

ZELFLIEFDE DOE-BOEK

Hét werkboek voor meer zelfcompassie,
zelfacceptatie en zelfzorg



Met
2 gratis
bonus
e-books

Rubin Alaïe

Zelfliefde doe-boek

ZELFLIEFDE DOE-BOEK

Hét werkboek voor meer zelfcompassie,
zelfacceptatie en zelfzorg



**+2 gratis
bonus
e-books**

Rubin Alaïe

Eerste druk, februari 2025

© Rubin Alaie

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek en persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied, onder andere: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en dr. Vincent van der Burg PhD. Met extra dank aan: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en Vidarte.

ISBN: 978-94-9334741-0

Auteur en uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Redactie en ontwerp: Tangram Studio

Drukwerk: Grafistar

INHOUDSOPGAVE

Inleiding	13
Waarom dit boek?	13
Extra steun en bonussen bij dit boek	21
De betekenis van zelfliefde	23
Wat leer je in dit boek – De 5 pilaren van zelfliefde	26
Wat leer je niet in dit boek? – 4 valkuilen	30
Hoe gaan we het doen?	40
Oefening: Jouw nulmeting	41
 PILAAR 1	
OEFENINGEN (AFFIRMATIES) OM VAN JEZELF TE HOUDEN	55
De eerste stappen: stoppen met zelfkritiek	55
> <i>Challenge 1: Maak een lijst met jouw zelfkritiek van de laatste tijd</i>	58
> <i>Challenge 2: Pas deze simpele tool toe op jouw zelfkritiek</i>	60
 Affirmaties: effectieve zelfliefde-tools	65
> <i>Challenge 3: Zeg de volgende zelfliefde-affirmaties hardop</i>	70
> <i>Challenge 4: 'Ik houd van mezelf!'</i>	71
> <i>Challenge 5: Spiegelwerk</i>	72
> <i>Challenge 6: Verander je beleving van moeten naar willen</i>	72
> <i>Challenge 7: Je eigen commercial van 60 seconden</i>	74
> <i>Challenge 8: Spreek zelfacceptatie uit en tik op je meridianen</i>	74
 Maak deze 5 zelfliefde-shifts in je leven	76

PILAAR 2

ZELFZORG, MEDITATIE EN ZELFCOMPASSIE	87
> <i>Challenge 1: Goed voor jezelf zorgen en kiezen</i>	88
Shift 1: Doe iets waarvan je ontspant	89
Shift 2: Verwerk kleine ik-momenten in je dag	89
Shift 3: Geef prioriteit aan tijd voor jezelf	91
Shift 4: Verban 'moeten' uit je leven en vervang het voor 'willen'	91
Shift 5: Minder spullen en afspraken	92
Shift 6: Vermijd energiezuigers en eindeloze gesprekken	97
Shift 7: Geef geen ongeraagd advies	100
Shift 8: Ken de twee uitzonderingen wanneer het <i>altijd</i> goed is om voor anderen te zorgen	100
Shift 9: Word een goede ontvanger en vraag hulp	101
Shift 10: Neem deze tip met een korreltje zout: kies <i>keihard</i> voor jezelf en volg je hart	106
> <i>Challenge 2: Kies een meditatie</i>	110
> <i>Challenge 3: Kies een zelfcompassie-oefening</i>	117
> <i>Challenge 4: Praat met anderen over je emoties</i>	144
> <i>Challenge 5: Maak er een gewoonte van om je emoties direct te uiten</i>	145

PILAAR 3

EIGENWAARDE, AUTHENTICITEIT EN KWETSBAARHEID	147
Eigenwaarde ontwikkelen	148
Wat is de betekenis van eigenwaarde?	148
Het verschil tussen eigenwaarde en zelfvertrouwen	149
Hoe kan je eigenwaarde ontwikkelen?	151
Accepteer en vergeef jezelf: waardeer en hou van jezelf in al je kwetsbaarheid en imperfecties	153
> <i>Challenge 1: Spreek acceptatie en vergeving voor jezelf uit</i>	154

