

PRiMERO's cursus zelfliefde

Houden van jezelf maakt je een blijer mens

Oscar Wilde schreef in 1895 al: 'Houden van jezelf is het begin van een levenslange romance.' En volgens de Griekse filosoof Aristoteles kan iemand die niet bevriend is met zichzelf ook geen sympathie voor anderen hebben, laat staan hun vriend zijn. Toch houdt ruim 60 procent van de mensen niet echt van zichzelf. Ze hebben eerder (extreme) zelfkritiek en vinden zichzelf stevast minder goed of mooi dan anderen. Waarom is het zo moeilijk? En hoe kun je leren meer van jezelf te leren houden? Tips van de experts.

De zoveelste check in de spiegel of een winkelraam, aan het eind van de dag opsommen wat je ondanks alle inspanningen en goede bedoelingen allemaal *niet* hebt kunnen doen, je meer op je fouten richten dan op je goede kanten, je ontzettend druk maken over wat anderen van je vinden, denken dat anderen het altijd beter doen... Het zijn allemaal signalen dat je

waarschijnlijk niet genoeg van jezelf houdt. Dat zorgt op zich natuurlijk al voor een vervelend gevoel, maar te weinig zelfliefde heeft meer gevolgen voor je leven. Je wordt er somber van, mist zelfvertrouwen en hebt daardoor vaak problematische (liefdes)relaties. Terwijl een gezonde dosis zelfliefde de zon veel meer laat schijnen in je leven. Want als je van jezelf houdt, voel je je gelukkig, ben je optimistisch en ben je in het algemeen blijer en prettiger voor jezelf en je omgeving. Dat zegt Paul Kluwer, auteur van esoterische boeken en de oprichter van uitgeverij Ankh

Hermes, in zijn boek *Houden van jezelf*, dat onlangs verscheen. "Houden van jezelf werd in onze cultuur heel lang als egoïstisch bestempeld," aldus Kluwer. "Terwijl houden van jezelf je juist in staat stelt om daardoor ook meer van anderen te houden. Als je niet van jezelf houdt, ben je voortdurend op zoek naar bevestiging van anderen. Dat maakt je afhankelijk en kwetsbaar."

Zelfkritiek

Houden van jezelf blijkt nog best lastig, want ruim 60 procent van de mensen houdt niet echt van zichzelf. Ze hebben last van (extreme) zelfkritiek en vinden zichzelf stevast minder goed of mooi dan anderen. Waarom is het eigenlijk zo moeilijk om echt van jezelf te houden? "Dat kan verschillende oorzaken hebben, maar vaak komt zo iets uit de jeugd en schoolperiode. Onder invloed van kritische ouders, een strenge onderwijzeres op school, gepest zijn in de klas, falen in sport, niet het vriendje hebben kunnen krijgen op wie je zo verliefd was. Dat zijn vaak oorzaken van te weinig zelfliefde," zegt Marian Palsgraaf, een coach die in haar praktijk Just Be You al veel mensen heeft geholpen om meer van zichzelf te leren houden. "Ik weet wat het is. Mijn moeder was een ras-negatieveling die zich erg op mij afreageerde. Daarnaast werd ik

Tips om jezelf te leren accepteren en aardiger te vinden



Demi's wijze les

Demi Moore: "Van onszelf leren houden is de grootste opdracht die we krijgen. Je kunt nooit tot je volle potentie komen als je niet van jezelf houdt. Maar wat me het meest beangstigt is als ik er aan het eind van mijn leven achter zou komen dat het erg moeilijk is geweest om van mij te houden. Dat ik het niet waard was om van te houden. Dat er iets in de basis verkeerd met me was. Dat ik nooit gewenst ben geweest. En dat ik er niks meer aan kan veranderen..."

Voordelen van meer zelfliefde

- * Je zit beter in je vel
- * Je wordt milder en leuker voor anderen
- * Je neemt jezelf wat minder serieus, waardoor je meer plezier beleeft
- * Je hebt meer lef om te vragen wat je nodig hebt
- * Je hebt betere liefdesrelatie en relaties met anderen
- * Je hebt gewoon meer zelfvertrouwen