

# Doe jij al aan zelfliefde?

vroeger erg gepest op school. Dat is funest voor je zelfvertrouwen en je zelfliefde. Je denkt dat je de liefde niet waard bent. En dat zorgt later niet alleen voor een worsteling met jezelf, maar ook voor problemen in je relaties."

Marian is daarom enthousiast over een nieuw leerprogramma in België waarbij meisjes op lagere scholen leren hoe ze een positief zelfbeeld kunnen krijgen. "Dat is zo belangrijk. Ik vind de meeste schoolsystemen namelijk hopeloos ouderwets. Kinderen leren van alles over feiten en formules, maar niks over een gezonde levenshouding. Terwijl ze die later hard nodig hebben."

## Positiviteitsdagboek

Toen haar moeder overleed, besloot Marian dat ze het juk van zelfafwijzing niet langer wilde dragen. "Dat was voor mij het keerpunt in mijn leven. Ik erkende mijn probleem en ben boeken over zelfliefde en

zelfvertrouwen gaan lezen. Eén van de eerste dingen die ik leerde was hoe belangrijk het is om jezelf en anderen te vergeven. Met wrok rondlopen is ongezond en maakt je ongelukkig. Ik ben spiegeltraining gaan doen. Voor de spiegel mezelf complimenteren dus. In het begin wilde ik wegkruipen van ellende. Ik was emotioneel een wrak, maar heb toch doorgezet. Ik ben mijn fouten gaan accepteren, want niemand is perfect. En ik ging mijn negatieve overtuigingen langzaam ombuigen in positieve overtuigingen." Marian is ook een zogeheten Positiviteitsdagboek bij gaan houden. "Hierin schreef ik alles op wat ik die dag allemaal goed had gedaan of wat voor leuks er tegen me was gezegd. Het klinkt misschien vreemd, maar het hielp enorm! Op die manier ben ik mijn geest steeds meer gaan richten op het goede aan mezelf. Vroeger was ik ook altijd naar complimentjes aan het

vissen. Ik had nogal lang haar en om daar een compliment over te krijgen jekte ik dat ik mijn haar wilde afknippen. Mensen om me heen reageerden dan vaak meteen met: "Nee joh, dat moet je niet doen, je hebt juist

## Janet's spiegelbeeld

**Janet Jackson:** "Een vriendin van me gaf me het advies om een bepaalde oefening te doen waardoor ik meer van mezelf zou gaan houden. Ik moest in de spiegel kijken en iets opnoemen wat ik leuk vond aan mezelf. Ik begon meteen te huilen, want ik kon niks leuks bedenken. Ik had alleen maar kritiek. Want eigenlijk heb ik mezelf nooit echt aantrekkelijk gevonden. Maar ik hield vol en kan mezelf inmiddels met een liefdevolle lach in de spiegel aankijken. Pfff... Gelukkig."



ontzettend mooi haar." (Lachend:) Dat complimentje had ik dan weer binnen. Zo zoeken mensen vaker naar complimentjes, in plaats dat ze zichzelf een schouderklopje geven, wat eigenlijk veel

## 10 TIPS OM MEER VAN JEZELF TE LEREN HOUDEN

### 1. Schrijf in een Positiviteitsdagboek alle positieve dingen van de dag

Een Positiviteitsdagboek is belangrijk om te leren je op de positieve dingen van je leven te concentreren. We richten ons namelijk vaak te veel op zorgen, problemen en wat er nog niet goed gaat. Je richten op wat er wel goed gaat maakt je niet alleen blijer en gelukkiger (zonder het minder leuke te negeren), volgens de mindpower-experts hebben zulke gedachten ook een schepende kracht. Ze werken als een ballonnetje: blaas er energie/lucht in en ze worden groter en realiteit. Daarom kun je je beter op het 'positieve' in je leven richten. Probeer het 'negatieve' te accepteren en een plaats te geven.

