

## **IK HOUD VAN MIJ!! LIEFDE EN HOOGGEVOELIGHEID...**

Geplaatst op 28 juni, 2015 in het  
YOGI YOGA blad  
editie juli + augustus 2015

**“Lieve schat, je bent zo'n mooie, lieve en grappige vrouw, zelfs met je nukken en grillen, hou ik van je precies van je, zoals je bent!! Voor mij ben je volmaakt!”**

**xxx Jezelf**

Zou jij dit aan jezelf schrijven? Hoe vaak zou je dat willen doen? Ooit ben ik hier ook mee begonnen om meer van mezelf te leren houden.

Ja, ik had aan mezelf beloofd om daar goed in te worden..een aantal jaren geleden. Ik wilde minder stress, genezen van mijn burn-out, betere relaties, een betere gezondheid, mijn missie uitdragen, mede bij dragen om de wereld te verbeteren.

Een betere wereld die begint bij mezelf... Een heel veel meer zelfliefde...

Stap voor stap heb ik hier actie in ondernomen. Meer nee zeggen tegen anderen, meer ja tegen mezelf.

Wat wil ik?

Waar ligt mijn behoefte?

Waar word ik gelukkig van?

Dat was in het begin heel raar, schuldgevoelens kwamen naar boven, concessies deed ik niet meer. O ja, ik verloor er ook door, door juist van mezelf te gaan houden. Wat een contradictie. Hoe mooi het ook klinkt, het doet ook pijn. Je neemt afscheid van illusies, plaatjes en oude overtuigingen, waar je heel je leven mee overeind hebt weten te houden. Dat laat je niet zomaar los. Ik heb me toen ook vaak alleen hierin gevoelt. Maar daardoor dwong het leven mij er toe om te leren bevriend te raken met mezelf, te leren van mijn eigen gezelschap te genieten, dat ik goed genoeg ben, dat ik goed ben zoals ik ben.

Ik ging meer rekening houden met mijn kwetsbaarheden en met mijn gevoelens, in plaats van alleen met die van anderen. Oordelen van anderen over mij, ging ik voor het eerst in overweging nemen. Ik ging zelfs rekening

houden met mezelf, zag hoe kwetsbaar en gevoelig ik kon zijn, maar ook dat ik van hieruit niet altijd even handig reageerde. Er was dus werk aan de winkel. Ik ging begrijpen wat er in mijn binnenste omging, mijn gedrag, mijn overlevingsmechanismen, maar ook met mijn kansen in het leven die ik niet altijd nam vanuit angst, of angsten van anderen die me waarschuwde (wist ik veel dat dit eigen projecties waren, van iets wat zij zelf niet durfde uit eigen angsten).

### **Er was er eigenlijk maar 1 persoon bij wie ik alles kon vinden wat ik zocht... En dat was ikzelf!**

Er was ook maar een persoon die ik zo lang had moeten missen. Dat was ikzelf! Ik ging meer wandelen in de natuur, ik nam een hond die mij ongelooflijk spiegelde. Ik ging 100% biologisch eten (vegetarisch was ik al) om mijn lichaam zo goed mogelijk te geven wat het nodig had, mijn lichaam beloonde mij daar rijkelijk om, door mij goed te voelen, vrolijk te maken, door deze voeding vielen al vele negatieve gedachten patronen weg.

Geen E-nummers meer. Wat dat doet met je gedachtegangen zeg!! Dat had niemand mij ooit verteld, maar ik merkte het. Ineens een super helder en rustig hoofd. Dit ondersteunde me om mezelf spiritueel en mentaal vanuit bewustwording verder te ontwikkelen. Ik kreeg hierdoor een veel groter bewustzijn en kon de dingen veel meer vanuit het grotere geheel bekijken. Maar ook oplossingen zien, verbanden leggen. Kortom door van mezelf te houden, begreep ik zoveel meer van de wereld waar in we leven.

Weet je wat hiervan nog het leuke is, ik zelfs kwam tot de ontdekking dat het helemaal niet egocentrisch was om van jezelf te houden. Doordat mijn eigenliefde groeide, kon ik JUIST veel makkelijker, sneller en dieper van anderen houden. Maar zij ook van mij, ook omdat ik dit durfde toe te staan en niet in angsten en verwachtingen schoor. Juist omdat mijn angsten niet meer in de weg stonden.

Weet je wat ik mezelf al jaren afvraag: Als kinderen op de basisschool leren van zichzelf te leren houden, opgevoed worden door ouders die van zichzelf houden, wat voor volwassenen zouden dit worden? Is het niet eens tijd daarvoor? Hoe zou de wereld er dan uit gaan zien? Wie zouden wij dan zijn. Hoe zou dan de wereld eruit zien? Niet alleen voor de mensheid, maar ook voor de planeet, de aarde, het water en alle dieren?

## **De 12 Beste Ongelooflijke Tips om van Jezelf Te Leren Houden**

Als jij vanuit je hart kunt zeggen: "Ik hou van mij", ben je in staat om al jouw dromen waar te maken. Dat is echt zo! Waarom? Je hoeft namelijk niet meer

volgens de regels van je beperkende overtuigingen te gaan leven. Dus, niets houd je meer tegen om je dromen te volgen, je hartverlangen. Angsten zijn ongegrond geworden.. Gebakken lucht. Je doorziet ze en laat ze los.

