

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord 11  
*Mijn 40 dagen*

Inleiding 15  
*Van jezelf houden: hoe doe je dat?*

## *DEEL 1*

### DE BODEM ONDER JE VOETEN

- 1 Voor jouw route begint 19
- 2 Hervind de balans in jezelf 26
- 3 Focus op wat je wilt 29
- 4 Verruim je voorstellingsvermogen 32
- 5 Geef oprechte aandacht aan jezelf 35

*DEEL 2*

## 40 DAGEN TJOKVOL LIEFDE VOOR JOU

Bezinnen & écht beginnen 39

Alle basisoefeningen bij elkaar 41

DAG 1 Let's get this party started! 48

DAG 2 Jouw uitzicht 52

DAG 3 Hoe vrij ben jij? 55

DAG 4 Loslaten of vasthouden? – De kast 57

DAG 5 Herhalen, inhalen en ademhalen 60

DAG 6 Onrust als gevolg van rust 63

DAG 7 Impact vergroten: de kracht van herhaling 68

DAG 8 Jouw boosheid, jouw grens 70

DAG 9 Blij met jou 75

DAG 10 Go with the flow – De kano 79

DAG 11 Verder varen op jouw stroom 84

DAG 12 Je bent niet te laat, je loopt niet achter 86

DAG 13 Ondersteunen in plaats van ondermijnen 89

DAG 14 Verdiepen van zelfvertrouwen 92

DAG 15 Stilte als stap voorwaarts: de kunst van integreren 94

DAG 16 Jouw route, jouw zaak 98

DAG 17 Stap uit je patroon 100

DAG 18 Voortschrijdend inzicht – teruggeven en terugnemen 104

DAG 19 Owning it: jij bent dat feestje 109

DAG 20 Op de helft: terugblik, vooruitblik 113

- DAG 21 Trouw aan jou 119
- DAG 22 Jij, de ander of win-win 122
- DAG 23 Over jouw grens: van groen gras naar rode lap 125
- DAG 24 Waar ben jij? Claiming your space 130
- DAG 25 Meer van jou 134
- DAG 26 Een love affair: ruimte en grenzen 136
- DAG 27 Warm welbehagen 138
- DAG 28 Sprekende woorden 141
- DAG 29 De Ivoren Toren 145
- DAG 30 The last stretch 149
- DAG 31 Vaarwel, innerlijke slavendrijver 153
- DAG 32 Jij en je lijf: een gouden team 159
- DAG 33 Body Boost 163
- DAG 34 Als een blaadje in de wind of met je wortels in de grond 166
- DAG 35 Schoon schip: jij aan het roer 170
- DAG 36 Perspectief en gravitas 177
- DAG 37 Los van alle anderen 180
- DAG 38 I'm in love 181
- DAG 39 Nieuwe mogelijkheden 183
- DAG 40 En nu? 185

# VOORWOORD

## *Mijn 40 dagen*

Het liefst wilde ik een pil, waardoor ik in één keer helemaal van mezelf zou houden. Waardoor ik in één keer helemaal mezelf zou durven zijn.

Ik zou dan ongelooflijk gelukkig zijn, in het moment. Nu. Elke dag vreugde voelen, en dankbaarheid. Ik zou me warm en comfortabel voelen.

Ik zou werk zoeken (én vinden) dat bij me past, waarin ik mijn wijsheid kwijt zou kunnen en waarin ik zou kunnen leren en spelen. Waarin ik waardevol zou zijn, kon bijdragen aan iets wat wezenlijk belangrijk is.

Ik zou mijn grenzen kunnen voelen en ze ook aan kunnen geven. Ik zou nooit meer 'het kleine meisje' hoeven zijn. En ik zou me al helemaal niet meer schamen.

Ik zou vriendschappen beleven vanuit wederzijds respect. Vriendschappen die me energie geven in plaats van kosten.

Ik zou anderen kunnen aanmoedigen óók gelukkig te zijn, samen het leven vieren. Ik zou mijn kinderen kunnen leren ook van zichzelf te houden. Zodat ze konden uitgroeien tot gelukkige mensen. Die weer anderen zouden inspireren gelukkig te zijn.

Ik zou passie voelen in plaats van plicht.

Ik had geen pil. En die is er ook niet. Dat wist ik heus wel. Maar ik wist, diep vanbinnen, dat het écht mogelijk moest zijn me structureel blij en gelukkig te voelen, en dat voelde ik me niet. Na 40 jaar, waarvan de laatste 15 vol workshops, trainingen, boeken en lezingen over

innerlijk leiderschap en bewustzijnsontwikkeling, was ik nog steeds niet gewoon simpelweg gelukkig.

Zo durfde ik bijvoorbeeld nog steeds vaak niet mezelf te zijn. En trouwens: wie was 'ik' eigenlijk? Nog steeds had ik een hoofd vol malende twijfelgedachten: heb ik dit goed gedaan? Heb ik dat goed gezegd? Had ik het anders moeten doen?

