

© Copyright 2015, alle rechten in dit werk berusten bij Stacey Seedorf. **Alles Is Liefde** is uitgegeven door SMC Books&Music, Nederland

*Eerste oplage, Februari 2015*

*Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, gefotografeerd, vermenigvuldigd in welke vorm dan ook, inclusief gebruik op internet of op welke wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. De auteur neemt geen enkele aansprakelijkheid voor schade, hetzij direct of indirect, van welke aard dan ook, voorvloeiend uit of in verband met het gebruik van de informatie in dit boek. Adviezen zijn altijd vrijblijvend en indien opgevolgd, op eigen risico toegepast.*

E-mail: [info@stateofmindnetwork.com](mailto:info@stateofmindnetwork.com)

# Inhoudsopgave:

Voorwoord

Inleiding

Hoofdstuk 1                      Wat is liefde?                      Pagina 6

- *Liefde vs verliefdheid*
- *Kwetsbaarheid van liefde*
- *Het onderbewuste*
- *De vicieuze cirkel*

Hoofdstuk 2                      Wat is Zelfliefde?                      Pagina 22

- *Wat verandert er door zelfliefde?*
- *Zelfliefde op korte en op lange termijn*
- *Egoïsme*

Hoofdstuk 3                      Zelfliefde in de praktijk                      Pagina 36

- *Zelfliefde en werk*
- *Zelfliefde en relaties*
- *Zelfliefde en je kinderen*
- *Zelfliefde en familie*
- *Zelfliefde en vrienden/vriendinnen*

Hoofdstuk 4                      Het innerlijke kind in ons                      Pagina 54

- *Vergeving*

Hoofdstuk 5                      De Zelfliefde mindset                      Pagina 60

- *Visualisatie en Affirmatie*
- *Zelfliefde visualisatie*
- *Zelfliefde affirmatie*

Hoofdstuk 6                      De rol van liefde in mijn eigen leven                      Pagina 71

Nawoord                      Pagina 79

## Voorwoord

Dit boek schrijf ik, als mindsetcoach, vanuit mijn passie en missie. Mijn passie is de mens en haar potentie, mijn missie is doen wat ik kan om de mens en haar potentie bij elkaar te brengen. Mijn tool hiervoor is de menselijke mindset in al haar vormen, kleuren, complexiteit en potentie. De mindset vormt onze unieke en subjectieve realiteit, die maakbaar en vermaakbaar is. Het besef hiervan geeft een totaal andere kijk op de belevingswereld en biedt een veelheid aan mogelijkheden en nieuwe kansen.

ALLES IS LIEFDE is de eerste uit deze reeks van 6 werken en is bewust als eerste gekozen. Ik ben er namelijk van overtuigd dat liefde het antwoord is op nagenoeg elk vraagstuk. We staan er niet altijd bij stil en het is ook maar net hoe ver je een vraagstuk of dilemma wilt analyseren, maar als we dit maar ver en diep genoeg doen, komen we altijd uit op liefde. Het kan betrekking hebben op vele vraagstukken van het leven, net zoals er ook vele vormen van liefde zijn. We zouden ons alleen iets meer moeten verdiepen in het fenomeen zelf, in de verschillende vormen hiervan en vervolgens in de toepassing op ons eigen individuele leven. Nadat we deze manier van denken hebben weten te integreren in onze mindset, zullen we sneller bij oplossingen komen en kunnen we steeds verder bouwen aan alles dat ons gelukkig maakt.

Als we namelijk alles vanuit liefde doen, voelen we direct of iets goed is of niet en of iets juist voor ons is of niet. En dan maakt het niet zoveel uit waar het over gaat; werk, studie of cursus, partner, kinderen, ouders, hobby, doelen, missies etc. Zolang onze intentie goed is en we doen wat we doen vanuit liefde, kunnen we eigenlijk nooit fouten maken en is het altijd goed. We kunnen dan makkelijker omgaan met elk soort probleem of tegenslag en hebben voldoende veerkracht om de rug te rechte(n), oplossingen te zoeken en door te gaan met waar we mee bezig waren. Voornemens worden gehaald, doelen worden bereikt en toezeggingen worden nagekomen. Niet alleen naar anderen toe, maar vooral ook voor onszelf. Want als er iets essentieel is om sterk in de schoenen te staan en goed in het vel te voelen, dan is het wel liefde hebben voor onszelf. Zelfliefde zorgt er namelijk voor dat we onszelf altijd in staat zullen stellen om te doen wat er nodig is om ons goed te voelen, zowel fysiek als mentaal. En van daaruit gaan we verder met andere mensen, andere doelen en andere dingen.

