



*Je bent geweldig*



## Inhoud



Thuis bij jezelf .....	3
Wees je grootste vriend .....	4
Tijd om van jezelf te gaan houden .....	5
Word vrienden met je lichaam .....	6
Lichaamshouding .....	7
De stem in je hoofd .....	8
Pieker jezelf groter .....	9
STOP en draai het om .....	10
Negatieve gedachten de laan uit .....	11
Weeg wat anderen zeggen tegen jouw Waarheid .....	12

## Thuis bij jezelf



Wat fijn dat je dit e-boek hebt gedownload.

Laat ik beginnen met het allerbelangrijkste: **je bent geweldig!**

In dit e-boek beschrijf ik de eerste acht van totaal twintig manieren om meer van jezelf te gaan houden. Het zijn allemaal eenvoudige dingen die je kunt doen om meer en meer te gaan zien hoe geweldig je bent.

Tegelijkertijd kunnen het dan eenvoudige dingen zijn, je bent waarschijnlijk al heel wat jaren bezig met jezelf als negatief te zien. Kijk maar eens wat er gebeurt als je de zin 'Je bent geweldig!' leest. Wat een storm van gedachten en gevoelens roept dat op.

Daarom: het lezen van dit e-boek is niet voldoende. Enkel door de dingen die hier beschreven staan ook werkelijk te gaan doen, ga je inzien dat je ook daadwerkelijk geweldig bent.

Dit e-boek is opgedeeld in twee gedeelten.

In het eerste gedeelte richt ik me op hoe je kunt veranderen door met jezelf in vrede te zijn.

Hoe meer je in vrede bent met jezelf, hoe meer je kunt gaan aanvaarden dat je echt geweldig bent.

In het tweede gedeelte wordt er licht gescheten op hoe je je negatieve gedachten kunt verminderen en zelfs helemaal van je afschudden.



In het boek staat onderaan ieder hoofdstuk het teken dat je hiernaast ziet staan. Het geeft aan dat er een oefening of uitleg begint.

Wil je snel een idee krijgen wat er in het boek staat, lees dan die gedeelten eerst.

Als je echt voorwaarts wilt en in één keer een grote stap wilt maken en je negatieve bagage van je af wilt gooien: ga dan direct naar: <https://www.divinefulness.info/geweldig>

## Wees je grootste vriend



Er was een tijd dat je klein was. In die tijd had je een ouder of ander volwassen persoon nodig, die je liefdevol begeleidde. Die je liet zien dat je geweldig bent en hoe bijzonder de talenten zijn die jij bezit. En ook hoe waardevol je bent voor je omgeving. Het feit dat je dit e-boek aan het lezen bent, betekent zeer waarschijnlijk dat je deze persoon niet in je leven hebt gehad. Of dat de personen die je met negativiteit overspoeld hebben in de meerderheid zijn geweest.

Wat zo ongelooflijk jammer is, is dat je bent gaan geloven wat je verteld is. Je hebt de negatieve ideeën als het ware van jezelf gemaakt.

Om te zorgen dat je hier verandering in aan kunt brengen, is de eerste stap om te besluiten dat je die persoon, die vriend, die je zo nodig had toen je klein was, nu voor jezelf gaat worden. Wordt nu de vriend die je toen zo hard nodig had.

Misschien heeft zelfs het idee van een vriend nog verduidelijking nodig. Want wat is een echte vriend?

Een vriend is iemand die je door dik en dun kunt vertrouwen en die altijd voor je klaar staat.

Het is ook iemand die luistert naar waar je mee zit en je bemoedigend toespreekt.

Maar het is ook iemand die eerlijk naar je is en je vertelt dat je jezelf best wat meer mag toespreken.

Natuurlijk zonder je daarbij belachelijk te maken of je te kleineren.

Kun je je niet voorstellen dat er zo iemand kan zijn? Kijk eens rond. Er lopen echt vaders en moeders rond die op een hele zachte en liefdevolle manier met hun kinderen omgaan. Die ze de ruimte geven en aanmoedigen om helemaal zichzelf te zijn. Of kijk naar deze video: <https://www.youtube.com/watch?v=KZ0YImE5waU>



Een manier om je beste vriend te worden is het werken met wat heet je innerlijk kind.

