



MASTERCLASS BY MOREIRA PASKALD SELF LOVE

We zijn aangekomen bij mijn persoonlijke expertise: zelfliefde. Mensen vragen me vaak: 'maar Moreira, wat betekent zelfliefde, hoe krijg je het en wat houdt het precies in?'

Zelfliefde betekent houden van jezelf, onder alle omstandigheden: wat er ook gebeurt en wat je ook doet. Zelfliefde betekent je ware zelf – je echte zelf – zijn. Zelfliefde betekent dat je jezelf omarmt zoals je bent. Zelfliefde betekent doen wat jou gelukkig maakt, zijn wie je wilt zijn. Het omarmen van je imperfectie en niet te kritisch naar jezelf zijn. Alleen leren zijn en genieten van je eigen gezelschap. Uitgaan van jouw eigen kracht en kwaliteiten en je niet constant met andere mensen vergelijken.

Genoeg me-time en ontspanning inplannen. Maar zelfliefde betekent ook je grenzen bewaken. Jezelf omringen met positief gezelschap en inspirerende mensen. Jezelf met respect behandelen. Vragen om hulp als het nodig is. Je geen zorgen maken. Niet nadenken over allerlei negatieve dingen die zouden kunnen gebeuren. Goed voor je lichaam zorgen, genoeg bewegen en gezond eten. Je dromen waarmaken en nog zoveel meer..

Zoals ik zei is zelfliefde mijn expertise, ik kan er de hele dag over praten! Maar hoe creëer je nu zelfliefde in jouw leven? Daar ga ik je mee helpen. Om daar een begin mee te maken gaan we kijken hoe het nu met jouw zelfliefde ervoor staat.

OPDRACHT 1

Noem 5 dingen die jij mooi vindt aan jezelf:
Eigenschappen en uiterlijke kenmerken.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Geef jezelf een rapportcijfer

0= mislukt

10 = perfect

Waarom heb jij voor dit cijfer gekozen?

Onderbouw dit in je eigen woorden.

Wat betekent zelfliefde voor jou?

Op welke manier toon jij jezelf liefde?

Hieronder zie je verschillende manieren waarop een tekort aan zelfliefde zich kan uiten. Vink aan welke overeenkomen met jouw huidige situatie.

Let op: het is enkel om inzicht te krijgen in je huidige situatie.

- Je hebt geen doel.
- Je kunt geen plezier hebben als je alleen bent.
- Je zegt ja wanneer je nee wilt zeggen!
- Je voelt dat je niet verdient wat je hebt. Wanneer er iets goeds gebeurt, of wanneer een gelegenheid zich voordoet, saboteer je jezelf.
- Je staat niet open om te ontvangen in een relatie.
- Je geeft jezelf de schuld, schaamt je en voelt je schuldig. Je zegt tegen jezelf: 'Hoe kan ik zo stom zijn?' Na het maken van een fout.
- Je hebt geen eigen mening.
- Je voelt je niet zelfverzekerd.
- Je bent bang om ontdekt te worden en gezien te worden als een fraudeur.
- Je neemt je ambities, je wensen en je dromen niet serieus.
- Je eindigt in giftige relaties.
- Je zit in een respectloze, zelfs beledigende relatie - of dat nu verbale of fysieke mishandeling is.
- Je komt niet uit je comfortzone.

- Je zoekt liefde/afleiding in seks, drugs, alcohol, social media en of bij andere mensen.
- Je vindt jezelf lelijk en niet goed genoeg.

Nu je helder hebt hoe een tekort aan zelfliefde zich kan uiten, gaan we verder kijken en samen werken aan de oplossing.

OPDRACHT 2

Bij de vorige opdracht heb je aangevinkt waar je mee zit, wat je weerhoudt van het houden van jezelf en hoe zich jouw tekort aan zelfliefde uit. Ook dit is weer een verhaal dat jij jezelf al een langere tijd heb verteld waardoor het jouw huidige realiteit is geworden. We gaan nu weer door het gebruiken van affirmaties je verhaal veranderen. Een affirmatie is een gedachte die je door herhaling steeds meer gaat geloven. Die zich door herhaling in je leven gaat manifesteren. Letterlijk betekent affirmatie: bevestiging, bekrachtiging. Een affirmatie is gebaseerd op het principe dat je hersenen geloven wat ze vaak zien of horen. En je kunt je hersenen dus trainen jezelf meer lief te hebben.

OPDRACHT 3

Creëer 5 affirmaties die je graag wilt aannemen om je huidige overtuigingen te vervangen.

Voorbeeld

- Vandaag kies ik voor mezelf.
- Ik geloof in mezelf.
- Ik ben succesvol.
- Ik houd van elk onderdeel van mijn lichaam.
- Ik ben compleet.
- Ik accepteer mezelf met liefde, respect en waardering.
- Ik ben mooi.