Een mindset dat is gebouwd op zelfliefde, zal ons altijd de richting op sturen waar we vanuit onze diepste wensen heen willen. Het zal resulteren in een state of mind die jouw unieke en specifieke belevingswereld precies die kleur en vorm zal geven, die jij mooi vindt. En dit, in de meeste gevallen, zelfs zonder dat je je hier bewust van bent. Wat je oogst zal je zaaien, boemerangeffect, of karma, noem het hoe je wilt. Weet dat de manier waarop we onze ervaringen beleven, bepaald wordt door de intentie waarmee we dingen doen of laten. Vanuit het oogpunt van zelfliefde begint en eindigt alles bij ons; de intentie bepalen we zelf, daarom zullen we altijd moeten leven met de resultaten van onze intentie.

Ik hoop dat je dit boek zult weten te waarderen en dat je er iets mee kan. Ik heb mijn best gedaan zo duidelijk en simpel mogelijk te schrijven, zodat iedereen het kan begrijpen.

Ik wens je veel leesplezier!

Stacey Seedorf

State of Mind Network

# Inleiding

Bij het lezen van dit boek zal je zien hoezeer onze mindset bepalend is voor alles wat we doen en ervaren in ons leven. Wat we ervaren en hoe we dingen ervaren is afhankelijk van onze overtuigingen. We hebben allemaal verschillende overtuigingen en daardoor ook een andere jeugd en een andere levensloop. Onze mindset is die verzameling van overtuigingen waar we ons leven mee ingaan. Een overtuiging zegt niks over of iets waar is of niet, het zegt alleen iets over waar wij in geloven. Het is onze eigen waarheid en dat maakt onze individuele realiteit ook zo uniek en subjectief. Overtuigingen bouwen we op in de loop van ons leven, over de wereld om ons heen en ook over onszelf. Over wie we zijn, wat we kunnen, wat goed zou zijn en wat niet goed zou zijn. Als kind beginnen we overtuigingen over te nemen van onze omgeving, ouders, familie, familie vrienden, school, leraren, etc.. Wij worden logischerwijs beïnvloed door alles en iedereen waar we mee opgroeien.

Dit boek gaat over zelfliefde en ook de manier waarop we daarmee omgaan, wordt bepaald door de overtuigingen die we hebben over liefde en over onszelf. Als baby's houden we onvoorwaardelijk van onszelf, er is geen verschil tussen jou en de wereld om je heen. Je accepteert alles wat je denkt, wat je doet en je ziet geen verschil tussen jezelf en de wereld om je heen. Tijdens het opgroeien leren we pas hoe de wereld in elkaar zit, hoe we alles zouden moeten beoordelen en hoe we onszelf zouden moeten beoordelen. De manier waarop we naar onszelf kijken is afhankelijk van de manier waarop onze opvoeders naar zichzelf kijken. En dat is weer afhankelijk van hoe zij dit geleerd hebben van hun opvoeders in hun eigen jeugd en verdere leven. Je kan je voorstellen dat iemand die als kind altijd te horen heeft gekregen dat het dom is en niks kan, niet zal opgroeien met veel zelfvertrouwen. Dit zal een enorm effect hebben op de manier waarop het kind om zal gaan met zichzelf, er zal weinig sprake zijn van zelfliefde. Als kind is het namelijk overtuigd geraakt van het feit dat het niet goed genoeg is en niks kan. Dit zal zich vastzetten in het onderbewuste en dus deel uit gaan maken van de mindset. Als zo iemand later kinderen op moet voeden, zal zelfliefde geen prioriteit hebben. Je kan tenslotte niet iets doorgeven dat je zelf niet kent. Onze manier van denken (onze mindset) bepaalt alles, onze emoties, hoe we ons voelen, hoe we de wereld om ons heen beoordelen en hoe we onszelf beoordelen. In feite bepaalt de mindset onze hele realiteit. En laten we eerlijk zijn, veel meer dan onze realiteit, onze unieke en subjectieve belevingswereld, hebben we niet. Het mooie van een belevingswereld is dat het maakbaar is en dus ook ver-maakbaar moet zijn. Als de mindset onze realiteit bepaalt en we voelen ons niet prettig in ons leven, weten we dus waar we moeten zijn; bij onze manier van denken, bij onze mindset. Als we onze mindset veranderen, verandert onze hele wereld mee.