In deze werkvorm ga je een stem geven aan het deel in jou uit je kindertijd. Er ontstaat als het ware een nieuw persoon in jou. Tegelijkertijd werk je aan het ontwikkelen van een liefdevolle en volwassenhouding naar dit deel. Daarmee word je die vriend, die ondersteuner voor jezelf die je nooit gehad hebt.

Het kan wat merkwaardig klinken om zo met jezelf bezig te gaan, maar op den duur ontwikkel je een liefdevolle houding naar jezelf en leer je tegelijkertijd op een heel volwassen en kordate manier dingen aan te pakken

## Tijd om van jezelf te gaan houden



Van jezelf houden, is voor heel veel mensen misschien wel een van de moeilijkste opdrachten die er is.

Want waarom zou je van jezelf houden? Je hoofd vertelt je voortdurend dat er van alles mis met je is. En zelfs als je al die dingen uit je hoofd zet (wat je zeker kunt als je de rest van het e-boek leest) dan nog ben je niet echt interessant, aantrekkelijk of bijzonder.

Bekijk het eens van een heel andere kant. Neem eens iets in gedachten die je liefhebt. Dat kan een persoon zijn, maar ook een dier of zelfs een bloem. Als je daaraan denkt, gebeurt er iets met je gesteldheid. Je wordt vrolijk, licht vanbinnen. De schoonheid straalt af naar jou.

Stel je voor dat waar je aan denkt iets overkomt, waardoor de buitenkant beschadigt raakt. Vermindert dat de liefde die je ervoor voelt? Nee, sterker nog, het gevoel van liefde neemt waarschijnlijk enkel maar toe. Het is dus niet de buitenkant waarmee je je identificeert, maar met iets anders: het innerlijke.

Je kunt liefde dus wel voelen. Voor jezelf, tja dat is een ander verhaal.

Hoewel. Waarom is dat zo. Verdien jij het niet om net zo van gehouden te worden als dat jij van iets anders houdt?



Hier zijn twee eenvoudige oefeningen om het contact met de liefde voor jezelf te gaan vinden.

1. Neem tijd om de liefde die je je net voorstelde helemaal in je te voelen. Maak het gevoel steeds een beetje groter. Begin bij je hart en laat het dan zowel naar beneden als naar boven uitgroeien. Groter en groter, totdat het vanaf je kruin helemaal tot het puntje van je grote teen voelbaar is. Als je daar bent, realiseer je dan dat je liefde voelt, in jouw lichaam. In jou ..... en ..... voor jezelf!

**NIET** toegeven als er nu negatieve gedachten in je opkomen

2. Ga dicht voor de spiegel staan. Kijk jezelf nu diep in de pupil van je oog aan. Als je wat langer kijkt, zul je gaan voelen dat er iets naar jou terugkijkt. Dat wat bekijkt, beziet je met oneindige liefde. Het kan heel goed zijn dat je schrikt van wat je ervaart.

Als je aan het gevoel gewend bent, is de volgende stap om jezelf aan te kijken en tegen jezelf te zeggen: "hallo, wat zie jij er goed uit!" Dat zal in het begin zeker merkwaardig voelen. Blijf het herhalen, dag na dag. Er komt een moment waarop je ineens denkt "wauw, het is waar!"

## Word vrienden met je lichaam



Je lichaam. Wat een gevecht voert bijna iedereen daarmee.

Voor een groot deel komt dit voort uit het ideaalbeeld dat we dag in, dag uit gepresenteerd krijgen. Een beeld dat niet eens meer werkelijk bestaat, omdat het met allerlei foto- en videobewerkingstechnieken bewerkt en 'vervolmaakt' is.

Wist je dat een paar eeuwen geleden dikke vrouwen het modebeeld beheersten? Dat komt omdat het geassocieerd werd met rijkdom en vruchtbaarheid. Een mooi lichaam is dus maar net met welke bril je kijkt

Neem ook eens de tijd om te overdenken hoe fantastisch het is dat je lichaam van alles voor je doet, zonder dat je er ook maar iets voor hoeft te doen. Je longen ademen in en uit, je hart pompt bloed rond, je nieren filteren je bloed, er wordt gezorgd zodat voedsel wordt omgezet in brandstof.

