

Zelfliefde

MINIGIDS



Zelfliefde is essentieel voor
een gezond gevoel van
eigenwaarde en welzijn.

DOOR WENDY SENANG

Wat is Zelfliefde?

Zelfliefde is het koesteren en waarderen van jezelf op een diepgaande manier. Het omvat het accepteren van jezelf met al je sterke en zwakke punten, het stellen van gezonde grenzen. Het betekent ook zorgen voor je mentale, emotionele, fysieke en spiritueel welzijn, en het bewust kiezen voor activiteiten en relaties die positief bijdragen aan je leven.



Notitie

Bedenk dat zelfliefde een voortdurend proces is, dus wees geduldig en vriendelijk voor jezelf tijdens deze reis.

Het is een positieve relatie met jezelf opbouwen en jezelf behandelen met vriendelijkheid, begrip en compassie. Zelfliefde is essentieel voor een gezond gevoel van eigenwaarde en welzijn.

Zelfliefde ontwikkelen is een geleidelijk proces. Het is belangrijk om geduldig te zijn, want zelfliefde ontwikkelt zich in de loop van de tijd. Luister naar jezelf, wees vriendelijk en vergevingsgezind, en geef jezelf de ruimte om te groeien.

@wendysenang

Zelfliefde heeft Voordelen

Er is een grotere tevredenheid met het leven. Als je meer van jezelf houdt, verander je onmiddellijk je perspectief op de wereld. Zelfliefde kan je een positievere levenshouding geven.

Een voordeel van zelfliefde is dat het je kan aanmoedigen om goede gewoonten aan te leren. Zelfliefde betekent houden van je lichaam, ziel en geest. Daarom onthouden mensen die van zichzelf houden zich vaak van het doen van dingen die van invloed zijn op hun rust. Het kan je dus helpen om gezonde gewoonten aan te passen. Als je meer van je lichaam en geest gaat houden, zul je niet in het weekend willen werken; je wilt dan liever creatief zijn of een andere activiteit doen die jouw geest ontspant.

Zelfliefde creëert een betere geestelijke gezondheid. Mensen die van zichzelf houden, hebben minder snel last van angst of depressie; zelfliefde effent ook de weg naar een positieve mindset die een essentieel ingrediënt is voor succes in het leven en voor mentaal welzijn.

Je leert van jezelf te houden. Het vermindert stress, vermindert uitstelgedrag en zorgt ervoor dat je meer gefocust bent op het werk.

Hoe creëer ik Zelfliefde?

Notitie

Zet jezelf een beetje hoger op je prioriteitenlijst; denk hoog van jezelf (niet vergissen met verwaandheid).
Vind jezelf belangrijk; hou net zoveel van jezelf als van je vrienden en familie.



Geluk en eigenliefde zijn met elkaar verbonden; en je verdiend het allemaal om gelukkig te zijn. Zelfliefde is de sleutel tot geluk en als jij gelukkig (senang) bent, ben je in een veel betere positie om succes te behalen in elk aspect van het leven.

Hoe creëer ik Zelfliefde?

- **Dagelijkse affirmaties:** Herhaal positieve affirmaties om je zelfvertrouwen te vergroten.
- **Zelfzorgmomenten:** Plan regelmatig tijd voor activiteiten, zoals een warm bad of een wandeling.
- **Journaling:** Schrijf dagelijks over je gevoelens en prestaties om zelfreflectie te bevorderen.
- **Gezonde grenzen stellen:** Leer 'nee' te zeggen en stel grenzen om je eigen welzijn te beschermen.
- **Gezonde levensstijl:** Eet gezond, beweeg regelmatig en zorg voor voldoende slaap.
- **Positieve omgeving:** Omring jezelf met positieve mensen die je ondersteunen en inspireren.
- **Leer van fouten:** Zie fouten als leermomenten en kansen voor persoonlijke groei.
- **Dankbaarheid uiten:** Erken en waardeer de goede dingen in je leven, hoe klein ook.
- **Zelfacceptatie:** Omarm jezelf met al je imperfecties en werk aan het cultiveren van zelfacceptatie.
- **Leer nieuwe vaardigheden:** Daag jezelf uit en ontwikkel nieuwe vaardigheden om zelfvertrouwen op te bouwen.

Mythen over Zelfliefde die je mag Vergeten

- **"Zelfliefde is egoïstisch"**: Zelfliefde betekent niet dat je anderen negeert; het stelt je juist in staat om vanuit een gezonde basis voor anderen te zorgen.
 - **"Zelfliefde is arrogantie"**: Het is niet arrogant om jezelf te waarderen en te accepteren. Het is eerder een gezonde vorm van zelfrespect.
 - **"Zelfliefde komt van externe validatie"**: Ware zelfliefde komt voort uit interne acceptatie en waardering, niet alleen uit goedkeuring van anderen.



Notitie

Laat deze mythen los en erken dat zelfliefde een waardevolle en haalbare dimensie van persoonlijke ontwikkeling is

- **"Je moet perfect zijn voor zelfliefde"**: Zelfliefde houdt in dat je jezelf accepteert, inclusief je gebreken en fouten, in plaats van te streven naar perfectie.

Mythen over Zelfliefde die je mag Vergeten

- **"Zelfliefde is gemakkelijk te bereiken"**: Het kan een voortdurend proces zijn en vereist bewuste inspanning en zelfreflectie; het is geen snel te bereiken doel.
- **"Zelfliefde is alleen voor bepaalde mensen"**: Iedereen verdient zelfliefde, ongeacht achtergrond, prestaties of uiterlijk.
- **"Zelfliefde betekent geen zelfverbetering"**: Het omarmen van zelfliefde betekent niet dat je niet kunt streven naar persoonlijke groei; het moedigt het juist aan vanuit een positieve mindset.

