

Module 3: Jezelf leren waarderen

Jezelf waarderen is misschien nog wel het belangrijkste in grip krijgen op onzekerheid in relaties. Veel relaties gaan kapot of stranden doordat mensen zichzelf niet genoeg waarderen. Als jij jezelf waardeert, dan respecteer jij jezelf. Op die manier ga jij jouw grenzen goed aanvoelen, aangeven en ben je gelukkiger. Ik hoef jou niet te vertellen dat dit een duidelijke win is voor jou en jouw relatie :-)

Jij vindt het toch ook veel fijner als je partner op een prettige manier naar je communiceert, zich goed voelt en niet onzeker is?

Dat dacht ik ook! Daarom gaan we in deze module nog wat extra tijd aan jezelf spenderen. In de volgende modules krijg je allemaal successleutels mee om extra effort in jouw relatie te stoppen. Een goede relatie hebben begint bij jezelf, dus deze modules zijn qua opbouw ideaal en zorgen ervoor dat jouw dromen, doelen en verlangens werkelijkheid gaan worden!

Laten we beginnen.

Stop met het geloven in de verhalen van je Ego & ga van jezelf leren houden

‘de langste weg die je ooit zult afleggen in je leven is het pad van je hoofd naar je hart.’

Ik ga starten met een spelregel van het leven uit te leggen. Overal wat jij je op focust daar trek je er meer van aan. Als jij blijft denken aan iets wat je niet wil dan krijg je dat. Als jij denkt aan iets wat je wel wil dan krijg je dat ook. Dat is de wet van aantrekkingskracht even in het kort uitgelegd. Dit is geen primaire wet, maar een secundaire wet. De hoogste wet is de wet van vibratie. Dat houdt in hoe langer je aan iets denkt; hoe meer het in jouw energie gaat zitten en daardoor trek je het aan.

Dus het is niet zo dat als je even iets denkt dat je het gelijk aantrekt. Nee zo werkt het niet. Je zal er echt een focus op moeten gaan leggen. Dus we gaan in deze module meer aandacht besteden aan jou en aan wat je precies wil. Dat heb je, als het goed is, in module 1 in een doel opgeschreven.

Als jij te veel denkt aan wat je niet wil, dan ga je vast komen te zitten in een eindeloze cirkel van krijgen wat je niet wil.. Het werkt als een magneet. Hoe meer je klaagt, hoe meer je ervan krijgt. Als jij maar blijft denken aan hetgeen wat je mist in de relatie of een relatie mist.. Dan zal je er meer van aantrekken.

We luisteren naar die boze stemmetjes in ons hoofd, omdat we diep van binnen niet durven te vertrouwen op onszelf. We hebben bepaalde routines en gewoontes in de jaren opgedaan, waarvan we niet weten hoe we die moeten doorbreken. I've been there. You've been there...

In de kern is het hebben van je droomrelatie een nieuwe start in jezelf. Het begint allemaal bij jou en wat je gelooft. Om andere resultaten te krijgen is het super belangrijk om je 'vibe' te veranderen. Die vibratie waar ik het al eerder over had.

Wanneer jij jezelf en wat je gelooft beter leert kennen en dat gaat veranderen dan zullen de mannen die je aantrekt veranderen en de partner die je nu hebt, zal dit voelen en zal compleet anders op jou reageren. De eerste stap is om erachter te komen wat je gelooft over jezelf.

Wat vertelt het ego tegen jou? En waar luister je naar? Wat voor gedrag vertoon je daarbij?

Daarbij kan het zijn dat deze aanpak totaal anders is dan wat je ooit geleerd hebt. Het zal vreemd aanvoelen in het begin en dat komt doordat je zo gewend bent om alles vanuit je hoofd te doen. In je hoofd zit een automatische piloot wat het onderbewustzijn heet.

Jouw onderbewustzijn is running the show!

Als jij gaat veranderen van binnenuit, dan zal de wereld om je heen ook veranderen.

Je gaat grip krijgen op jouw onzekerheid en verbeterd jouw relatie door het veranderen van wat je gelooft. Dus door je gedachtes te veranderen. Jij hebt twee gedeeltes in je mind zitten. Een bewustzijn en een onderbewustzijn.

Ben je wel eens ergens naar toe gereden en heb je eigenlijk geen idee meer hoe je daar kwam? Juist ja. Dan stond je op de automatische piloot.