Natuurlijk kan er iets haperen of zelfs niet meer functioneren aan je lichaam. Zelfs dan stelt je lichaam alles in het werk om je zo goed mogelijk in staat te stellen om je leven voort te zetten. Je beweegt en leeft echt in een wonder van techniek en vernuft. Daar mag je best van houden.



Zelf heb ik heel veel jaar tegen mijn lichaam gevochten. Ik vond dat het harder, beter en sterker moest. Tot ik op een dag pijn in mijn rug begon te krijgen. Die pijn groeide uit tot een drievoudige hernia. Nachtenlang kon ik niet slapen door de schreeuwende pijn in mijn rug.

Op wonderbaarlijke wijze vond ik iemand die mij volledig van de pijn heeft kunnen afhelpen. Vanaf dat moment realiseerde ik me hoe fantastisch het is als je lichaam het gewoon doet. En hoe belangrijk het is om vrede te sluiten met het lichaam dat je hebt. Sterker nog om ervan te gaan houden!



## Lichaamshouding



De houding van je lichaam heeft een prachtige verbinding met je gevoelens. Deze verbinding kun je heel goed gebruiken om je goed te voelen.

Let maar eens op wat er gebeurt als je het volgende doet:

Ga zitten en bedenk wat er zoal niet goed is aan jezelf. Op nieuw, tegen jezelf zeggen dat je geweldig of fantastisch bent, ontketent een storm van woorden in je hoofd.

Als je goed oplet wat er met je lichaam gebeurt, bemerk je dat je schouders naar binnen zakken, je kin naar beneden gaat evenals je mondhoeken. Het kan ook zijn dat je ademhaling vlakker wordt.

Ga rustig door met denken wat er allemaal mankeert aan jou.

Tegelijkertijd: dwing jezelf om je borst naar voren te brengen, schouders naar achteren, hoofd omhoog. Haal even diep adem. Om het geheel te vervolmaken, breng je een glimlach op je gezicht. Waarschijnlijk zul je zeggen dat dit toch onmogelijk is. Wat helpt, is om een potlood of pen tussen je tanden te nemen en er zachtjes op te bijten. Daarmee gaan je mondhoeken als vanzelf omhoog.

Lukt het nog om de negatieve stroom vol te houden? Waarschijnlijk niet.



Wees je daarom bewust van je lichaamshouding.

Sta jezelf niet toe om in elkaar te zakken en daarmee je geest de mogelijkheid te geven om in negativiteit te vervallen.

Ben je daar toch uitgekomen? Dan is het dus zaak om je hoofd op te heffen en je schouders naar achteren te brengen, borst naar voren.

Wat ook heel goed werkt. Is om te gaan lopen. Wanneer je beweegt, is het nog moeilijker om te piekeren en negatief te zijn.

## De stem in je hoofd



Een grote spelbreker, bij het gaan geloven dat je geweldig bent, is je gedachten. Zoals al eerder gezegd: wat een verzet ontstaat er in je hoofd als je tegen jezelf zegt de je goed bent, laat staan geweldig!

We gaan daarom eerste onderzoeken hoeveel waarheid er in de gedachten zitten.

Daarnaast is het van groot belang om te leren hoe je deze gedachten kunt verminderen. Of, beter nog, ze voor eens en voor altijd gedag kunt zeggen.

Realiseer je bij alle informatie die je hier leest, dat je heel veel jaar geoefend hebt in het negatief zijn over jezelf en je omgeving. Daarom kun je er zeker van zijn dat je niet in een paar dagen, een week of zelfs een maand zomaar je oude gedrag achter je kunt laten.

Je gedachten veranderen kun je in een fractie van een seconde.

Wat tijd kost, is jezelf voortdurend bij de leshouden om te zorgen dat je niet in oud gedrag vervalt.



