



## Houden van jezelf.

Het klinkt zo simpel, logisch ook, houden van jezelf. Toch zijn we veel meer bezig met het houden van een ander, in plaats van het houden van onszelf. We kunnen makkelijker liefde geven dan ontvangen en liefde aan onszelf schenken is al helemaal ongebruikelijk. Dat komt omdat we vaak denken dat we 'het niet waard' zijn of dat we het 'niet verdienen'. Niets is echter minder waar, pas als je van jezelf houdt kun je echt(e) liefde geven.

Wil jij je levenskwaliteit nu een enorme positieve stimulans geven, begin dan vanaf nu met houden van jezelf. Is het echt zo simpel, gewoon nu beginnen met houden van jezelf? Jazeker, zo simpel is het. Als je wilt wachten tot je net zo aardig, slank, mooi, leuk, sympathiek, succesvol, adrem wilt zijn als diegene waar je nu nog tegenop kijkt voordat je van jezelf gaat houden kom je er waarschijnlijk niet aan toe. Want daarna is er wel weer wat anders wat je ervan zou kunnen weerhouden om van jezelf te houden.

De sleutel om van jezelf te houden ligt in het accepteren van jezelf, precies zoals je bent. Er is moed voor nodig om eerlijk naar jezelf te kijken. En als je nog meer moed kunt verzamelen en aan een ander durft te vragen hoe ze jou zien dan zul je merken dat zij meer positieve dingen in je zien dan dat jij ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Als je nog wat ondersteuning kunt gebruiken om helemaal volledig van jezelf te kunnen houden heb ik nog een aantal oefeningen voor je.

- Wees positief naar jezelf.
  - Vanuit een positieve emotie is het makkelijker om van jezelf te houden. Je kijk op de rest van de wereld verandert automatisch mee.
- Wees aardig tegen jezelf.
  - Behandel jezelf zoals je iemand zou behandelen.
- Complimenteer jezelf.
  - Vergroot je innerlijke kracht door jezelf complimenten te geven. Geef jezelf een schouderklopje voor alles wat je doet, hoe klein dat misschien ook is.
- Wees liefdevol naar jezelf.
  - Laat oude, belemmerende gedachten liefdevol los. Stel in zo'n situatie jezelf de vraag: Wat zou liefde nu doen?
- Zie jezelf in de spiegel.
  - Kijk onbevagen in de spiegel, kijk jezelf recht aan en zeg hardop tegen jezelf: 'ik hou van jou'. Zeg dit net zo vaak totdat het vertrouwd en oprecht klinkt.
- Hou NU van jezelf.
  - Stel niet uit om NU van jezelf te houden. De positieve energie die je hiermee uitstraalt slaat neer op je hele omgeving.

Tot slot het refrein van Harrie Jekkers' 'ik hou van mij'. ([youtube](#))

*Want ik hou van jou is niet de sleutel tot de ander  
maar ik hou van mij, al klinkt het bot en slecht  
want wie van zichzelf houdt die geeft pas echt iets kostbaars  
als hij ik hou van jou tegen een ander zegt.*

Veel plezier en succes!

Het verleden kunnen we niet meer veranderen.  
We kunnen wel onze gedachten over het verleden veranderen.

Marcel Oosterbeek Life Coach  
06-44993240  
[www.marceloosterbeek.nl](http://www.marceloosterbeek.nl)