelf weer kunt kiezen.

Wanneer je helder kijkt,
zonder weg te vluchten in perfectie of verwachtingen,
ontstaat er ruimte om het anders te doen, rustig, stap voor stap.

Zelfliefde is geen groot gebaar.

Het zit in kleine keuzes.

In hoe je praat tegen jezelf.

In hoe je voor jezelf verschijnt,
ook op dagen dat het minder gaat.

Dit E-book helpt je dat zien.

Zonder oordeel, zonder ruis.

Zodat je kunt terugkeren naar jezelf, echt en eerlijk.

Liefs,
Nicole



1. Jij bent je eerste thuis

De manier waarop je met jezelf praat, bepaalt je realiteit.

Zeg je vaak: "Ik moet meer.... Ik ben niet genoeg...Ik doe het fout...?"

Dan wordt dat je waarheid. Ook als je het niet hardop zegt maar onder de oppervlakte.

Zelfliefde begint met bewustwording van je innerlijke stem. En met de keuze om die stem vriendelijk, eerlijk en steunend te maken.

Reflectie

- Welke zin herhaal ik vaak in mijn hoofd?
- Helpt deze gedachte me, of houdt hij me klein?
- Wat zou ik tegen een geliefde zeggen in dezelfde situatie?

"De manier waarop je met jezelf spreekt bepaalt hoeveel ruimte je durft in te nemen"

In mijn cursus **Your Authentic Self** leer je hoe je deze innerlijke dialoog verandert.

[illegible]

2. Grenzen zijn een daad van liefde

Zonder grenzen raak je uitgeput.
Niet omdat je zwak bent, maar omdat je jezelf vergeet.

Zelfliefde is niet alleen zachtheid,
Het vraagt ook ruggengraat.

Durven voelen waar jouw grens ligt, en daar trouw aan blijven.
Je uitspreken voordat je overloopt.
Zonder drama, zonder schuld.

Grenzen zijn niet tegen de ander, maar vóór jou.
Ze houden je energie zuiver en je relaties eerlijk.

Reflectie

- Waar zeg ik nog ja terwijl ik eigenlijk nee voel?
- Wat kost me dat aan energie?
- Wat zou er veranderen als ik mijn grenzen wél respecteer?

"Elke grens die je stelt, is een ja tegen jezelf."

[illegible]



3. Kwetsbaarheid is echte kracht

Echte kracht zit niet in controle maar overgave.
Kwetsbaarheid is niet zwak.

Het is een teken van vertrouwen. Van de moed om jezelf te laten zien,
precies zoals je bent.

Je hoeft niet alles te delen met iedereen. Maar wie jij écht bent verdiend
het om gekend te worden.

Mini oefening:

Denk aan een moment waarop je iets eerlijk durfde te zeggen, ook al
vond je het spannend.

Wat gebeurde er daarna? Wat leerde je over jezelf?

*“Kwetsbaarheid is niet het tegenovergestelde van kracht. Het is de bron
ervan”*

[illegible]

4. Zachtheid als levenshouding

Zachtheid betekent aanwezig blijven, ook als het even niet gaat zoals je wil.

Niet oordelen, maar luisteren. Niet forceren, maar voelen.
Zelfliefde bloeit in de momenten waarop je jezelf niet veroordeelt, maar omarmt.

Reflectie

- Waar ben ik (vandaag) streng voor mezelf?
- Hoe zou ik dit met zachtheid kunnen benaderen?
- Hoe kan ik mezelf ondersteunen in plaats van bekritisieren?

“Zachtheid is kracht met aandacht”

Your Authentic Self helpt je om je zachtheid te ontwikkelen als levenshouding, ook op de moeilijke dagen.

[illegible]

5. Terug naar de kern

Wie was jij voordat je leerde wat 'hoort'?
Voordat je jezelf aanpaste, inhield of vergeleek?

Zelfliefde is niet jezelf opnieuw uitvinden. Het is thuiskomen. Het is stoppen met jezelf kwijt te raken doordat je meegaat in de stroom der verwachtingen.

Mini-ritueel:

Ga rustig zitten. Leg je hand op je hart. Adem diep in. Zeg zacht:

"Ik ben hier.
Ik ben genoeg.
Ik kies voor mezelf."

"Je hoeft jezelf niet te vinden. Je hoeft alleen te stoppen met jezelf kwijt te raken"

In **Your Authentic Self** gaan we dieper op deze terugkeer naar jouw kern in – met tools, reflectie en begeleiding.



Bonuspagina – Waarom zelfliefde vaak stukt

Veel vrouwen 'begrijpen' zelfliefde... maar leven het nog niet. Waarom? Omdat oude patronen, schuldgevoel en perfectionisme vaak sterker zijn dan intenties.

Daarom is verandering niet alleen een kwestie van weten, maar van begeleiden. Van oefenen. Van samen leren.

Herken je je in deze scenario's:

- * Je bent een enorme overdenker, je hoofd draait rondjes
- * Iedereen vind je lief, je staat altijd voor iedereen klaar. Jouw gevoelens zijn ondergeschikt
- * Je vergelijkt je continue met anderen en hebt het gevoel dat je altijd tekortschiet
- * Alles moet perfect, want falen staat gelijk aan niet goed genoeg zijn

Your Authentic Self is gemaakt om je hierbij te helpen. Zacht, diepgaand, en praktisch.



Tot slot:

Smaakt dit E-book naar meer?
Dan is **Your Authentic Self** voor jou.

Een praktische reis terug naar jezelf.
Rust in je hoofd.
Duidelijkheid in wat jij wilt.
Grenzen die werken.
Keuzes die goed voelen, omdat ze van binnenuit komen.

Geen perfectie.
Geen druk.
Gewoon jij. Stap voor stap.

Je leven wordt simpeler wanneer jij klopt.
Als dit resoneert, weet je genoeg.

En ik ben er om je stap voor stap te begeleiden.

Liefs,
Nicole

Bronvermelding

FOTOGRAFIE: SASKIA BEEK FOTOGRAFIE

VORMGEVING: STORIES AND STUDIOS

COPYWRITING: NICOLE KUPERUS