### 2. Plan een Verwendag voor jezelf

### 3. Vergeef jezelf en anderen

### 4. Zet jezelf op 1 (in plaats van altijd achteraan)

Volgens Kluwer is het zo dat als je van jezelf houdt, en jezelf dus op 1 zet in je leven, je

meer van anderen kunt houden en je anderen meer te geven hebt. Als je van jezelf houdt en jezelf op 1 zet kun je natuurlijk best nog steeds een ander helpen, en doe je dat met alle liefde, maar wel zoveel mogelijk op een moment dat het jou uitkomt en een manier die jou uitkomt. Praktisch voorbeeld: als een vriend geld van je wil lenen, kun je diegene beter een bedrag lenen wat je kunt missen, niet wat je eigenlijk zelf hard nodig hebt... Als iemand je vraagt om een boodschapje te doen, kun je dat beter doen op een moment dat het jou ook goed uitkomt... Als je steeds vooral voor anderen rent en vliegt in de hoop hun liefde te krijgen, word je daar afhankelijk van en put je dat uit.

### 5. Doe spiegeltraining, benoem je kwaliteiten en zeg: "Ik hou van je zoals je bent"

### 6. Maak een bucket list van dingen die je nog wilt doen en waar je enthousiast van wordt

### 7. Buig negatieve gedachten om in positieve gedachten

Een voorbeeld. Je staat voor de spiegel en denkt: goh, wat heb ik toch een dikke kont, en al die vetkussentjes op mijn buik, wat ben ik toch lelijk. Waarom kan ik mezelf ook niet inhouden met eten? In plaats van je daar steeds op te richten, denk je nu: oké,

daar moet ik aan werken, maar ik heb ook mooie kanten, zoals mijn ogen, mijn lach, m'n haar, mijn sierlijke voeten... Een ander voorbeeld. Je denkt: oh jee, ik ben vandaag iets belangrijks vergeten, wat ben ik toch een stommerd! Die gedachte kun je omzetten naar: jammer dat ik dat vergeten ben, maar ik heb ook goede dingen gedaan vandaag; ik heb het hele huis opgeruimd, was een luisterend oor voor die vriendin met problemen en heb die vervelende financiële klusjes opgeknapt."

### 8. Stop om jezelf steeds te vergelijken met anderen. Je bent goed genoeg zoals je bent

Maak het niet zo belangrijk wat anderen van je denken.

### 9. Accepteer dat niet iedereen je aardig en leuk kan vinden

### 10. Krijg je kritiek, ga jezelf dan niet meteen verdedigen, maar stel liever een vraag zoals: wat bedoel je? Dat helpt je aan meer zelfrespect

Meer tips op Marian's website [www.JustBeYou.nl](http://www.JustBeYou.nl)



Marian Palsgraaf

vervullender is."

## Aanpakken

Marian Palsgraaf adviseert haar cliënten ook altijd om echt aan te pakken. "Veel mensen zijn gemakzuchtig. Ze krijgen van mij allerlei adviezen mee naar huis en krabbelen in het begin misschien nog wel wat in hun Positiviteitsdagboek, maar

## Signalen dat je meer van jezelf zou kunnen houden:

- \* Je vindt het moeilijk om in jezelf te geloven
- \* Je voelt je niet op je gemak wanneer je een compliment ontvangt
- \* Je hebt vaak zelfkritiek en/of kritiek op anderen
- \* Je bent hard voor jezelf (veel harder dan voor anderen) en het is nooit goed genoeg
- \* Je concentreert je voornamelijk op je onvolkomenheden wanneer je in de spiegel kijkt
- \* Je hebt faalangst en bent bang om afgewezen te worden
- \* Je trekt je veel aan van de mening van anderen en raakt een negatieve opmerking van een ander niet zo makkelijk kwijt

## Katy accepteert zichzelf

**Katy Perry:** "Ik ben erachter gekomen dat het tijd is om andere mensen te laten zien dat je echt niet perfect hoeft te zijn om je dromen te verwezenlijken. Kijk naar mij met mijn rare ondertanden en slechte dansmoves. Mijn ondertanden zijn gewoon echt lelijk en ik bak er niks van op de dansvloer. Maar ik vecht daar niet meer tegen. Dat is nu allemaal oké. Het hoort allemaal bij mij en dat is wat mij uniek maakt. En ondanks die imperfecties is het allemaal goed gekomen. Die acceptatie geeft een stuk rust."