Zelfvertrouwen opbouwen en vergroten	155
De gouden combi: zelfvertrouwen én eigenwaarde	159
 Kwetsbaarheid toelaten, perfectionisme stoppen en imperfecte acties doen	 160
Wat is kwetsbaarheid? Alvast het snelle antwoord	161
Waarom zou je kwetsbaarheid leren en toepassen?	164
Kwetsbaarheid is moedig zijn en mogelijke afwijzing aanvaarden	166
Waarom kwetsbaarheid moeilijk <i>lijkt</i> maar eigenlijk heel krachtig is!	171
<i>Schaarste</i> en kwetsbaarheid, hoe zit dat en wat is het alternatief?	174
Geloof in <i>genoeg</i> en zelfs in overvloed, in plaats van in schaarste	176
Schaamte en kwetsbaarheid, hoe zit dat?	177
‘Perfect’ is de vijand van ‘goed’ – mensen die zich kwetsbaar opstellen weten dat	179
Congruentie is de sleutel voor het omarmen van imperfectie: geef je niet half, maar helemaal	190
Veel te verliezen, maar daardoor juist heel veel te winnen	192
Toon je kwetsbaar via je eerlijkheid	194
Maak fouten en vier je vreemdheid – je imperfecties!	195
De rol van zelfliefde bij kwetsbaarheid	200
> <i>Challenge 2: Maak een fout</i>	201
 Meer tevredenheid, minder FOMO	 203
Wat is FOMO?	203
FOMO is een illusie	203
FOMO-test: kun je ja antwoorden op onderstaande vragen?	204
Oplossing: the <i>joy of missing out</i> (JOMO) van Anil Dash	205
Commitment aan één ding bevat verborgen vrijheid	207
Streef niet naar beter of perfect, want dat is een illusie	207
Probeer niet gelukkig te worden	210

Er is geen zoektocht naar geluk, want geluk is geen einddoel!	215
Tevreden zijn is een keuze	219
Je hoeft niet op pure wilskracht tevreden te worden: <i>'trick your mind'</i>	220
Omarm de gewooneheid van het leven	221

Niet meer bang zijn wat anderen van je vinden	223
Probeer anderen niet steeds tevreden te stellen	223
Stop met invullen wat anderen van je denken	225
Elke beledigende opmerking is een reflectie van wie hem maakt	227
Iedereen is met zichzelf bezig en dus niet met jou	229
Geef juist validatie aan anderen!	232
Wees niet meer afhankelijk van goedkeuring van anderen	233
> <i>Challenge 3: Wees kritisch over wiens mening je belangrijk vindt</i>	234

PILAAR 4

ASSERTIVITEIT – GRENZEN BEWAKEN EN NEE ZEGGEN	237
Alles over pleasen en tips om het af te leren	237
Hoeveel kenmerken van pleasers herken je bij jezelf?	237
Leer nee zeggen	238
Geef je grenzen aan en je verhoog standaarden	239
Stop met sorry zeggen	239
> <i>Challenge 1: Kijk naar je intentie achter het pleasen</i>	240
Wees niet afhankelijk van de waardering van anderen	241
Doe je niet anders voor dan je bent	241
Richt je op je eigen behoeften	241
Wees minder aardig en durf het conflict aan te gaan	242
Een bijzondere oplossing: pleasen is een talent!	242
Verander niet voor anderen	243
Hoe kun je het beste omgaan met een pleaser?	243

Nice guys	244
Waarom het niet goed is om te <i>nice</i> te zijn	244
Nice guys zetten niks in beweging	246
Nice guys zijn ja-knikkers die het overal mee eens zijn	246
Nice guys zijn bang voor confrontaties	247
Wees radicaal eerlijk en niet bang voor confrontaties	248
Stel hoge standaarden en bewaak ze	249
Corrigeer anderen als ze over je grenzen gaan	251
Durf de boeman te zijn	252
Nice guys hebben weinig eigenwaarde	252
Nice guys vinden dat alle vrouwen <i>automatisch</i> evenveel waarde hebben	253
Nice guys zoeken goedkeuring bij anderen	254
Zoek geen bevestiging, maar geef het	254
Leef voor jezelf, wees niet reactief	255
Nice guys zijn onechte gevers: pseudo-goedzakken	255
Nice guys kopen je om met hun aardigheid – en dat is zeer agressief	257
Nice guys onderdrukken hun gevoelens en verlangens	258
Nice guys zijn niet eerlijk en niet integer: ze zijn passief-agressief	259
Geef energie door verlossend duidelijk, eerlijk en authentiek te zijn	260
 Grenzen stellen en aangeven	 263
Wat betekent ‘over je grenzen laten gaan’ en ‘je grenzen aangeven’?	263
Kijk eerst naar de oorzaak: waarom herken je je grenzen niet meer?	263
Waarom is grenzen aangeven belangrijk?	266
> <i>Challenge 2: Wat wil jij? Wat vind jij belangrijk?</i>	267
Tip 1: Leer hoe je grenzen aanvoelen	268
Tip 2: Zeg duidelijk nee, maar wel zacht en liefdevol	268
Tip 3: Blijf bij je nee	269
Tip 4: Laat de verantwoordelijkheid waar hij hoort	269
Tip 5: Geef je grenzen proactief aan	270