## Pieker jezelf groter



Piekeren, zorgen maken, angstig zijn, jezelf op je kop zitten. Je kunt eindeloos bezig zijn met je afvragen hoe een ander zal reageren en dan op alle bedachte antwoorden overwegen, wat de persoon dan weer zal doen. Zo ontstaat uit één vraag een heel bos van mogelijkheden. Immers, ieder antwoord kan leiden tot verschillende situaties. Van momenten waarop iemand helemaal met je meegaat, tot aan dat je volledig afgebrand wordt. Ik noem dat 'bomen bouwen in je hoofd'. Je creëert als het ware bomen van alle mogelijke scenario's die je kunt verzinnen.

In je hoofd lijkt het allemaal heel erg echt. Sterker nog, waarschijnlijk geloof je dat het heel zinvol is om al deze mogelijkheden langs te gaan.

Hier is een vraag om te overwegen. Kijk eens terug op iets waar je over hebt lopen piekeren. Van alle ideeën die jij hebt bedacht, was daar één bij die overeenkwam met de werkelijke uitkomst? Meestal is dit niet het geval. Want de bomen die jij bouwt in je hoofd worden gevoed door de manier waarop jij naar de wereld kijkt, niet hoe anderen dat doen.

In de film [Bridge of Spies](#) wordt een Russische spion gevangengenomen. In het eerste gesprek dat zijn toegewezen advocaat met hem heeft, vraagt deze: "ben je niet bezorgd?" Waarop de spion met een stalen blik antwoordt: "heeft dat ooit geholpen?"

Als je er goed over nadent, is dit gewoon waar. Je kunt de reacties van een ander niet bedenken. Je kunt net zo goed proberen om groter te worden door voortdurend te piekeren over dat je te klein bent. Piekeren helpt gewoon weg niet! Sterker nog, het omgekeerde geldt eerder. Piekeren kost je tonnen met energie. Energie die je niet meer hebt als je de situatie waar je over hebt lopen piekeren tegemoet gaat treden.

Je kunt je afvragen waarom ik ervoor kies om met dit ontwerp te beginnen. Het antwoord: pas als je gaat inzien dat iets niet werkt en je het anders wilt, ben je bereid om het werkt te verrichten om te veranderen.



Neem eens de tijd om je bewust te worden van tijden waarin je hoofd bezig is met piekeren.

Probeer het gewoon waar te nemen, zonder er meteen van alles van te vinden, of het te willen veranderen. Neem waar en zie wat er gebeurt. De ene mogelijkheid komt op, een aantal reacties wordt bedacht en voor ieder van die reacties bedenk je een antwoord waarop je jouw reactie weer bedenkt. Zo bouw je voort.

Vervolgens, als de situatie zich uiteindelijk in het werkelijke leven voltrekt, ga dan na of er iets klopt van wat je allemaal hebt bedacht tijdens het piekeren.

## STOP en draai het om



Als piekeren en jezelf naar beneden halen zo onproductief is, dan is de vraag natuurlijk: "Hoe maak je dat je hiermee ophoudt?". Het antwoord ligt in het woord dat je hierboven ziet: STOP!. Dat lijkt misschien een onzinnig antwoord. Want als het zo eenvoudig is, waarom doet niet iedereen het?

Dit komt doordat velen geloven dat het juist zinvol is om dingen van alle kanten te overdenken. Ook wordt veel waarde toegekend aan het voorkomen dat je het 'hoog in je bol krijgt'. Je kunt maar beter niet te positief over jezelf denken. Toch? Als je dit gelooft, dan heeft het geen zin om te proberen je gedachten te stoppen. Simpelweg omdat je waarde hecht aan wat je denkt.

Het is dus essentieel om de eerste stap te zetten en voor jezelf te beslissen dat je deze gedachten niet meer wilt. Eigenlijk is het van belang om de zin anders te formuleren. Namelijk te zeggen: dat je andere, positieve gedachten wilt. Deze ombuiging is nodig omdat je brein iedere ontkenning weglaat uit een zin. Er is een eenvoudige oefening die dat aantoont. Zeg maar eens een aantal keer in jezelf 'ik denk niet aan een roze krokodil', 'ik denk niet aan een roze krokodil'. Waar denk je nu aan? Precies, aan een roze krokodil. Wat doe je als je in plaats daarvan aan een gele parkiet wilt denken? Juist, door te zeggen tegen jezelf: "Ik denk aan een gele parkiet."