## De beste versie Reese Witherspoon:

"Ik heb cellulite, striae, ik voel me geïntimideerd door de modellen in lingerie van Victoria's Secret. Ach, Hollywood is één grote competitie waarin iedereen z'n best doet om de mooiste en de beste te zijn. Maar het is een race die niemand kan winnen. Ik wil liever gewoon de beste versie van mezelf zijn."

## Houden van jezelf: makkelijker gezegd dan gedaan?

daarna denken ze dat het vanzelf gaat. Niet dus. Je moet het minstens een jaar volhouden. Als mensen niet aanpakken, komen ze er niet. Ik vergelijk het altijd met iemand die piano wil leren spelen. Alleen dromen over dat grote podium is niet genoeg. Je moet daarnaast dan ook daadwerkelijk achter de piano kruipen en gaan oefenen. Afvallen idem dito. Daar horen een gezond eetpatroon en voldoende lichaamsbeweging bij. Die input is noodzakelijk om het gewenste resultaat te krijgen. Dat is hetzelfde met zelfliefde. Daar moeten we iedere dag aan werken, maar het is wel leuk

werk, want je voelt je steeds gelukkiger. Kijk, we zullen als mensen in zekere zin altijd kwetsbaar blijven. Ik heb na jaren hard werken ook nog altijd de kleine Marian in me die schreeuwt om aandacht, liefde en bevestiging, maar

dat is niet erg. Dat hoort erbij. We zijn niet perfect en zullen het waarschijnlijk nooit worden, maar we kunnen met een gezonde dosis zelfliefde wel een stuk gelukkiger worden." ●

## WEETJES

★ De grote Griekse filosoof Aristoteles was er ook al van overtuigd dat zelfliefde belangrijk is, ook in relaties met anderen. Volgens Aristoteles kan degene die niet bevriend is met zichzelf ook geen sympathie voor anderen hebben, laat staan hun vriend zijn.

★ Dichter en schrijver Oscar Wilde schreef in 1895 al: 'Houden van jezelf is het begin van een levenslange romance.'

★ Studies hebben aangetoond dat het gros van de mensen per dag zo'n 300 à 400 waardeoordelen heeft en dat de meerderheid daarvan negatief is.

★ Vrouwen die regelmatig sporten of op andere manier aan fysieke beweging doen blijken meer eigenwaarde te hebben en een beter zelfbeeld dan degenen die fysiek nauwelijks extra in actie komen.

★ Ruim 70 procent van de vrouwen voelt zich te dik en 5 procent voelt zich te dun. En 23 procent schaamt zich zo voor haar lichaam dat ze alleen maar seks willen als het licht uit is. (Studie Liesbeth Woertman, klinische en gezondheidspsychologie Universiteit Utrecht)

★ Narcissus is een figuur uit de Griekse mythologie die verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld.

★ Ze komen in hun loftuitingen over zichzelf over als mensen met veel zelfliefde en zelfvertrouwen, maar narcisten compenseren een tekort aan eigenwaarde door zichzelf onnatuurlijk belangrijk te maken. Ze zijn namelijk juist erg onzeker en helemaal niet zo blij met zichzelf. (Onderzoek gepubliceerd in Journal of Research in Personality)

★ Narcisme heeft toch een voordeel... Mensen die hun eigen kwaliteiten uitvoerig benoemen worden tijdens een sollicitatie vaker aangenomen dan degenen die daar moeite mee hebben. (Onderzoek Universiteit van Nebraska-Lincoln)

★ Mensen die van zichzelf houden uiten makkelijker hun gevoelens van passie en verliefdheid voor hun partner.