Tip 6: Aard jezelf	270
Tip 7: Wees selectief in <i>wie</i> je binnenlaat	270
Assertiever worden	271
Grenzen stellen? Kies wat jij wilt en zet kleine stapjes!	273

Nee leren zeggen **274**

Tip 1: Zeg gewoon nee	274
Tip 2: Gebruik het overeenkomst-kader om stijlvol nee te zeggen	275
Tip 3: Kant en klare zinnen om zonder schuldgevoel nee te zeggen	275
> <i>Challenge 3: Oefen alvast met het woordje 'kee'</i>	276
Tip 4: Maak van 'Nee' jouw standaardantwoord	276
Tip 5: Breng nee in de vorm van een ja	277
Tip 6: Zeg je tóch ja? Laat de ander dat dan waarderen	278
Tip 7: Zeg ja tegen het hier en nu, en dat is soms een nee	278
Tip 8: Verbreek het rapport	279
Tip 9: Gebruik de 'positieve nee'	279
Tip 10: Je hoeft je nee niet uit te leggen	280
Tip 11: <i>Niet mijn probleem</i> : heb je intenties, doelen, dromen en waarden helder	280
Tip 12: Bewaak je grenzen	282

CHARISMA 283

Wat is charisma? 283

Drie verschillende *soorten* charisma 284

Wat kun je doen om je charisma te verhogen? 286

Tip 1: Laat anderen zich goed voelen 286

Tip 2: Creëer schaarste: charismatische mensen stoppen
op hun hoogtepunt 288

Tip 3: Heb stiltetolerantie 289

Tip 4: Reageer niet direct maar *gecontroleerd* 292

Tip 5: Ga *nóg* een stapje verder met 'niet pleasen' als je
charismatisch wilt *flirten* 294

> *Challenge 1: Spreek met 'command tone down'* 295

Tip 6: Essentieel: communiceer goed, duidelijk, aangenaam en
verstaanbaar 296

Tip 7: Praat langzaam 297

Tip 8: Beweeg langzaam, rustig en vloeiend 298

Tip 9: Houd je bewegingen klein en subtiel 298

Tip 10: Pak je ruimte, neem de troon 299

Tip 11: Ontspan je, neem geen 'charismatische houding' aan 300

> *Challenge 2: Maak (meestal) oogcontact* 300

Tip 12: Blijf dicht bij jezelf door je te uiten 302

Tip 13: Wees kwetsbaar, met volle overgave 302

Tip 14: Beloon goed gedrag (en negeer slecht gedrag) 303

Tip 15: Heb eigenwaarde 305

Slotwoord 306

Jouw twee bonussen 307

Meer van Rubin Alaïe 308

INLEIDING

Hoe kun je je zelfliefde vergroten? Hoe leef je een leven vol zelfcompassie, zelfacceptatie en zelfzorg? Met dit boek begeleid ik je om op een simpele manier van jezelf te houden.

Dat gaan we doen met meer dan 100 tips, tools, inzichten, challenges, bekende inspirerende quotes en effectieve meditaties over dit onderwerp.

Waarom dit boek?

Waarom is zelfliefde zo belangrijk? Hieronder neem ik je mee in een aantal redenen om dit boek te lezen.

De wetenschappelijke aanleiding: zelfliefde zorgt voor energie en gezondheid

Zelfliefde en zelfzorg worden regelmatig aanbevolen in de medische en psychologische wereld.

Zelfzorg is belangrijk voor je geestelijke gezondheid, je gemoedsrust, je gevoel voor eigenwaarde en je vermogen om liefde te ontvangen én aan een ander te geven.

Dit is wat experts uit de medische en psychologische wereld erover zeggen:

Het **Trimbos-instituut**, een toonaangevend kennisinstituut voor geestelijke gezondheidszorg in Nederland, benadrukt het belang van zelfzorg en zelfcompassie, wat in zekere zin synoniemen zijn van zelfliefde. Zelfcompassie wordt door dit instituut gezien als een belangrijke factor in het bevorderen van mentaal welzijn en veerkracht. Een citaat uit een van hun vakwerkbladen: *‘Degenen die geleerd hadden compassievol te zijn naar zichzelf, ondanks dat ze misschien gelijke of zelfs meer cognitieve reactiviteit vertoonden, waren degenen die het meest waarschijnlijk tegen toekomstige depressie waren beschermd.’*¹

