

Sophie van Bragt & Frieda van der Loos-Boudesteijn



Aan de slag! →

CREATIEF WERKBOEK  
VOOR MEER **ZELFLIEFDE**

*ten have*

*Hier ben ik*

# Hier ben ik

CREATIEF WERKBOEK  
VOOR MEER ZELFLIEFDE

Met veel liefde geschreven door Sophie van Bragt  
& Frieda van der Loos-Boudesteijn

th ten have

## LIEVE LEZERS

Wat mooi dat je hebt besloten om met dit werkboek aan de slag te gaan. Of misschien twijfel je nog? In dat geval hopen we dat we je ervan kunnen overtuigen dat dit boek vol inspirerende opdrachten jou heel veel gaat opleveren, namelijk zelfliefde.

De term zelfliefde of *selflove* heb je waarschijnlijk al vaker gehoord, maar wat houdt die eigenlijk in? Zelfliefde betekent simpel gezegd dat je jezelf accepteert en waardeert, liefdevol met jezelf omgaat. Het gaat om zijn wie je bent en goed voor jezelf proberen te zorgen. Maar hoe simpel dat ook klinkt, het is misschien wel het moeilijkste wat er is. Want hoe kweek je zelfliefde in een wereld waarin je voortdurend geconfronteerd wordt met beelden van schijnbaar mooiere levens en lichamen?

In dit werkboek *Hier ben ik* draait het helemaal om jou. Het is bedoeld om je te helpen meer van jezelf te houden. Om voor eens en voor altijd af te rekenen met je onzekerheid en zelfkritiek. Om meer te kunnen genieten en je minder te haasten. En bovenal, om jezelf meer te gaan waarderen en liefde voor jezelf en al je imperfecties te ontwikkelen. Je bent namelijk precies goed zoals je bent, alleen weet jij dat zelf misschien nog niet. Durf jij het avontuur aan te gaan?

Wij hebben de opdrachten in dit boek met veel liefde en aandacht voor je samengesteld. Wil je meer over ons weten? Of ben je benieuwd wat zelfliefde voor ons betekent? Kijk dan achter in het boek en lees onze persoonlijke verhalen.

Liefs,

Frieda & Sophie

## INHOUD

De weg naar zelfliefde	9
Hoe werkt dit boek?	11
<b>WEEK 1</b> DE BALANS OPMAKEN	13
<b>WEEK 2</b> VAN DENKEN NAAR DOEN	31
<b>WEEK 3</b> ANDERS KIJKEN NAAR JEZELF	49
<b>WEEK 4</b> BLIJ MET MIJ	67
<b>WEEK 5</b> GEDACHTEN ONDER DE LOEP	85
<b>WEEK 6</b> IN LIEFDE EN AANDACHT SCHUILT KRACHT	103
Methodes	121
Over de auteurs	125

NA ZES WEKEN  
VIND JIJ JEZELF  
LEUKER, LIEVER  
EN MOOIER DAN  
*ooit* TEVOREN!

## DE WEG NAAR ZELFLIEFDE

Zelfliefd ontwikkel je niet in één dag. Om van jezelf te kunnen gaan houden is meer nodig dan alleen positief naar jezelf kijken. Je zult ook je minder sterke kanten en negatieve ervaringen in je leven moeten gaan erkennen en accepteren. In plaats van jezelf te veroordelen, mild naar jezelf toe te zijn. Jezelf en al je imperfecties gaan accepteren en bepaalde verwachtingen en zorgen gaan loslaten, daar begint zelfliefd.

De meeste opdrachten in het boek zijn creatieve varianten van opdrachten uit de positieve psychologie en de mindfulnesstheorie. Op een speelse en creatieve manier ga je positieve aandacht aan jezelf, je lichaam en je omgeving besteden. Door de opdrachten uit de positieve psychologie te maken, ga je met een milde en liefdevolle blik naar jezelf en je leven kijken. Je (her)ontdekt wat voor jou belangrijk is in je leven, waar je blij van wordt en waar je behoefte aan hebt. De mindfulnessopdrachten brengen je terug naar je basis, naar jouzelf in het hier en nu. Je maakt als het ware opnieuw kennis met jezelf, je gedachten en je lichaam en leert te accepteren dat wat je voelt en ervaart oké is.