Ik vraag je om dit boekje te lezen met dat gegeven in jouw achterhoofd, de logica en oplossingen komen dan vanzelf. Een ieders realiteit is anders, die is uniek. Vandaar dat je tijdens het lezen zal oppikken wat voor jou van toepassing is. Zelfliefde is het begin van alles, de oplossing van elk probleem waar je mee te kampen kan hebben. En dit gaat op voor iedereen, ongeacht wie je bent, waar je bent, wat je doet, of waar je heen wilt. Zonder zelfliefde is dit onbegonnen werk, je weet jezelf dan niet gelukkig te maken.

Alles is liefde, maar het begint toch echt allemaal bij zelfliefde.

# HOOFDSTUK 1



## Wat is liefde?

De vele woordenboeken verklaren hier verschillend over, maar in grote lijnen menen zij allen dat 'liefde' een gevoel is dat je hebt voor een ander of voor iets. Het is in ieder geval een fijn gevoel en zou onvoorwaardelijk moeten zijn in haar ideale vorm. Tja, ik kan eigenlijk niet één beschrijving vinden dat de gehele lading dekt en waarschijnlijk komt dit omdat de omschrijving van 'liefde' misschien ook simpelweg te groot voor woorden is.

Maar ik denk dat we het eens kunnen zijn over het feit dat liefde met afstand de krachtigste bron van het menselijk leven op aarde is, het is een primaire levensbehoefte. Er zijn vele krachten die ervoor zorgen dat we überhaupt in beweging komen, maar uiteindelijk is het liefde dat aan de basis is van veel, zo niet alles. Liefde geeft groei, liefde is overal, letterlijk en figuurlijk; Je kinderen met liefde opvoeden geeft stabiele en zelfverzekerde volwassenen, het met liefde verzorgen van planten geeft mooie en sterke exemplaren, het met liefde verzorgen van huisdieren geeft gelukkige lieve en betrouwbare dieren, het met liefde tijd besteden aan hobby's geeft enorm veel voldoening, tevredenheid en rust, met liefde ontwikkelen van talenten omdat het plezierig is, doet dit talent met duizelingwekkende snelheid ontwikkelen, liefde voor muziek en het luisteren naar die muziek geeft intens geluk, met liefde je functie op je werk uitvoeren geeft enorm veel voldoening en uiteindelijk veel kunde en de onvermijdelijke carrière-groei, etc.. Alles dat met liefde wordt gedaan, of wordt uitgevoerd, wordt mooier, sterker en/of gaat sneller. Liefde geeft kracht, doorzettingsvermogen, energie en vastberadenheid. Het is het mooiste dat er is, als het er is...

Want zo krachtig als liefde is, zo ongrijpbaar en onbegrijpelijk kan het soms ook zijn. Het fenomeen is op zichzelf uiteraard niet tastbaar, het effect ervan weer wel. Het is een gevoel dat je totaal kan vervullen, maar een gebrek aan liefde kan je confronteren met een virtuele grote en diepe leegte. Een leegte dat ook niet echt veel beter uit te leggen is dan dat. Het kan een heftig geluksgevoel, maar kan ook een heftig ongeluksgevoel geven. Het is soms de vraag en de oplossing tegelijk.