Het **Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG)** geeft richtlijnen uit voor huisartsen. Ook daarin wordt aandacht besteed aan het belang van een positief zelfbeeld en zelfcompassie. De termen *zelfliefde* en *zelfcompassie* worden niet expliciet genoemd in hun medische of klinische richtlijnen, maar zijn concepten die vaak worden besproken in de context van psychologische interventies zoals *mindfulness* en *cognitieve gedragstherapie*. In de NHG-richtlijnen worden deze methodieken meermaals genoemd en besproken.²

Instellingen en behandelaars van **GGZ Nederland** promoten steeds vaker zelfcompassie als onderdeel van therapieën, zoals cognitieve gedragstherapie (CGT) en op mindfulness gebaseerde therapieën. Ook biedt GGZ Noord-Holland-Noord specifieke zelfliefde-middagen aan.³ Deze benadering helpt patiënten om vriendelijker naar zichzelf te zijn, wat bijdraagt aan hun herstelproces.

1 Speckens, A. E. M. (2015). *Mindfulness Based Cognitieve Therapie: Werkblad beschrijving interventie*. Via: trimbos.nl/kennis/zorg-en-participatie/ggz-erkende-interventies/mbct/

2 Dit wordt benoemd in het document: *NHG-Standaard Depressie (tweede herziening)*. Nederlands Huisartsen Genootschap.

3 www.ggz-nhn.nl/website/suicidepreventieweek/zelfliefde-cirkel

Er is veel **wetenschappelijk onderzoek** dat aantoonst dat zelfliefde en zelfcompassie effectief zijn bij het verminderen van symptomen van depressie, angst en stress. Bijvoorbeeld het onderzoek van K.D. Neff en C.K. Germer⁴, dat in 2013 in de *Journal of Clinical Psychology* verscheen. De conclusie: de beoefening van zelfliefde en zelfcompassie is goed is voor ons welzijn. Een ander vaak geciteerd onderzoek is dat van Neff (2003)⁵ over zelfcompassie, waarin wordt aangetoond dat zelfcompassie samengaat met een betere mentale gezondheid.

Tegenwoordig integreren GGZ-psychologen en huisartsen regelmatig **op mindfulness gebaseerde therapieën en interventies** in hun praktijk, waarbij zelfliefde en zelfcompassie centraal staan. Wetenschappelijk onderzoek ondersteunt het idee dat bepaalde mindfulness-interventies effectief zijn bij het verbeteren van het algemene welzijn van de patiënt. Onder andere het Radboud UMC heeft hieraan bijgedragen.⁶ Door de universiteit van Massachusetts werd dit al eerder uitgebreid wetenschappelijk onderzocht en bewezen.

Liefde – in al zijn vormen – bevat bovenal de kracht om te genezen. Dat is regelmatig onderzocht en bewezen, zoals ik hierboven in een kort overzicht aan je heb getoond.

Al je pijn komt van de overtuiging
dat je bron van liefde buiten je is.

– Byron Katie

-
- 4 Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
 - 5 Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
 - 6 www.radboudumc.nl/expertisecentra/mindfulness/wat-we-doen/onderzoek

Verderop in dit boek zal je ontdekken dat alle liefde die je ooit nodig hebt,
van jezelf komt.

Want ik hou van jou
Betekent meestal:
Schat hier heb je mijn problemen los maar op

Ik leef in een hel en verwacht van jou de hemel
Je geeft de hel weg, dankjewel zeg
Rot lekker op

Want houden van een ander
Dat heb jij alleen maar nodig
Omdat je niet genoeg kan houden van jezelf

Hou van jou joh maak de ander overbodig
Want ware liefde geloof me begint áltijd
bij jezelf

Want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander
Maar wel: ik hou van mij, al klinkt het bot en slecht

Want wie van zichzelf houdt die geeft pas echt
iets kostbaars

Als 'ie ik hou van jou tegen een ander zegt

– Harrie Jekkers

De spirituele aanleiding: dankzij zelfliefde trek je meer liefde aan

Er zijn ook genoeg 'vagere' of 'spirituele' redenen om aan zelfliefde te werken. Daarvan kan ik je geen wetenschappelijk bewijs geven, want spiritualiteit is per definitie niet met logica of academisch onderzoek aan te tonen. Misschien is het juist daarom zo effectief.

Dit is geen scheikundeboek maar een boek over zelfliefde, en liefde heeft nou eenmaal wat spirituele aspecten. Als je zelfliefde wil ontwikkelen nodig ik je dus uit om voor de spirituele kant open te staan.

Een van die spirituele kanten van zelfliefde is de *wet van aantrekking*. De strekking daarvan is: voel en ontwikkel eerst liefde in jezelf, want daardoor trek je nog meer liefde aan van buitenaf.