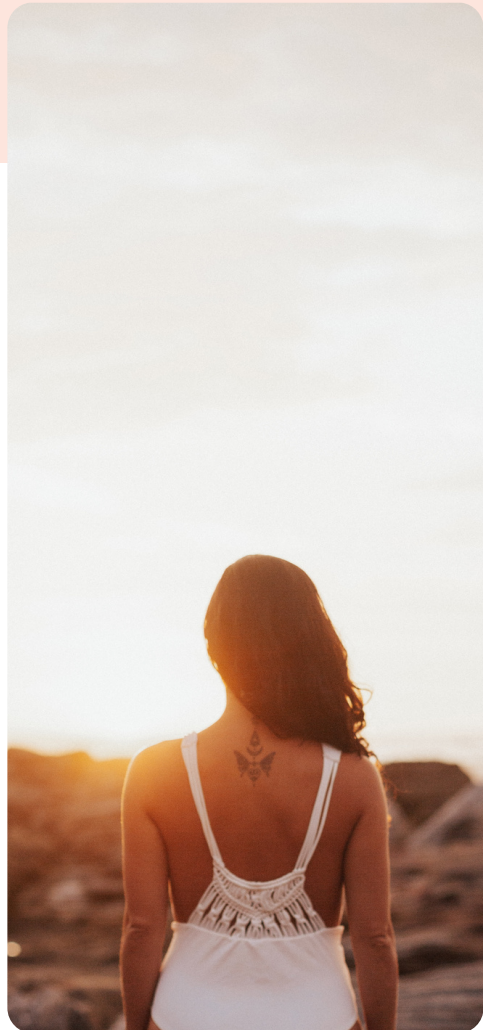


De Waarheid over Zelfliefde

- **Een Ongoing Journey:** Zelfliefde is geen eindpunt, maar eerder een voortdurende reis van groei en zelfontdekking.
- **Interne Validatie:** Ware zelfliefde komt voort uit zelfacceptatie en interne validatie, niet alleen uit externe bronnen.
- **Zelfliefde omvat Zelfzorg:** Het houdt in dat je voor je fysieke en mentale welzijn zorgt, zoals je dat voor een dierbare zou doen.
- **Balans tussen Compassie en Zelfverbetering:** Het betekent het omarmen van jezelf met al je imperfecties, maar ook het streven naar persoonlijke groei en verbetering vanuit een positieve mindset.
- **Grenzen en Respect:** Zelfliefde omvat het stellen van gezonde grenzen en het respecteren van je eigen behoeften, zonder schuldgevoelens.

Notitie

Zelfliefde ontwikkelen is een geleidelijk proces



De Waarheid over Zelfliefde

- **Zelfliefde Brengt Positieve Verandering:** Het stelt je in staat om vanuit een positieve mindset te handelen, anderen met meer empathie te benaderen en bij te dragen aan positieve verandering in je leven.
- **Zelfliefde en Verbinding:** Het versterkt relaties omdat je vanuit een stabiele basis contact maakt met anderen.
- Zelfliefde betekent niet **Narcisme:** Het onderscheidt zich van narcisme omdat het anderen niet uitsluit, maar juist de connectie met anderen bevordert.
- **Zelfliefde als Basis voor Succes:** Het is vaak de basis voor persoonlijk en professioneel succes, omdat het een positieve invloed heeft op zelfvertrouwen en veerkracht.
- **Een Unieke Reis:** Ieders reis naar zelfliefde is uniek; er is geen one-size-fits-all aanpak. Het gaat erom te ontdekken wat voor jou werkt en daar consistent aan te werken.



Notitie

Ik hoop dat je geïnspireerd bent door deze Minigids vol tips over Zelfliefde en dat je voor jezelf aan de slag kan.

Ik heb meerdere e-books geschreven waaronder ook eentje met inspirerende affirmaties die je ook kan uitprinten en leuk kan inlijsten zodat je er elke dag aan herinnerd wordt.


Ik heb ook e-books geschreven over Tweelingzielen.

Bijvoorbeeld het prachtige gedichtenbundel genaamd "Tweelingzielen Liefdesgedichten".

Mocht je hier in geïnteresseerd zijn dan kun je deze vinden op mijn website.

Met liefde en licht,
Wendy

info@wendy-senang.com
www.wendy-senang.com



Ik sta bekend om mijn intuïtief en energetisch vermogen om te manifesteren. Met een passie voor het leven heb ik mijn carrière gewijd aan het bewustzijnsproces.

Geboren en getogen in Nederland met Indische roots, toonde ik al vroeg interesse in spirituele overtuigingen, waaronder oosterse filosofieën, en bepaalde mystieke tradities.

Ik begon aan mijn professionele reis doordat ik na mijn burn-out zelf in het tweelingzielenproces/bewustwordingsproces terecht kwam. Ik kreeg al snel erkenning voor mijn tarot leggingen en energie helingen, wat leidde tot kansen in het holistisch vakgebied.

Ik word algemeen gerespecteerd vanwege mijn bijdragen aan geestelijke, lichamelijke, emotionele en spirituele gezondheidsdienst, vooral op het gebied van holisme. Dit heeft een belangrijke rol gespeeld bij mijn eigen persoonlijke ontwikkelingen.

Vooruitkijkend ben ik gericht op het delen van mijn kennis en wijsheid in het ondersteunen van mijn cliënten. Ik ben een dynamisch individu dat bekend staat om mijn expertise, passie en toewijding. Ik streef ernaar om een positieve impact te blijven maken op de mensheid.