Dat is je onderbewustzijn. Vanuit daar handel je automatisch. In jouw onderbewustzijn zijn gedachten, gevoelens en is gedrag in opgeslagen. Je kan het zien als een soort computerschijf. En op die computerschijf staan allemaal negatieve gedachtes, gevoelens en gedrag opgeslagen. Alles wat je meegemaakt hebt staat opgeslagen op die computer schijf.

Wanneer jij je niet bewust bent van wat je denkt, voelt en doet en is jouw onderbewustzijn de baas. Dat gebeurt automatisch. Alles waar jij je wel bewust van bent, dus de gedachtes die je kiest, een bewuste keuze die je maakt, dat is jouw bewust-zijn. Het woord zegt het al.

Ik leg het aan je uit met een voorbeeld. Als jij je onzeker voelt in jouw relatie, dan geloof je in de gedachtes: ik ben het niet waard. Ik ben het niet waard om een goede relatie te hebben. Ik verdien het niet om liefdevol behandeld te worden. Die gedachtes zijn vanuit vroeger opgeslagen in jouw onderbewustzijn. Doordat jij zo denkt en dit voelt zie je dit ook terug komen in jouw relatie. Jouw partner behandelt je ook op deze manier.

Daarom zijn liefdesrelaties de ideale tool om te groeien. Ze laten je zien welke gedachte je nog mag veranderen, waar je nog vanuit je ego leeft en waar je al vanuit je gevoel leeft. Als je opzoek bent naar meer connectie is het des te belangrijker om meer vanuit je gevoel te leven. Als jij deze tools eigen gaat maken, dan ga je merken dat jij je beter gaat voelen over jezelf en over de relatie.

Het klinkt allemaal misschien heel ingewikkeld, maar het is heel simpel. Als je iets blijft herhalen in je hoofd, wordt het opgeslagen. Positief of negatief. Jouw hersenen zoeken namelijk constant manieren om met minder moeite te hoeven werken, daardoor heb je een onderbewustzijn. Maar als jij nou veel negatieve dingen gehoord en meegemaakt hebt vroeger dan staat dat hier ook allemaal in opgeslagen. Je kan het heel makkelijk veranderen!

Als je hier geen snars van begrijpt is dat ook helemaal niet erg. Het belangrijkste is dat je weet hoe je het kan veranderen, want je wil dat jouw onderbewustzijn op een positieve manier geprogrammeerd gaat zijn! Niet meer op die negatieve manier. Door deze tools eigen te gaan maken ga jij een 2.0 versie van jezelf neerzetten. Je gaat positiever denken, je gaat je beter voelen en daar komt fijn en behulpzaam gedrag bij kijken.

Ik zal je een voorbeeld geven vanuit mijn ervaring toen ik hiermee aan de slag ging. Ik hoop dat je dan wat meer begrijpt hoe het werkt. Vroeger heb geen stabiele relaties om me heen gezien. Mijn vader en moeder gingen niet bepaald liefdevol met elkaar om plus ze praatte altijd negatief over elkaar en tegen elkaar. Mijn moeder zei altijd: mannen zijn niet te vertrouwen. Het kwam erop neer dat je niets aan ze had en ze niets goeds brachten.

Als iemand dat elke keer blijft herhalen en je ziet dat ook in jouw omgeving vaak genoeg gebeuren, dan gaan je hersenen dit automatisch opslaan in jouw onderbewustzijn. Dit worden jouw overtuigingen. Daar ga je in geloven.

Dat gebeurde ook bij mij. Ik begon ook te denken dat mannen niet te vertrouwen waren. Dat werd mijn overtuiging. Wanneer ik een nieuwe man leerde kennen was het bij voorbaat al: jij bent niet te vertrouwen. Door deze gedachte en gevoel was ook mijn gedrag ernaar. Ik zocht overal iets achter. Ik was controlerend, jaloers en heel onzeker door deze gedachtes, omdat ik bang was om gekwetst te worden. Door deze gedachte: mannen zijn niet te vertrouwen, trok ik ook mannen aan die niet te vertrouwen waren.

Het resultaat van wat je denkt zie jij in jouw relatie.

Ik begon dat namelijk ook te zien. Het werd een rode lijn dat ik mannen aantrok die niet te vertrouwen waren. Dus ik realiseerde me dat ik dit moest gaan veranderen. Door eerst meer van mezelf te gaan houden. Daardoor gunde ik mezelf meer en respecteerde ik mezelf meer plus ik moest de overtuiging die ik over mannen had veranderen.

Dat ben ik, aan de hand van de tools die ik jou straks mee geef, gaan veranderen. Daardoor begon ik in die tijd veel leukere relaties te krijgen. Kreeg ik liefdevolle mannen op mijn pad en kon ik eindelijk een stap gaan maken naar een échte liefdevolle relatie.