Het werkt als een spiegel. De wereld geeft je nog meer van wat je zelf al bent, denkt, doet en voelt. Stuur *jij* de energie van (zelf)liefde de wereld in, dan wordt degene die dat gevoel herkent en het wil delen, tot je aangetrokken als een magneet.

Houd van jezelf en al het andere zal op zijn plek vallen.

Je moet echt van jezelf houden om iets voor elkaar te krijgen in deze wereld.

– Lucille Ball

Het leven spiegelt onze gevoelens naar ons terug. Alles wat jij wilt ontvangen, kan makkelijker in je leven komen *dankzij* zelfliefde, en een gebrek aan zelfliefde belemmert je in het aantrekken van je waarden, doelen, geluksmomentjes en relaties. De mate van liefde die je voor jezelf hebt verhoogd is dus een goed startpunt voor het aantrekken van je doelen.

Wie een goede vriend voor zichzelf is, zal gegarandeerd
een goede vriend zijn voor iedereen.

– Seneca

Ik geloof hier met heel mijn hart in. Hoewel het slechts gedeeltelijk wetenschappelijk is onderbouwd, is het psychologisch fenomeen de *wet van selectieve perceptie*, bekend geworden dankzij Leon Festinger, breed erkend binnen de psychologie en de sociale wetenschappen.

De wet van selectieve perceptie is het makkelijkst uit te leggen met drie voorbeelden:

- Stel, je hebt nog zelden of nooit een Volkswagen Up gezien. Maak je daar vandaag dan voor het eerst een ritje in, dan vliegen de Volkswagen Ups je de dagen erna zowat om je oren. Ze waren er al die jaren al gewoon, maar nu zie je ze opeens vaker.
- Luister je nu heel bewust naar een liedje van de Bee Gees, dan zullen liedjes van de Bee Gees je daarna extra opvallen op karaokeavonden.
- Focus je je nu op liefde in jezelf, dan zal je de komende dagen makkelijker liefde buiten jezelf vinden.

Deze theorie is erkend en bewezen. Buiten deze wet van selectieve perceptie is er helaas geen extra empirisch wetenschappelijk bewijs dat de *wet van aantrekking* ondersteunt. *Daar is dus geen wetenschappelijke claim op, maar toch claim ik het, want: liefde is de kern van het leven.* Met liefde in je hart worden de gewoonste dingen schitterend. Je wordt vriendelijker en aardiger tegen iedereen die je tegenkomt. Zonder liefde heeft niets betekenis en voel je je als een vreemde voor iedereen, zelfs voor je eigen familie.

The answer is simple. Love yourself.

– Sonia Choquette

In hoofdstuk 1 kom je de wet van aantrekking nog een keer tegen, maar als je er meer over wil weten: ik heb er ook een boek volledig aan gewijd.⁷

De cliché-aanleiding: door zelfliefde kan je liefde uitdelen aan anderen

En dan nu het welbekende cliché: om liefde te krijgen, moet je liefdevol zijn! Maar om liefdevol te kunnen zijn, moet je eerst liefde voor jezelf hebben.

Ik kan je ook geen geld geven als ik het zelf niet heb.

Ik kan geen koekjes uitdelen op kantoor als ik
geen koekjes heb om uit te delen, toch?

Je moet leren hoe je jouw emmer vult
zodat het overloopt van liefde.

Dán heb je je omgeving écht wat te bieden.

– Jelle Hermus

Om liefde te geven, moet je dus liefde hebben! Deze bekende uitspraak wordt vaak misbruikt als excuus om lekker te luieren en nooit meer wat voor een ander te doen. ‘Sorry, ik ga toch echt nee zeggen, want ik moet even voor mezelf zorgen...’ De bedoeling is dus dat je voor jezelf zorgt, zonder erin door te slaan.

Wanneer je je eigen beker vult, vloeit je goedheid
vanzelf over naar anderen.

7 *Het Manifestatie doe-boek*, ISBN 978-94-9334738-0.

Zolang je dit principe met mate toepast, is het gezond. Want als je geen zelf-liefde hebt, heb je weinig liefde om uit te delen. Alleen als je zelfliefde hebt, kun je een ander écht wat bieden. Zorg dus voor jezelf en hou van jezelf. Zodat je in overvloed leeft – van liefde.

Hoe doe je dat dan? Hoe hou je van jezelf? Hoe kun je zelfacceptatie en zelf-liefde ontwikkelen? Hoe kun je jezelf – bijvoorbeeld je lichaam, grenzen of gedachten – accepteren? Dat gaan we ontdekken in de hoofdstukken en challenges van dit boek.