Als je bemerkt dat je aan het piekeren bent, of jezelf naar beneden haalt door allerlei negatieve dingen over jezelf te zeggen, zeg dan heel hard in je hoofd:

### **STOP!**

Neem dan een van de gedachten die rondzwerven en bekijk de boodschap is.

Waarschijnlijk is het een negatieve, zoals: het gaat me toch niet lukken, ik weet niet wat te zeggen, je bent lelijk. Net als bij de roze krokodil is het nu zaak om de boodschap om te draaien in iets positiefs: Het gaat zeker goed komen, ik weet precies wat ik kan zeggen, ik ben mooi!

## Negatieve gedachten de laan uit



We gaan nog een stap verder. Want voortdurend stop tegen jezelf zeggen en dan je gedachten omdraaien, werkt zeker, maar het kan effectiever. Hiervoor kun je een eenvoudige techniek gebruiken die ik hieronder beschrijf.

Voor deze oefening is het handig om op een plek te gaan zitten waar je even ongestoord voor jezelf uit kunt praten. Want niet iedereen hoeft direct te horen wat je zo gaat zeggen.

Denk nu eens na over de zin 'Ik ben geweldig!' en merk weer het orkest van ontkenningen op.

Kies uit alle zinnen die je hoort, zoals 'hoe kom je daar nou bij', 'wie denk je wel dat je bent', 'Kom nou, je bent stom, sloom, gek, belachelijk, lelijk, slecht in rekenen' er één die er voor jou uitspringt.

Luister eens hoe de stem tegen je spreekt. Meest waarschijnlijk is dat de stem allesbehalve aardig voor je klinkt. Het is een soort zeurende, klagende of veroordelende stem. Luister even naar deze stem en merk hoe je gemoed direct naar beneden wordt getrokken.

Tijd om te veranderen. Als voorbeeld kies ik de zin 'Jij bent echt lelijk'

Wat je gaat doen, is heel eenvoudig.

Je gaat dezelfde woorden herhalen, hardop, maar dan met een andere intonatie.

En wel één die grappig of merkwaardig is. Een voorbeeld kan een sexy stem zijn. Of die van Donald Duck. Kun je geen gek stemmetje bedenken? Knijp dan je neus eens dicht terwijl je praat. Klinkt ook lekker idioot.



Ga nu de zin hardop zeggen met de gekozen stem. Zeg met een sexy of Donald Duck stem 'Jij bent echt lelijk'.

Er gebeurt nu iets grappigs. Omdat wat je zegt en de intonatie niet met elkaar in overeenstemming zijn, verschijnt er waarschijnlijk een glimlach op je gezicht. Herhaal het nog een paar keer en je kunt bijna je lachen niet inhouden.

Wat belangrijker is: je brein kan hier niet mee omgaan. Iets dat als serieus wordt gezien maar een lach op je gezicht tovert, kan niet waar zijn. Daarom wordt de gedachte verworpen. Probeer het maar.



## Weeg wat anderen zeggen tegen jouw Waarheid



Een andere grote bevrijding komt als je gaat zien dat wat anderen zeggen enkel een mening is die een ander verkondigt. Dus als iemand tegen jou zegt 'dat kan jij niet', is dat niet meer of minder dan wat de persoon denkt over jou. Het is nog geen waarheid. Je mag daar dus anders over denken. Het is heel goed mogelijk dat deze mening wordt gekleurd door de negatieve gedachten die de persoon in zijn eigen hoofd hoort.

Wat daarnaast goed is om je te realiseren is dat er dingen heel stellig worden gezegd, terwijl wat er wordt geuit eigenlijk berust op een aanname. Neem de uitspraak 'vrouwen horen voor het huishouden te zorgen'. Er was een tijd dat bijna iedereen geloofde dat dit een waarheid was. Nog niet zolang geleden moesten vrouwen hun baan opzeggen, wanneer het eerste kindje geboren was. Hoe anders is dat nu. Tijden veranderen, inzichten ook.