Door het veranderen van je gedachten en acties – al is het maar een beetje – ga je een heel nieuw level van zelfvertrouwen en goede gevoelens opbouwen. Je gaat hierdoor een 2.0 versie van jezelf neerzetten en je gaat krijgen wat je wilt in de liefde.

Een goede relatie hebben begint namelijk bij jezelf.

Zit je er klaar voor? Want je gaat nu de meest waardevolle en krachtige tools mee krijgen om jezelf te gaan leren waarderen, want hoe meer jij van jezelf houdt hoe fijner jouw relatie wordt. Daarbij kan je deze tools ook gebruiken om je gedachtes over jouw relatie te veranderen.

Het zal enige moeite kosten in het begin, omdat je het niet gewend bent. Maar hoe meer je het gaat herhalen hoe meer je er in gaat geloven. Daardoor gaat het opgeslagen worden in jouw onderbewustzijn en dan hoef je er geen moeite meer voor te doen. Dan wordt die 2.0 versie die je van jezelf aan het creëren bent, jouw nieuwe normaal. Je zal zien dat zodra jij een upgrade maakt, jouw relatie met je mee groeit.

Ik hoef je niet te vertellen dat alle overige relaties daardoor ook met jou mee groeien! Dat is namelijk super tof om te zien. Dit is hoe het spel van het leven werkt.

Wat ik je nog als advies wil geven voor we aan de tools gaan beginnen: kies één tool waar jij het meest enthousiast van wordt en ga dat voor minimaal 30 dagen lang, elke dag doen. Hoe meer effort jij er in stopt hoe mooier het resultaat gaat zijn!

Tool #1: Affirmaties

Affirmaties zijn positieve zinnen die je tegen jezelf gaat zeggen. Het zijn zinnen die jou een goed gevoel gaan geven. Vaak gebruik je al affirmaties, maar is het op een negatieve manier. Affirmaties zijn dus een geweldige manier om je gedachten te trainen van negatief naar positief.

Ze werken het beste als je het gebruikt in de tegenwoordige tijd plus de kracht van deze oefening zit in het herhalen van de zinnen. Hoe meer je het blijft herhalen, hoe meer je er in gaat geloven.

Stel nou dat jij merkt dat jij je onzeker voelt in jouw relatie of jaloers, jouw focus gaat dan uit naar iets wat je niet wil. Dat gevoel is een seintje wat betekent dat jij jouw gedachtes moet gaan omdraaien.

Met de affirmatie oefening ga je de controle weer terug pakken.

Je kan bijvoorbeeld een zin gebruiken als:

“Ik ben het waard en ik ben goed genoeg!”

“Ik verdien het om liefde te ontvangen“

“Ik ben het waard om een gelukkige relatie te hebben”

Je kan deze affirmatie oefening het beste gebruiken in een soort korte mantra. Dat zijn 3 zinnen bij elkaar die jou een goed gevoel geven. Die zinnen ga ja elke ochtend en avond tegen jezelf oplezen. Liefst hardop.

Ik doe het zelf voor de spiegel soms, maar soms ook niet. Ik doe het wel echt elke dag. De ochtend en avond is het beste. Dus vlak voor je gaat slapen en net nadat je wakker bent.

Waarom? Dat is omdat je onderbewustzijn op deze momenten het meest open staat voor iets nieuws.

Gedurende de dag kan jij jouw onderbewustzijn ook beïnvloeden, maar dan zal je heel veel gevoel moeten leggen in de zinnen. Alleen dan pakt jouw onderbewustzijn het op. Dat kan in het begin nog moeilijk zijn als je er in probeert te geloven.

Aan het einde van deze module heb ik voorbeeld affirmaties voor je erbij gedaan. Kijk welke zinnen voor jou het beste aanvoelen en maak daar een mantra van of een dag affirmatie.

Een dag affirmatie is een zin die je de hele dag door tegen jezelf zegt. Ik gebruik het zelf vaak als ik iets wil manifesteren. Een bepaald gevoel. Ik gebruik zinnen als: i am a magnet for miracles of today i am being showered in love.

Je kan het ook gebruiken door de gehele dag door te zeggen: i am deserving of a long-lasting, fulfilling relationship.

Ik doe ze in het Engels, omdat ik dat fijner vind. Als jij ze liever in het Nederlands wil mag dat natuurlijk ook. Kies voor woorden die jij fijn vindt, die de juiste energie afgeven en waarvan jij wil dat het werkelijkheid wordt.