DIT IS JOUW  
PERSOONLIJKE  
BOEK. SCHRIJF,  
*kladder*, TEKEN,  
KLEUR, KRAS EN  
SCHEUR ERIN!



## HOE WERKT DIT BOEK?

De komende zes weken maakt dit boek deel uit van jouw dagelijks leven. Iedere dag van de week doe je één opdracht. Begin op een maandag met de eerste opdracht en werk zo verder de week door. Wanneer je een keer een opdracht vergeet te doen, laat je dan niet ontmoedigen om de volgende dag weer verder te gaan met de volgende opdracht. De opdracht die je vergeten bent, kun je altijd nog op een andere dag doen. Leg de lat vooral niet te hoog voor jezelf. Iedere opdracht die je doet, is mooi meegenomen!

Verwacht niet dat je na zes weken onvoorwaardelijk van jezelf zult houden, want zelfliefde ontwikkelen en behouden is een levenslang proces, vol ups en downs. Iedere levensfase kent zo zijn uitdagingen. Je zult jezelf vast nog wel eens streng toespreken of gewoonweg vergeten dat je af en toe wat tijd voor jezelf nodig hebt om van jezelf te blijven houden... tot je dit boek weer in de kast ziet staan.

# WEEK 1

DE BALANS OPMAKEN

AANGENAAM  
*kennis* TE MAKEN  
MET JEZELF. DIT IS  
WIE *jij* BENT.

START WEEK 1 →

JE *gevoel* IS  
EEN ABSTRACT  
BEGRIP. HOE  
VOEL JIJ JE NU?

Zet zonder lang na te denken een kruisje op de lijnen hiernaast tussen de twee uitersten. Probeer bij iedere lijn te achterhalen waarom je het kruisje op die plek hebt gezet.

Hoe lekker zit jij in je vel?

←—————→  
*niet lekker* *lekker*

Hoe goed zorg jij voor jezelf?

←—————→  
*slecht* *goed*

Hoe tevreden ben jij met je uiterlijk?

←—————→  
*ontevreden* *tevreden*

Hoe gelukkig ben je?

←—————→  
*niet gelukkig* *gelukkig*

Hoeveel liefde heb jij voor jezelf?

←—————→  
*weinig* *veel*

# PERSOONLIJKE VOORKEUREN EN KEUZES, *maken* WIE JE BENT.

Wat is 'typisch jij'? Wees bewust van wie je bent en waar jij je goed bij voelt. Beantwoord de vragen hiernaast.

Wat is jouw favoriete moment van de dag?

.....

Wat deed je vroeger als kind heel graag?

.....

Waar kun jij nu nog helemaal in opgaan?

.....

In welk kledingstuk voel jij je het meest zelfverzekerd?

.....

Op welke plek voel jij je het meest ontspannen?

.....

Wat waardeer je het meest aan jezelf?

.....

# PAK JIJ DE REGIE OVER *jouw* TIJD EN ENERGIE?

Op de rechterpagina zie je een cirkel die symbool staat voor de totale hoeveelheid tijd of energie die je hebt. Geef aan hoe jij jouw tijd verdeelt door parten te maken in de cirkel. Gebruik eventueel verschillende kleuren. Schrijf in ieder part waaraan je die tijd besteedt. Bijvoorbeeld werk, sporten, sociale contacten, ontspanning, et cetera.

Bedenk na het invullen waar je tevreden over bent en wat je zou willen veranderen aan jouw tijdsindeling.





Gelukkig zijn begint bij zelfliefde. Maar van jezelf en je lichaam houden – met al je imperfecties – is moeilijk. Doordat je voortdurend geconfronteerd wordt met beelden van schijnbaar mooiere levens en lichamen, blijf je achter in onzekerheid en vol zelfkritiek.

*Hier ben ik* helpt je af te rekenen met deze innerlijke criticus en meer zelfliefde te ontwikkelen. Met kleine, leuke opdrachten brengen Frieda en Sophie je terug bij jezelf en jouw lichaam, in het hier en nu. Dat is de basis voor de liefde voor jezelf.

*Vanuit het platform Gewichtige Gedachten willen Frieda en Sophie vrouwen inspireren om alles uit het leven te halen.* – [www.gewichtigegedachten.nl](http://www.gewichtigegedachten.nl)

*ten have*

NUR 770  
[www.uitgeverijtenhave.nl](http://www.uitgeverijtenhave.nl)

