

MEREL TEUNIS

# Self Love Talk



VOOR EEN LIEFDEVOLLE LEVENSTIJL

# Inhoud

## INLEIDING

Zelfliefde is niet zweverig	13
Waarom is zelfliefde belangrijk?	16

## 1 WAT IS ZELFLIEFDE?

<b>1. Mijn zelfliefde-journey</b>	<b>20</b>
De elementen van een liefdevolle levensstijl	33
<b>2. Repeat after me: I am enough</b>	<b>36</b>
<b>3. Waarom zelfliefde een vak op school moet zijn</b>	<b>44</b>
<b>4. Zelfliefde is jezelf iets beloven</b>	<b>50</b>

## 2 DE RELATIE MET JEZELF

<b>5. Zelfliefde is niet egoïstisch</b>	<b>66</b>
<b>6. Een spoedcursus zelfcompassie</b>	<b>70</b>
Liefdevol omgaan met jezelf	70
Negatieve self-talk aanpakken	81
Be your own best friend	86
Compassie voor je lichaam	88
Body positivity is een vorm van zelfliefde	98
Lief zijn voor en lief doen over jouw lichaam	99
People will talk anyway	102
De kracht van kwetsbaar zijn	104
<b>7. How to be kind to yourself and still kick some ass</b>	<b>114</b>
Feel the fear and do it anyway	119
Zo stap je uit je comfortzone	121

### 3 DE RELATIE MET ANDEREN

<b>8. De verbinding met anderen en ruimte voor jezelf</b>	<b>126</b>
Disconnect to connect	128
Be kind to yourself and others	129
Kill them with kindness	131
Grenzen bepalen, bewaken en aangeven	134
Holding grudges	138

### 4 HET BELANG VAN DE JUISTE SELF-CARE

<b>9. Self-care als waardevol onderdeel van je levensstijl</b>	<b>142</b>
De kracht van echte aandacht	143
Het belang van de juiste self-care	144
Dagelijkse self-care: ochtend- en avondritueel	146
<b>10. In verbinding staan met je lichaam</b>	<b>152</b>
Vijf simpele oefeningen	155
Omgaan met negatieve emoties	158
Omgaan met tegenstellingen en teleurstellingen	158
Omgaan met verdriet	161
Waak over je energie en tijd	163
<b>11. Zorgen voor je lichaam</b>	<b>168</b>
Self-care en de menstruele cyclus	169
Gelukshormonen stimuleren	174
Stress verlagen	176
De natuur als natuurlijke stressverlager	178
<b>12. Exclusieve DIY self-care recepten &amp; tips</b>	<b>181</b>
Golden milk	181
Rustgevende kruidenthee	182
Herbal facial steam	184
Anti-griep-/verkoudheidsthee	185
Natuurlijke crème voor het lichaam	187
Natuurlijk haarmasker	189

## 5 EEN KRACHTIGE EN POSITIEVE MINDSET

<b>13. Je mindset is alles</b>	<b>192</b>
De we-vergelijken-ons maatschappij	193
Zo train je je mindset	198
De regie over je leven	200
Belemmerende gedachtes	205
Focus on the good	207
Positief omgaan met een off-day	211
Vier de kleine momenten	213

## 6 STREVEN NAAR EEN GEZOND LICHAAM

<b>14. Niet vullen, maar voeden</b>	<b>220</b>
Liefdevol eten	223
Een gezonde levensstijl die bij je past	225
Food favorites en ingrediënten om altijd in huis te hebben	229
<b>15. Exclusieve gezonde recepten</b>	<b>233</b>
Groene smoothie	233
Turn it into overnight oats	234
Havermout met gebakken peertjes	235
Makkelijke curry met sugarsnaps, linzen en bloemkool	237
Buddha bowl met gemarineerde tempelh	238
Salade met granaatappelpitjes	240
Carrot cake bliss balls	243
Romige avocado-hummus voor op brood	244

<b>Nawoord</b>	<b>246</b>
<b>Dankwoord</b>	<b>250</b>
<b>Bronnen</b>	<b>252</b>

Wanneer je investeert in jezelf  
en jezelf leert accepteren,  
ontwikkel je een nieuwe  
positieve manier van denken en  
handelen en een liefdevolle blik  
die voor meer geluk van  
binnenuit zal zorgen.



## INLEIDING

Lieve jij, let's have a big round of applause. Voor jou, omdat jij hebt besloten dit boek te lezen. Omdat dit boek een investering is in jezelf. Het is een cadeautje, als ik zo vrij mag zijn om het zo te noemen, waarmee je meer zelfliefde kunt creëren, zodat het een onderdeel kan worden van je levensstijl. Zodat deze manier van leven kan bijdragen aan een gelukkiger en gezonder leven, waarbij jij meer in je kracht kan staan.