Je kan bijvoorbeeld ook een brainstorm sessie met jezelf houden. Haal eens een situatie voor de geest waarvan jij wil dat jij volgende keer anders reageert. Een situatie waarin jij niet trots op jezelf bent met hoe je gereageerd hebt en bedenk dan eens het compleet tegenovergestelde. Hoe zou je volgende keer willen reageren? En wat voor gedachtes zou die persoon hebben?

Zet een rustig muziekje op. Kies een plek waar je niet gestoord kan worden en ga dan de brainstorm sessie houden. Schrijf alle positieve gedachtes op die die persoon kan hebben. Wat zou zij denken?

Maak dan van alle positieve gedachtes die jou aanspreken een dag affirmatie. Schrijf ze op. Knip ze uit en pak dan elke dag de bovenste van alle affirmaties. Niet alleen zal je zien dat die affirmatie perfect werkt voor die dag, maar je gaat er ook in geloven als je het de gehele dag gaat herhalen. Je zal het bewijs zien in de wereld om je heen.

Soms zal je iets vaker moeten zeggen voor je het gevoel hebt, of dat je er in gaat geloven. Ook hier weer: geef niet op! Een succesvolle en liefdevolle relatie is weggelegd voor jou, maar alleen als je niet op geeft! Blijf doorzetten op momenten dat het moeilijk is, want juist daar zitten de mooiste resultaten in. Jij kan dit!

Korte samenvatting van de tool:

- **Kies voor jou de juiste affirmatie. Schrijf dat op in een korte mantra en ga dat in de ochtend en avond tegen jezelf hardop herhalen.**
- **Of kies een dag affirmatie die je de gehele dag door tegen jezelf blijft herhalen.**

Tool #2: Vertel jezelf een nieuw verhaal

Een power statement is een verhaal van hoe jij je wil voelen en hoe jij wil dat jouw relatie gaat zijn. Dat schrijf je op in de tegenwoordige tijd. Alsof het er al is. Het is dus een verhaal waarvan jij wil dat dit jouw realiteit gaat worden.

Het is een verhaal wat jou kracht, energie en hoop geeft. Het doel van deze oefening is dat je het in ieder geval één keer tegen jezelf gaat vertellen per dag. Het liefst vaker, maar dat ligt er ook hoe gemotiveerd jij bent natuurlijk.

Hoe vaker je dit verhaal tegen jezelf gaat herhalen, hoe meer je er in gaat geloven. Jouw hersenen maken geen onderscheid tussen echt en nep. Dus hoe meer jij je in dit verhaal kan gaan inleven hoe meer het jouw waarheid en realiteit gaat worden.

Weet je nog de corona tijd? Ik hanteerde toen ook een power statement. Zodat ik er alles uit ging halen. Ik heb het opgenomen en ben het de hele dag gaan beluisteren. Twee maal per dag vertelde ik dit tegen mezelf en wanneer ik een moment had ben ik het gaan beluisteren. Mijn power statement was op dat moment:

Ik floreer nu als nooit tevoren in deze tijd. Ik ben aan het helpen om de wereld weer beter te maken. Dit is mijn tijd. Deze tijd is een gouden kans voor mij en die benut ik optimaal! Door het werk van God via mij worden mensen optimaal geholpen in hun proces.

Ik ben waardevol. Ik voel me goed. Ik voel me gesteund. Mijn leven wordt steeds beter en beter. Ik sta open voor wonderen en elke dag trek ik een wonder naar mij toe. I expect something good is going to happen to me today AND something good is going to happen trough me today!



Door deze power statement ben ik super sterk uit de corona tijd gekomen. Ik heb er het beste van gemaakt. Ik ben alles op alles gaan zetten om mijn dromen waar te maken en mijn power statement is uitgekomen! Corona was voor mij een gouden kans geworden. Het was de jumpstart die ik nodig had. Deze oefening kan je ook gebruiken voor jou relatie en voor jezelf. Het werkt precies hetzelfde.

Deze oefening heb ik ook aan één van mijn klanten meegegeven die een persoonlijk coachings-traject deed. We gingen de power statement samen maken en zij wilde deze gebruiken voor haar relatie. Die is als volgt gegaan:

Ik heb de leukste en meest liefdevolste relatie met mijn man. Het voelt ZO goed met hem. Iedereen mag hem en we passen perfect bij elkaar en in elkaars leven. Hij is mijn beste vriend en lover in één. De onzekerheid is weg en we groeien elke dag dichterbij elkaar toe. Ik ben zo gelukkig nu. Everything is always working out for me!