De praktische aanleiding: dit boek biedt challenges voor zelfliefde

Dit boek is opgebouwd als doe-boek. Dat betekent dat er ook challenges in zitten. Bij ieder onderwerp vind je één of meerdere challenges die je uitnodigen om lief voor jezelf te zijn, knopen door te hakken en dingen te veranderen in je leven. Ga jij de uitdaging aan om van jezelf te houden en jezelf te accepteren?

Hopelijk hou je van leuke uitdagingen, want ze zijn niet per se allemaal makkelijk. Het is niet moeilijk om mooie dingen mooi te vinden, zoals een pasgeboren baby. De schoonheid in *alles* zien is uitdagender, maar tegelijkertijd bevrijdend. Doe je mee met dit zelfliefde-experiment? Dan nodig ik je uit om de challenges te doen.

Het is niet erg als dit niet supermakkelijk voor je is. Als er door de jaren een patroon is ingesleten van onvriendelijkheid tegen jezelf, dan kan het lastig zijn om dat in één keer te vervangen door nieuwe gewoontes. Doe je de challenges van dit boek meerdere keren, dan ontstaat geleidelijk een nieuw patroon: een patroon van zelfliefde.

Liefde is onvoorwaardelijke acceptatie van *wat is*.

– Eckhart Tolle

EXTRA STEUN EN BONUSSEN BIJ DIT BOEK

Omdat jij de commitment hebt gemaakt om aan dit boek te beginnen en daarmee jezelf te ontwikkelen, bied ik je graag wat extra steun. Kun je bijvoorbeeld een extra stok achter de deur gebruiken om met de inhoud van dit boek aan de slag te gaan? Je mag op verschillende manieren jouw ervaringen en voortgang met me delen. Dat kan bijvoorbeeld via de volgende wegen:

1. Stel me al je vragen

Je mag me altijd mailen op **rubin@hetnlpcollege.nl** met al je vragen, of om te vertellen dat je met dit boek begonnen bent en wat je intentie is. Intenties komen namelijk altijd uit, dus deel het gerust met me.

Wil je liever laagdrempelige interactie? Je kunt ook op Instagram contact met me opnemen: **@rubin_alaië**

2. Stel je vragen aan de lezerscommunity

Om met andere lezers van mijn boeken in contact te komen kan je een account aanmaken en berichtjes plaatsen in mijn lezerscommunity. Ga naar **community.hetnlpcollege.nl**. Ik reageer sowieso op ieder bericht, net als mijn andere enthousiaste lezers. Dus voel je welkom om mee te praten!

Dit is een doe-boek, dus je mag de oefeningen en de challenges van dit boek lekker ervaren én bespreken als je dat wil.

DE BETEKENIS VAN ZELFLIEFDE

Wat is zelfliefde eigenlijk? Laten we daar eerst naar kijken. Er zijn veel begrippen die overlap hebben met zelfliefde. Die komen herhaaldelijk terug in dit boek, dus hieronder geef ik alvast een korte introductie van deze begrippen.

Begrip 1: Zelfliefde

Zelfliefde betekent letterlijk: **liefde hebben voor jezelf**. Of om het wat simpeler te zeggen: **dat je lief bent voor jezelf**. Hieronder vallen de verschillende activiteiten die je in dit boek vindt, waaronder zelfzorg, assertief zijn, voor jezelf opkomen en zelfcompassie beoefenen.

Het feit dat iemand anders van je houdt,
geeft je geen vrijbrief voor het project
om van jezelf te houden.

– Sahaj Kohli

Begrip 2: Zelfcompassie

Compassie betekent **dat alles er mag zijn**. Zet je er het woordje *zelf* voor, dan krijg je zelfcompassie. Dat betekent dat je **jezelf accepteert** zoals je bent, **inclusief je tekortkomingen**. Je accepteert dus óók – of beter gezegd: *juist* – je imperfecties. We noemen dit ook wel zelfacceptatie.

Het is veel moeilijker om je imperfecties en tekortkomingen te accepteren dan je sterke punten. Hier ligt echter een belangrijke sleutel, want **er komt een gigantische opluchting en rust vrij als je jezelf kunt zijn.**

Begrip 3: Eigenwaarde

Eigenwaarde is een hoge waardering hebben voor jezelf, ongeacht wat je wel of niet doet. Het betekent dat de dingen die je goed of fout doet, los staan van hoeveel liefde en waardigheid je voor jezelf hebt.