*Zelfliefde is niet zweverig.* Het is eigenlijk heel nuchter en praktisch. Tenslotte is er niks zweverigs aan jezelf omarmen en toespreken als je eigen beste vriendin, toch? Goed, fijn dat we het daarover eens zijn! ;-) Zelfliefde is de relatie die je met jezelf hebt en die uit zich in de mate waarin jij voor jezelf zorgt. Zelfliefde betekent jezelf het beste gunnen en dit durven te creëren. Het is eigenlijk best gek dat we vanaf ons vierde jaar naar school gaan en hier niks over leren. Terwijl zelfliefde – in mijn ogen – een rode draad door ons leven zou moeten vormen. Zelfliefde is de juiste basis voor een gelukkiger en gezonder leven.

De moderne vrouw en zelfliefde zijn niet altijd een vanzelfsprekende combinatie. Anno 2019 proberen we dagelijks tientallen ballen in de lucht te houden, and with great success I must say, maar zorgen voor onszelf komt daardoor nog weleens op een laag pitje te staan. Herkenbaar? We doen het (vaak) niet eens met opzet, maar met zoveel verwachtingen, doelen en ambities is het lastig om ook tijd voor onszelf te maken en om hier prioriteit aan te geven. Dit is het moment om daar verandering in te brengen!

Mijn persoonlijke zelfliefde-journey bestond uit veel ups and downs, waardevolle leermomenten en aha-momenten. Ik leerde dat zelfliefde





niet altijd makkelijk is en soms zelfs ontzettend pijn doet, maar het resultaat is het altijd waard. Ik ontdekte dat dankbaar zijn en gelukkig zijn een magische combinatie vormen en ik ervaaarde dat *bewust* positief denken life changing is. Ik leerde dat je er zelf grotendeels voor verantwoordelijk bent om je leven te veranderen wanneer je niet tevreden bent, om keuzes te maken en de touwtjes in handen te nemen. Zo ontdekte ik dat je echt je eigen geluk kan creëren, van binnenuit.

Door het ervaren van het effect van meer zelfliefde in mijn leven ontstond een nieuwe passie. Een passie om dit met alle vrouwen te delen, zodat zij dit ook kunnen ervaren. Beetje bij beetje begon ik dit te delen en al snel merkte ik dat er bij andere vrouwen veel behoefte was aan kennis, handvatten en tips op dit gebied. Het delen van mijn persoonlijke ervaringen zorgde voor veel berichtjes van herkenning, de eerste aflevering van mijn *Self Love Talk* podcast werd meteen onwijs veel beluisterd. En ook de artikelen op *Healthy Wanderlust* over zelfliefde en self-care worden dagelijks steeds meer gelezen. Zelfliefde is duidelijk iets wat bij veel meer mensen speelt en ik gun het iedereen om meer kracht en geluk te ervaren door beter voor zichzelf te zorgen. Dit boek is het resultaat van deze passie en van jarenlang onderzoek naar dit veelzijdige onderwerp genaamd 'zelfliefde'. Ik hoop dat je door dit no-nonsense handboek zin krijgt om een liefdevolle levensstijl te creëren die goed bij jou past. Waardoor je meer doet waar je gelukkig van wordt, beter voor jezelf zult zorgen, liever voor jezelf zult zijn en het beste voor jezelf wilt. Ik hoop dat je tijdens en na het lezen van dit boek ontdekt wat een mooi mens je bent en dat je leert om van je eigen geluk en gezondheid een prioriteit te maken.

## WAAROM IS ZELFLIEFDE BELANGRIJK?

Misschien heb je hier zelf al een idee over, aangezien je nu dit boek leest. Of misschien ben je juist op zoek naar een antwoord. Zelfliefde en self-care gaan hand in hand, al zit er een duidelijk verschil tussen de begrippen. Ze hebben allebei te maken met de mate waarin jij voor jezelf zorgt – lichamelijk en mentaal – en met het serieus nemen van jezelf. Ons leven is druk en naarmate we ouder worden en meer verantwoordelijkheid krijgen en voelen, lijken het leven en de agenda ook steeds drukker en voller te worden. Als we niet af en toe bewust op de stopknop drukken blijft er weinig tijd over om echt even stil te staan bij onszelf. Het gevaar hiervan is dat we onze eigen behoeftes, welzijn en geluk vergeten en verwaarlozen.

Dit is precies waarom meer zelfliefde zo belangrijk is. Die kan zorgen voor een bepaalde balans in je leven. Er is dan tijd om ‘aan’ te staan, maar ook tijd om bewust ‘uit’ te kunnen staan. Because you can't pour from an empty cup, right? Wat ik hier precies mee bedoel, leg ik verderop in het boek uit. Meer zelfliefde zorgt ervoor dat jij de relatie met jezelf kunt verbeteren en versterken. Dat de relatie met jezelf de belangrijkste relatie in het leven is, leerde ik uit eigen ervaring, ook daarover later meer. Wanneer zelfliefde de basis vormt van jouw leven is self-care er automatisch een waardevol onderdeel van, want meer zelfliefde zorgt ervoor dat jij dagelijks prioriteit leert te geven aan je eigen welzijn. Het ontwikkelen van meer zelfcompassie leert je een nieuwe manier van liefdevol denken en handelen. Sterker nog, het leert je om op een liefdevolle manier met jezelf om te gaan. Het geeft je kracht om te kiezen voor jezelf, te geloven in jezelf en om je eigen dromen en doelen achterna te gaan. Vanuit liefde voor jezelf.