## Liefde vs Verliefdheid

We moeten liefde, als bron, niet verwarren met verliefdheid. Zo zijn er diverse vormen en stadia van liefde, die niet verward mogen worden met de bron zelf. Verliefdheid overkomt je en kan heel heftig en hartstochtelijk zijn. Je hoeft niet open te staan voor verliefdheid om toch verliefd te kunnen worden, het is geen keuze. Sterker nog, het verstand heeft totaal niks in te brengen als de verliefdheid in alle hevigheid de kop opsteekt. Dit is ook de reden waarom je pas echt van iemand kan houden als de verliefdheid wat bedaard is. Pas dan zie je dingen weer zoals ze zijn en kan je ook de persoon waar je verliefd op bent, zien zoals die is. De roze bril gaat af en de realiteit wordt steeds duidelijker. Dit is de fase waarin men zich opeens kan gaan irriteren aan karaktertrekjes van de ander, die niet eerder waren opgevallen. Dit is ook de fase waarin jij of de ander door de mand valt, omdat een bepaalde schijn niet op te houden is en de ander dit doorziet. Het is ook hier waar je je kan afvragen of deze nieuwe vlam nu echt een verbetering is in vergelijking met je vorige relatie. Misschien blijkt zelfs wel dat de vorige relatie helemaal zo slecht niet was. Maar misschien blijkt de hevige en hartstochtelijke fase wel naadloos over te kunnen gaan in de liefdesfase. Pas als alles weer een beetje tot normale proporties is teruggebracht, kan er plaats gemaakt worden voor liefde. Het verstand speelt vanaf hier weer wel een belangrijke rol, in deze fase ga je namelijk de plussen en minnen rationeel afwegen en al dan niet kiezen om de relatie voort te zetten. “verliefdheid overkomt je en komt voort uit passie, liefde is een keuze en komt voort uit actie”, heb ik iemand wel eens horen zeggen en dat is feitelijk ook juist.

Liefde hebben voor je hobby is een keuze, net als liefde hebben voor een huisdier of voor je werk. Ook je werk is je niet overkomen, maar heb je ergens een keer voor gekozen of mee ingestemd. Dit is ook het mooie van liefde; de keuzemogelijkheid die je hebt. Vaak weten we niet dat we die keuze hebben en dat is jammer, want het besef hiervan kan je jouw liefde op andere dingen of mensen doen richten. Je kan jouw liefde dan richten op datgene dat goed en fijn voor je is.

## De kwetsbaarheid van liefde



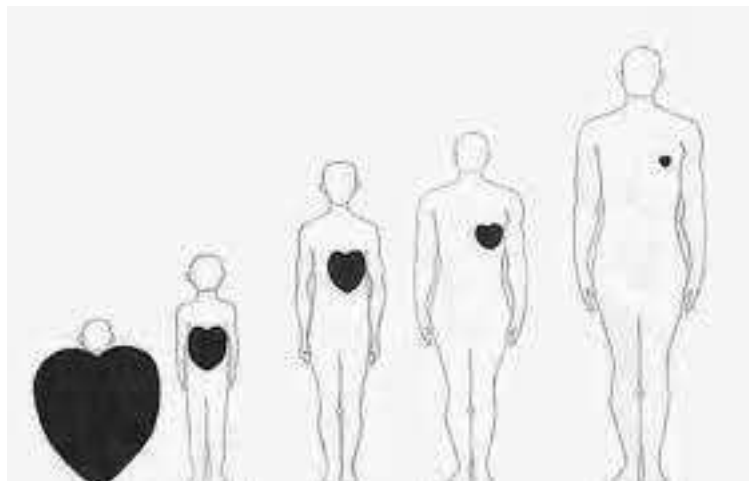
Zoals de woordenboeken al aangeven, bestaat er over de definitie van het woord 'liefde' veel verwarring. Het is dan ook helemaal niet vreemd dat iedereen een eigen betekenis aan het woord liefde geeft. Het wordt gebruikt zoals het uitkomt en soms wordt het woord zelfs misbruikt. Dit misbruik ontstaat overigens niet altijd bewust. Niet iedereen is op de hoogte van de betekenis, laat staan van de toepassing. Iemand kan al op jonge leeftijd, van huis uit, hebben geleerd dat liefde uitgedrukt dient te worden in materiële zaken. Dit kan zijn omdat de opvoeders geen andere manier kenden om liefde uit te drukken. Vanuit hun onwetendheid deden zij dat middels het schenken van cadeautjes, of geld. Een dergelijke manier van schenken heeft niks emotioneels, er is nauwelijks tot geen emotionele overdracht bij een dergelijke schenking. Maar het ontvangen van iets (hoe klein of goedkoop dan ook), waarbij de gever dit doet met een emotionele intentie van liefde, zal altijd anders overkomen en ook anders voelen. De overgedragen emotie zal het geschenk een extra emotionele waarde en herinnering meegeven.

Iets doen vanuit liefde, met liefde, of liefde uitspreken is niet voor een ieder vanzelfsprekend. Er bestaan vele gezinnen waarin dit een absoluut onbespreekbaar onderwerp is en men vermijdt het uitspreken van liefde zoveel mogelijk. Het voelen van liefde is dan ook iets dat verdrongen wordt, omdat je daarmee de emotionele deur op een kier zet. De kans is dan aanwezig dat je alles dat binnenkomt, uiteindelijk een naam of een plek zou moeten geven. Toch apart dat iets dat zo krachtig en mooi is, tegelijkertijd ook zoveel aversie kan oproepen...