Zelfs als je ergens vreselijk de mist mee in gaat, vermindert dat absoluut niks aan je eigenwaarde. Je mag afgewezen worden als je je crush mee uit vraagt. Je mag onzeker zijn over dingen waar je niet goed in bent. Als je kapper bent hoef je geen hartoperaties te kunnen uitvoeren en als vakkenvuller hoef je geen beslissingen te kunnen nemen over de bedrijfsvoering van de supermarkt waar je werkt. Zelfs als alles in je leven misgaat mag je nog steeds een hoge eigenwaarde hebben.

Van onszelf houden doet wonderen in ons leven.

– Louise L. Hay

Eigenwaarde betekent dat je alles kunt doen, uittesten en ervaren, en dat je overal in kunt falen, zonder dat dat iets afdoet aan jou als persoon. Dit is ontzettend belangrijk, omdat je dus glansrijk fouten mag maken om te groeien in het leven.

Zelfvertrouwen speelt daarentegen geen grote rol in dit boek, want dat is iets anders dan eigenwaarde. Om zelfvertrouwen te krijgen is oefening en competentie nodig *in één specifiek vakgebied*, om goed te worden en waardering te krijgen in *die ene specifieke vaardigheid*. Als jij geen vliegopleiding hebt gehad, mag ik *hopen* dat je niet genoeg zelfvertrouwen hebt om een vliegtuig vol kostbare mensenlevens te besturen. Laat dat maar aan een getrainde piloot over. Dit gebrek aan zelfvertrouwen heeft echter geen enkele invloed op je eigenwaarde.

Daarom focussen we ons in dit boek niet op zekerheid en zelfvertrouwen: want *eigenwaarde* is waar je echte, algemene winst mee boekt op het gebied van zelfliefde.

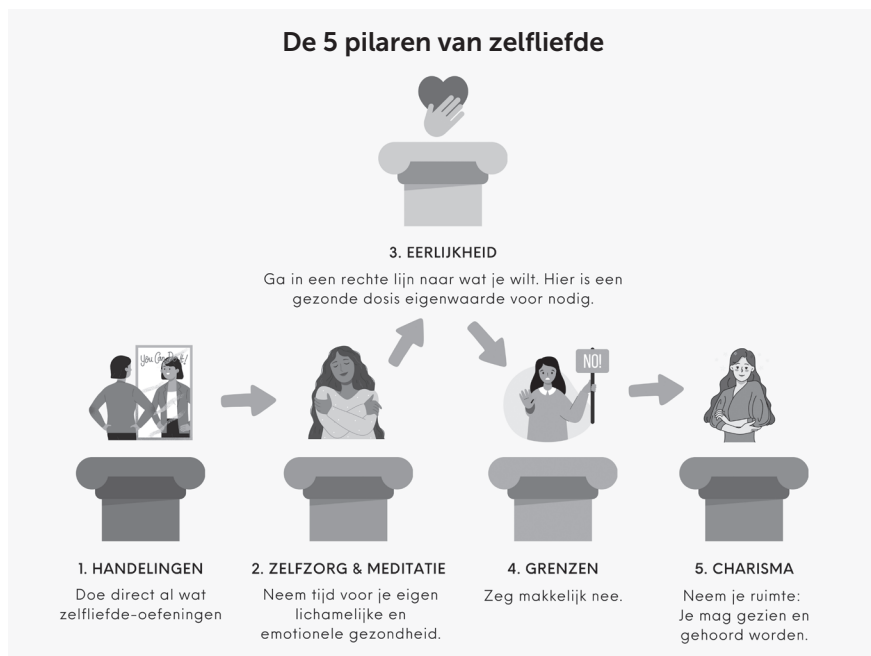
In de volgende hoofdstukken van dit boek gaan we daar uitgebreid mee aan de slag.

WAT LEER JE IN DIT BOEK – DE 5 PILAREN VAN ZELFLIEFDE

Dit boek is een uiteenzetting van het zelfliefsmodel van Rubin Alaie, dat bestaat uit vijf pilaren:

- Pilaar 1: Zelfliefs-handelingen (affirmaties)
- Pilaar 2: Zelfzorg, meditatie en zelfcompassie
- Pilaar 3: Eigenwaarde, authenticiteit en kwetsbaarheid
- Pilaar 4: Assertiviteit, grenzen aangeven en nee zeggen
- Pilaar 5: Charisma

Leef je al deze pilaren, dan is je zelfliefs op peil.



Ik geef je eerst een korte introductie van de 5 pilaren.

Pilaar 1: Zelfliefde-handelingen (affirmaties)

In pilaar 1 van dit boek vind je meteen de effectiefste oefeningen rondom stoppen met zelfkritiek, stoppen met zelfafwijzing, jezelf vergeven en krachtige intenties zetten voor zelfliefde.