Dit alles helpt je jouw leven zo te leven dat je gelukkiger en gezonder bent, dat je kunt luisteren naar je lichaam, dat je kunt herkennen waar jij behoefte aan hebt en er bewust naar handelt. Dit zorgt ervoor dat jij in het dagelijks leven de juiste self-care kunt toepassen en de kracht

en het effect hiervan zult ervaren. Zorgen voor jezelf gaat immers verder dan chocoladetaart eten wanneer je je niet goed voelt. Het gaat verder dan sporadisch een me-time-momentje inplannen in een warm bubbelbad wanneer je uitgeput bent. Het is dagelijks bewust stilstaan bij jezelf, zodat je niet pas aan zelfliefde toekomt wanneer je écht in de put zit.

Het is belangrijk dat zelfliefde een onderdeel van jouw levensstijl gaat vormen en dat jij de zorg voor jezelf serieus leert nemen. Het resultaat? Een sterke relatie met jezelf waar je altijd op kan bouwen, waardoor je oneindig veel kracht uit jezelf kan putten en niet enkel afhankelijk bent van geluk en liefde van buitenaf. Is zelfliefde een vast onderdeel van je manier van leven, dan zal zorgen voor jezelf een gewoonte worden. Want laten we eerlijk zijn, we leven in een maatschappij waarin we altijd druk zijn, standaard tijd tekortkomen, er veel verwachtingen zijn en de to-do-lijst altijd lang is. In zo'n samenleving is het heel makkelijk om onszelf voorbij te rennen, en om niet 100 procent energiek, gezond, gelukkig te zijn of lekker in je vel te zitten. Het is tijd om de verantwoordelijkheid te nemen om ook voor onszelf te zorgen.

Ja, dat is essentieel. Nee, dat is niet egoïstisch. Ja, dat kan je ongelukkig veel brengen. Dit en nog veel meer wil ik graag met je bespreken. Misschien geloof je het nu nog niet, maar jij kan er helemaal zelf voor zorgen dat je vanaf nu gelukkiger, sterker en gezonder in het leven zult staan. Sterker nog – wij gaan er samen voor zorgen dat jij jezelf niet langer op de laatste plek zet. Het versterken van de relatie met jezelf zal jou kracht geven. Een kracht van binnenuit, waarop jij altijd kan bouwen en vertrouwen.



# De elementen van een liefdevolle levensstijl

**WAT IS ZELFLIEFDE?**

*deel 1*

**DE RELATIE MET JEZELF**

*deel 2*

**DE RELATIE MET ANDEREN**

*deel 3*

**HET BELANG VAN DE JUISTE SELF-CARE**

*deel 4*

**EEN KRACHTIGE EN POSITIEVE MINDSET**

*deel 5*

**STREVEN NAAR EEN GEZOND LICHAAM**

*deel 6*

## Herbal facial steam

Het maken van deze natuurlijke facial steam alleen al zorgt voor een fijn rustgevend moment voor jezelf. Tegelijkertijd helpt het jou om aandacht te besteden aan je lichaam en de zorg ervoor.

### Hoe je dit doet?

Strooi wat kruiden (zoals gedroogde kamille, rozenblaadjes en een takje verse rozemarijn) in een grote kom en giet hier een ruime hoeveelheid kokend water overheen. Houd je gereinigde gezicht vervolgens boven de kom en dek jezelf af met een grote handdoek. Op deze manier vang je alle stoom onder de handdoek op. Bepaal zelf wat je fijn vindt door je hoofd juist dichterbij of verder van het water te houden. Doe dit ongeveer 10 minuten (of langer) en dep je gezicht vervolgens zachtjes droog.



## Turn it into overnight oats

Heb jij in de ochtend weinig tijd om te ontbijten? No worries. Je kunt dit recept makkelijk omdraaien naar een overnight oats recept.

Zo kun je de avond van tevoren al je ontbijt voor de volgende dag klaarmaken.

's Ochtends even uit de koelkast pakken en je bent ready to go!

### BEREIDINGSWIJZE (VOOR 1 PORTIE)

1. Snijd de gebakken peer in stukjes en doe ze samen met de rest van de ingrediënten in een weckpot of bakje. Gebruik in dit geval 100 ml plantaardige melk en voeg eventueel 1 tl agavesiroop toe.
2. Even roeren, de pot afsluiten en in de koelkast zetten.