Uit het voorafgaande blijkt duidelijk dat inzichten veranderen met de tijd. Waarom zou een mening dan voor altijd moeten gelden. Iets wat je nu vindt, geldt voor nu. Je mag je idee gewoon weer aanpassen. Als je dit idee kunt omarmen, geeft je dat heel veel vrijheid. Zeg gewoon: "zo zie ik dat nu."

Omdat iedereen een andere mening kan hebben, is het zo belangrijk om dat wat er tegen je gezegd wordt, of wat je leest, steeds te toetsen aan jou waarheid. Wat vind jij hiervan, hoe kijk jij ernaar?

Wellicht ben je iemand die niet zo zijn eigen mening klaar heeft. Maar dat betekent nog niet dat je daarom dat wat een ander op je bord werpt, zo maar hoeft over te nemen. Wat in ieder geval goed helpt, is om bij iets je af te vragen: 'is dat wel zo?'



Als je vastloopt in de vraag wat je van iets vindt, kan het helpen om je af te vragen: 'geldt dit voor iedereen?' Iedereen ademt. Dat is dus een waarheid. Als je mensen of omstandigheden kunt aanwijzen waar iets wel en niet voor geldt, dan heb je de keuze welke kant je wilt steunen. Daarbij is je innerlijk kompas een goede raadgever.

En zoals al eerder gezegd: je kunt je mening altijd weer bijstellen.

## Meditatie



Hiermee zijn de acht manieren beschreven.

Toch voeg ik nog een nummer 9 toe aan dit boek. Wel de laatste, maar niet de minste, eigenlijk de belangrijkste

Laten we allereerst stil te staan bij de vraag wat meditatie eigenlijk is.

Er zijn vele manieren van en ideeën over meditatie. De manier die ik gebruik is het verstillen van gedachten waarbij je uitreikt naar het Goddelijke, de Bron van alle Zijn.

Er gebeuren hierdoor een aantal zaken tegelijkertijd.

Ten eerste wordt door meditatie het steeds eenvoudiger om je geest stiller en stiller te laten worden. Bovendien ontdek je dat jij de controle hebt over je geest en niet andersom.

Maar belangrijker dan dat is het feit dat je contact maakt met de Liefdevolle Intelligentie die het Goddelijke van nature is. Hierdoor ga je ervaren, voelen, weten dat 'ik ben geweldig' niet zomaar een losse kreet is, maar dat het een waarheid over jou is.

Er wordt ongelooflijk veel van je gehouden. Je bent precies op de juiste plaats, hebt de volmaakte talenten voor wat op je pad komt. Net als het Goddelijke op de meest volmaakte wijze voor alles zorgt, zo zorgt het ook voor jou.



Wil je meer weten over meditatie?

Op het youtube kanaal van Divinefulness vind je een aantal videos over het onderwerp.

Ook is er een wekelijkse meditatie bijeenkomst, die voor iedereen toegankelijk is.

Informatie over beide onderwerpen staat op: <https://www.divinefulness.info/gratis/>

**Als je echt voorwaarts wilt en in één keer een grote stap wilt maken en je negatieve bagage van je af wilt gooien: ga dan nu naar: <https://www.divinefulness.info/geweldig>**



# Divinefulness

---

## Foto's

Voorpagina

[jc-cards](#) van [pixabay](#)

Alle andere foto's in dit e-boek komen van [Pexels](#)

Inhoud

[Oziel Gómez](#)

Thuis bij jezelf

[Tatiana Syrikova](#)

Wees je grootste vriend

[Ba Tik](#)

Tijd om van jezelf te gaan houden

[Andrea Piacquadio](#)

Word vrienden met je lichaam

[Jennifer Enujiugha](#)

Lichaamshouding

[Magda Ehlers](#)

De stem in je hoofd

[Andrea Piacquadio](#)

Pieker jezelf groter

[Andrea Piacquadio](#)

STOP en draai het om

[Andrea Piacquadio](#)

Negatieve gedachten de laan uit

[Andrea Piacquadio](#)

Weeg wat anderen zeggen tegen jouw Waarheid

[mali maeder](#)

Meditatie

[Prasanth Inturi](#)