Onvoorwaardelijk van jezelf houden is de BASIS voor een gelukkig en succesvol leven. Het is zo simpel, waarom doen we het niet gewoon allemaal?

Je accepteert wie je bent: een mooie, talentvolle en krachtige hooggevoelige vrouw die de wereld veel te bieden heeft. Als je je goed over jezelf voelt, straal je dit ook uit. En dat werkt als een magneet op jouw geluk en succes!!!

### **Oké, hier zijn mijn 12 tips:**

1. Vraag jezelf elke ochtend na het wakker worden wat je die dag voor jezelf en een ander kunt doen om elke dag de wereld een beetje mooier te maken en houd je aan je eigen afspraken.

2. Elke avond voordat je gaat slapen, ga dan de dag eens na en voel de momenten waar je je dankbaar voor kunt voelen. Dit dankbaarheidsgevoel plant je als zadjes in je hart, niets ik krachtiger dan dit!

3. Zeg wat vaker Nee tegen anderen, doe wat bij jou past. Geef je grenzen duidelijker aan. Ook al houd je van jezelf, je hoeft niet alles te pikken van anderen. Dat is ook zelfliefde.

4. Focus op de dingen waarin je goed bent en versterk dat en herhaal dat. Daag jezelf uit, verleg beetje bij beetje je grenzen. Doe dingen waar je bang voor bent, raap al je moed en je lef bij elkaar en vergroot je mogelijkheden. Hierdoor groeit het vertrouwen in jezelf.

5. Besteed aandacht aan wat jou speciaal en uniek maakt. Besluit om vanaf vandaag van jezelf te houden tot een bekrachtigende gewoonte maken. Je bent perfect zoals je bent. Pak pen en papier en schrijf 50 dingen op die jij mooi en goed aan jezelf vindt. 50? Ja, 50!!! Doe het nu maar gewoon...

6. Zorg goed voor je lichaam. Voed het goed, beweeg elke dag voldoende.

Lichaam en geest beïnvloeden elkaar. Wanneer je van jezelf houdt, zal je goed voor je lichaam zorgen: sporten, gezond eten, sauna...Dan zorgt je lichaam ook goed voor jou. Ook al houd jij niet van je lichaam, je lichaam houdt wel van jou! Altijd!! Weet dat.

7. Stop met anderen gelukkig maken. Denk jij dat het doel van jouw leven is om anderen gelukkig te maken? Onderzoek waarom je dat wilt? Denk je dat je dan pas bestaansrecht krijgt? Is dit echt waar? Onderzoek dit zelf. Wees ervan bewust wie of wat je van jezelf hiervoor moet inleveren voor die aai over je bol, hoeveel aaien heb jij nog nodig om gewoon van jezelf te mogen zijn wie je bent? Hoelang wil jij je hiervoor blijven opofferen? STOP hier maar mee. Het levert je nooit, maar dan ook nooit op wat jij wilt. Het enige wat jij mist is jezelf. En hoewel deze daad van opoffering voortkomt uit een intens gevoel van liefde, is het op de lange termijn geen houdbare situatie, niet voor jou tenminste.

8. Zorg goed voor je geest. Ontdek wat jouw geest op een positieve manier voedt: muziek, lezen, natuur, yoga, mediteren, dansen...

9. Word vrienden met je spiegelbeeld. Kijk in de spiegel, een paar minuten staren in je ogen en maak contact met jezelf. Zie dat je speciaal en uniek bent. Glimlach naar jezelf en zeg: "Ik hou van je". Maak echt contact met jezelf, maak de verbinding van binnenuit. De ogen zijn de spiegels van de ziel.

10. Wees de beste versie van jezelf. In plaats van hoe jij wilt dat anderen jou zien, of nog erger, hoe dat anderen willen dat jij bent! Maak een bewuste keuze om jezelf te zijn. Doe je masker en harnas af. Zo heb jij ruimte om groots te zijn. En als anderen dat niet bevalt is dat hun probleem! Lijkt me wel zo gemakkelijk!

11. Wanneer jij goed voor jezelf zorgt, jezelf de ruimte geeft om jezelf te ontwikkelen en te groeien als persoon, zul je uiteindelijk gelukkiger worden. En hoe meer jij groeit, hoe verder jij je ontwikkelt, des te eenvoudiger het is om gelukkig, rustig en in balans te zijn.

12. Door tijd te nemen voor je eigen ontwikkeling heb je de mensen om je heen uiteindelijk meer te bieden. Jij wordt een lichtpunt in hun bestaan. Niet omdat je jezelf wegcijfert, maar omdat je bent wie je bent. Liefdevol, rustig, inspirerend. Een persoon waarvan ze kunnen leren, die ze inspireert het beste

uit zichzelf te halen. Iemand die de wereld verrijkt vanuit overlopende liefde, niet vanuit opoffering.

Blijf tijd nemen voor je eigen ontwikkeling. Het beste dat jij te bieden hebt zijn niet jouw offers. Het beste dat jij te bieden hebt ben jij! Jouw volle persoonlijkheid die tot zijn recht komt. Het beste dat jij de wereld kunt geven is een gelukkige versie van jezelf, helemaal in balans en overlopend van liefde.

Hartegroet Tamara Beekmans

Lichtwerker, Coach en zielenopdrachtreader, als hooggevoelige vrouw, richt ik me op het transformatieproces van ego naar hartsbewustzijn voor hooggevoelige vrouwen.