Er is namelijk niet per se altijd een ‘probleem achter het probleem’. We hoeven niet steeds maar weer te graven naar ‘drijfveren’ of ‘jeugdtrauma’s’ die achter het gebrek aan zelfliefde zitten. Je bent niet gebroken. Je zit al vol met liefde. Het leven kan zo simpel zijn! Wil je zelfliefde? Doe dan een affirmatie voor zelfliefde en zet een intentie om met zelfliefde je dag in te gaan.

Pilaar 2: Zelfzorg, meditatie en zelfcompassie

In pilaar 2 krijg je praktische suggesties die je vandaag nog kunt doen om zelfliefde toe te passen. Dat kan al heel eenvoudig zijn: maak voor jezelf een gezonde smoothie, start een supersimpele meditatie en heb compassie voor je gevoelens – dus verwelkom ze.

We maken in deze hoofdstukken dus tijd voor onszelf. Ook schenken we aandacht aan meditatie en zelfcompassie, om zo zelfliefde toe te passen, aan de hand van een aantal hoofdstukken over emoties en stress verwerken. Op die manier kun je optimaal voor jezelf zorgen en van jezelf houden.

Meditatie en zelfcompassie helpen om jezelf *emotioneel te reguleren*, een term binnen de psychologie. Je hoeft maar een blik te werpen op een publicatie van psychotherapeut Annie Wright⁸ of Courtney E. Ackerman, MA⁹ om bevestigd te krijgen dat het gezond is om emotionele regulatie te beoefenen: er heerst consensus onder psychologen dat *emotionele regulatie* een nuttige

8 www.psychologytoday.com/us/blog/making-the-whole-beautiful/202309/how-to-improve-your-emotional-regulation-skills

9 positivepsychology.com/self-regulation

vaardigheid is om te leren als je je welzijn wilt verhogen. Dat doe je onder andere door je emoties te omarmen en ademhalingsoefeningen en ontspanningstechnieken toe te passen. Dat komt allemaal aan bod in deze pilaar.

Pilaar 3: Eigenwaarde, authenticiteit en kwetsbaarheid

In pilaar 3 gaan we meer de diepte in: authentiek, eerlijk en kwetsbaar zijn hoort namelijk bij eigenwaarde. Dit is een radicaal onderdeel van zelfliefde: doordat je authentiek bent, ga je in één rechte lijn naar datgene wat je wilt. Je draait niet meer om de hete brei heen. Authentiek zijn is dus niet politiek correct en niet *pleasend*, maar eerlijk en oprecht. Heerlijk!

Dat kan kwetsbaar zijn, want er zitten risico's aan en het is spannend. Maar risico's maken het leven de moeite waard. Hoe mooi is het bijvoorbeeld om liefde te kunnen uiten, zonder omwegen, recht voor z'n raap? Daarom komt ook kwetsbaarheid uitgebreid aan bod in deze pilaar.

Die prachtige directheid is vooral mogelijk dankzij eigenwaarde: een hoge waardering voor jezelf hebben, ongeacht wat je allemaal doet. Bovendien kun je dankzij eigenwaarde makkelijk doorgaan naar de volgende pilaar: nee zeggen en je grenzen kenbaar maken bepaalt *niet* hoeveel jij daarna nog waard bent. Integendeel! Heb jij eigenwaarde? Dan zeg je met het grootste gemak nee.

Pilaar 4: Assertiviteit, grenzen aangeven en nee zeggen

Pilaar 4 bevat een aantal daadkrachtige hoofdstukken rondom assertiviteit. We zijn niet bang om grof geschut in te zetten: keihard grenzen stellen en bewaken mag gewoon en is zelfs je recht. Deze houding is essentieel voor zelfliefde – dus die laten we niet onbesproken.

Dankzij jouw eigenwaarde en zelfliefde, kun je nu aan de slag met deze pilaar. Nu we het fundament hebben gelegd, kun je met het grootste gemak nee zeggen, stoppen met pleasen en assertief voor jezelf opkomen.

Pilaar 5: Charisma

De afsluiter van dit boek is pilaar 5, de laatste pilaar van zelfliefde: charisma. De kers op de taart.

Charisma heeft alles te maken met het innemen van je ruimte en jezelf waardig vinden om de tijd te nemen om iets te delen met iemand. Mensen zonder charisma praten snel en maken zich klein, omdat ze niet genoeg zelfliefde hebben om te beseffen dat ze het waard zijn om gehoord en gezien te worden.