Ja, apart is het zeker, maar ergens ook wel logisch. En het opmerkelijke is dat deze logica zelfs voort kan komen uit de krachtige en mooie eigenschappen van het fenomeen zelf. Het fenomeen dat we liefde noemen.

Liefde kennen, herkennen en erkennen is iets waar we van nature toe in staat zijn. We zijn vanaf de bevruchting dan ook totale liefde en kennen geen andere versies of vertakkingen hiervan. Bij pasgeborenen lijkt liefde zelfs de enige taal te zijn die zij begrijpen en men zegt niet voor niets dat de taal van liefde universeel is. We blijken hier onzichtbare zenders en ontvangers voor te hebben en daarom is het iets waarmee we, zonder woorden te gebruiken, een intentie duidelijk kunnen maken. Het is voelbaar, overdraagbaar en ook afleesbaar de in ogen van een ander. We kunnen een liefdevolle intentie van een ander voelen, ongeacht de geografische, verbale of culturele verschillen van land, taal of cultuur. We worden geboren met voldoende

intelligentie waarmee we zowel als individu als collectief, zouden moeten kunnen overleven en zo onze soort in stand zouden moeten houden. Vanuit evolutionair oogpunt gezien, moeten we tenslotte reeds bij geboorte voorzien zijn van alle potentiële vaardigheden die we in ons leven nodig zullen hebben om te kunnen overleven. Hier is educatie vanuit instituten zoals scholen en opleidingscentra, absoluut niet noodzakelijk voor. Dit soort intelligentie wordt ook wel ‘hart intelligentie’ of ‘emotionele intelligentie’ genoemd. Het is daarom ook pas naarmate we als kind opgroeien en steeds ouder worden, dat we deze natuurlijke en universele intelligentie verleren en steeds minder gaan begrijpen. We bouwen een balans van overtuigingen op in onze mindset, waarbij wordt bepaald wat waar is en wat niet waar is, wat van belang is en wat niet van belang is. Deze ontwikkeling wordt ingezet vanaf het moment dat we geconfronteerd worden met mensen die deze taal al veel langer kwijt zijn. Dit zijn vaak onze ouders/opvoeders, broers/zussen, andere familie en kinderen waar we mee omgaan op straat en op school. En uiteraard worden via hen, indirect, geconfronteerd met de ervaringen van hun eigen jeugd, ouders/opvoeders en omgeving. Maar ook op scholen is dit geen onderdeel dat prioriteit geniet, in tegendeel zelfs. Vanaf de kleuterschool tot aan de uiteindelijke studie, worden we vooral onderwezen met het ‘intelligentie quotiënt’ als leidraad (het IQ), waarmee de neerwaartse ontwikkeling nog eens wordt versterkt). De ‘emotionele intelligentie (EQ) wordt niet tot nauwelijks aangeroerd en zelfs verzwakt.



## Het onderbewuste

Tijdens mijn Mindset workshops en lezingen over het onderbewuste, leg ik uit welke rol het speelt en ook wat de invloed hiervan is op ons gedrag. Niet minder dan 95% van ons gedrag wordt namelijk gestuurd vanuit ons onderbewuste. We zijn ons maar bewust van de resterende 5% van wat we doen en wat we waarnemen. Dit wilt zeggen dat nagenoeg alles wat we doen, gestuurd wordt vanuit een bron waar we ons niet van bewust zijn. Wat we doen, wat we zeggen, wat we denken, ons totale gedrag valt hieronder. Ook de manier waarop we omgaan met liefde wordt dus gestuurd vanuit ons onderbewuste en dat alles terwijl we ons hier helemaal niet van bewust zijn. Dit is ook de reden waarom we soms van onszelf niet begrijpen waarom we bepaalde dingen doen of zeggen. We doen en zeggen zelfs dingen die ons helemaal niet dienen. Als we vanuit ons bewuste beseffen dat een bepaald gedrag niet handig is, kunnen we toch vaak niet bij de reden waarom we dat dan toch keer op keer doen. Het antwoord hierop ligt in het feit dat we ons niet bewust zijn van de reden van dit gedrag, het