Dit is zij op dagelijkse basis tegen zichzelf gaan vertellen. Elke keer wanneer ze onzeker werd, las ze haar power statement op en ze voelde zich gelijk beter! Daardoor begon ze steeds meer en meer in het verhaal te geloven. Door dat sterke gevoel erachter op te gaan zoeken, begonnen haar hersenen het aan te nemen als waarheid en begon ze het ook te zien in haar relatie.

Ze begon te merken dat ze meer connectie kreeg met haar partner. Ze merkte dat alles wat ze in de power statement zei dat het ook echt aan het gebeuren was. Hij werd haar beste vriend en haar lover in één. Het grappige was zelfs dat ze mij een berichtje stuurde waarin ze zei:

“Hij zei dat we zo goed in elkaars leven passen en dat we elke dag dichterbij elkaar toe groeien. Ik vond het zo leuk om te zien dat ik dit in mijn power statement had en dat hij het ook merkte. Niet alleen mijn gevoel is beter geworden, maar zelfs HIJ ziet het bewijs!!!”

Of je er nou in gelooft of niet.. Dit is hoe het werkt.

Maak nu voor jezelf jouw power statement. En ga dat gelijk als je wakker bent tegen jezelf oplezen. Gedurende de dag, wanneer je merkt dat jij je onzeker voelt of een ander gevoel hebt wat je liever omzet in een positief gevoel, ga dan de power statement oplezen.

Hierdoor gaan jouw hersenen de sprong maken van negatief naar positief. Hoe meer focus je aan iets geeft, hoe meer je het gaat zien in jouw uiterlijke wereld. Ook kan je de power statement opnemen en deze de gehele dag beluisteren. Hoe meer effort je er in stopt hoe mooier jouw resultaten gaan zijn.

Soms kan het even duren voor je het bewijs gaat merken in jezelf en gaat zien in jouw relatie, maar hou vol! Geef niet op als het even moeilijk wordt. Juist dan moet je doorzetten. Je hebt nou eenmaal highs en lows in het leven en na een low komt een high, maar dat kan alleen als je blijft doorzetten.

Je kan dit! Zorg ervoor dat je nieuwe verhaal gelijk al energie geeft als je het leest. Het mag een kort verhaal zijn. Een lang verhaal. Als het maar werkt voor jou en goed voelt. Dat is het belangrijkste.

En voor de echte gemotiveerde mensen kan je deze power statement ook opnemen en beluisteren wanneer je aan het autorijden bent, wanneer je de hond uitlaat (als je die hebt) en op andere momenten waarin je normaal even je telefoon pakt en niets doet. Die momenten kan je nu optimaal benutten met jouw power statement. Hoe meer effort je er in stopt; hoe meer het gaat werken!



Heel veel succes met deze module!

Kies één tool uit die voor jou het beste werkt en ga daar voor minimaal 30 dagen mee aan de slag.

Ik kan jou garanderen dat je binnen een paar weken al resultaat gaat merken, maar dat gebeurt alleen als je er echt energie en effort in gaat stoppen. Zonder dat gebeurt er niks.

En heb je er hulp bij nodig? Let me know!

Affirmaties die je kunt gebruiken

- Ik vind liefde overal waar ik ga
- I deserve love and being loved
- Ik hou van mezelf!
- I am a love magnet
- Mijn partner en ik hebben samen een liefdevolle, sterke en verbonden relatie
- I am surrounded by love
- Ik heb de beste en liefste partner van de wereld!
- I attract good, loving and kind people into my life
- Ik verwelkom liefde met open armen
- My partner and i are fully loyal to each other
- Mijn partner en ik lachen elke dag met elkaar. We hebben de beste tijd samen!
- My partner sees me as everything they have been looking for in a partner
- Mijn partner en ik voelen ons op ons gemak en veilig bij elkaar
- My partner and i have fun every day!
- Het voelt goed om intiem te zijn met mijn partner
- Our love is stronger than arguments and fights
- Mijn partner is de liefde van mijn leven en dat ben ik ook voor mijn partner
- I am open and ready for receiving love and blessings
- Liefde komt nu gemakkelijk mijn leven in
- I welcome love with open arms and an open heart
- Ik kies er nu voor om van mezelf te houden en mezelf te accepteren
- I am beautiful and i am claiming my power
- Ik ben het waard om liefde te ontvangen
- I am worthy of having a loving, romantic and healthy relationship
- Ik ben er klaar voor om een gelukkige en waardevolle relatie te hebben
- My partner and i have a perfect romantic relationship
- Liefde is overal om me heen
- My partner is my soulmate and we love each other purely and unconditionally without judgement