Nog steeds voelde ik me vaak oncomfortabel in gezelschap. Niet ontspannen, maar alert: heeft iedereen het naar zijn zin? Alsof ik degene was die ervoor moest zorgen dat iedereen happy was.

Nog steeds had ik grote moeite met het aangeven van grenzen; vaak voelde ik ze niet eens. Zelfs als iemand aanstootgevend ver over mijn grens ging, bleef ik zoeken naar harmonie en wat zij nodig hadden om zich weer fijn te voelen.

En nog steeds was ik vaak ziek. Geen koorts of een duidelijk aanwijsbare kwaal, maar ik was moe, had hoofdpijn, keelpijn, of soms overal pijn. Iets met mijn huid. Iets met mijn darmen. Iets met mijn schouder. Gewoon altijd gedoe.

En voor al die dingen schaamde ik me ook nog eens.

Toen was ik er klaar mee. In die 15 jaar vol opleidingen en trainingen en ervaringen had ik heel veel geleerd, ik had vooral veel kennis opgedaan. En ik had ook zeker euforische momenten gekend en me gillend van geluk gevoeld. Maar het *toepassen* van die kennis, het creëren van die bodem van elke dag een gevoel van geluk, rust en vrijheid, nee. Die was er niet. En die ging er nu komen.

## ALLES BEGINT MET LIEFDE VOOR JEZELF

Het was me tijdens mijn zoektocht wel duidelijk geworden dat het allemaal begint met liefde voor jezelf. Ik had ontdekt: de enige manier om echt jezelf te zijn, is om zo veel van jezelf te houden dat je het jezelf toestaat echt jezelf te zijn. En echt jezelf zijn is de enige manier om keuzes te maken die echt bij jou passen. En keuzes maken die echt bij jou passen is de enige manier om echt gelukkig te zijn.

Ik besloot bij het begin te beginnen. Het was doodeng ermee aan de slag te gaan, met zelfliefde. Niemand wil immers egoïstisch zijn, of arrogant. Maar ik was vastberaden. Ik zocht naar een vorm om houvast te hebben, en koos na zoeken en wikken en wegen voor 40 dagen.

## WAAROM 40 DAGEN?

Een periode van 40 dagen heeft in oude en nieuwe spirituele tradities, religies en culturen grote betekenis. Het geeft de voedingsbodem voor een 'nieuw plan', een nieuwe manier van zijn. Er is altijd een duidelijk vóór en een duidelijk na. Het wordt gezien als een periode van tijd die ware transformatie mogelijk maakt.

Precies wat ik wilde! Niet iets wat weer zou wegebben en vervliegen in de dagelijkse drukte, maar blijvende verandering. Vanbinnen. Ik wilde ervoor gaan. Zonder onderbreking zou ik 40 dagen lang focussen op het leren houden van mezelf. Het was een commitment, een diep doorvoelde keuze. Na jaren proberen was het alles of niks. Ik maakte er een ritueel van, een routine waaraan ik me kon vasthouden.

Het werkte. Mijn leven veranderde drastisch, op de meest positieve manier die je je kunt voorstellen. Ik kreeg inzicht na inzicht en paste alles wat ik leerde direct toe. Mijn doelen bleken haalbaar en ik vond, in mezelf, dat basisgevoel van vrijheid, rust en geluk dat ik zo lang had gezocht.

Dat gun ik jou ook. Ik gun het iedereen. Ik geloof dat hoe meer mensen écht van zichzelf houden, hoe beter de wereld is. Dus have fun, op jouw route. Leer en ervaar en groei en weet: ja, jij bent er om van gehouden te worden en tot diep in je ziel gelukkig te zijn.

*Marieke Zwinkels,*  
maart 2018

PS.  
Meer lezen over mijn persoonlijke 40 dagen? Lees dan mijn blog op [www.40dagenliefdevoorjenzelf.nl](http://www.40dagenliefdevoorjenzelf.nl).





# INLEIDING

## *Van jezelf houden: hoe doe je dat?*

Gelukkig zijn en van jezelf houden gaan hand in hand en het zijn geen zaken die zomaar even ontstaan. Er wordt soms wat vanzelfsprekend over gedaan. ‘Geluk is een keuze!’ wordt dan gezegd. Of: ‘Natuurlijk hou ik van mezelf!’ Maar in de praktijk is liefde voor jezelf het moeilijkste wat er is. (Zelf)oordeel, schaamte en schuldgevoel weerhouden ons er vaak van om de keuzes te maken, die we eigenlijk zouden willen maken en het leven te leiden dat we eigenlijk zouden willen. Ook bijvoorbeeld de innerlijke ‘Good Girl’, die vindt dat je moet dienen, helpen en zorgen, maakt het lastig compassie voor jezelf te hebben. En wat dacht je van de innerlijke slavendrijver: je bent nooit klaar, het is nooit (goed) genoeg, wat je ook doet. Het kan altijd meer, beter, verder. En oja, je loopt ook nog eens heel erg achter!

Dit boek helpt je om ongeacht dit alles te kiezen voor jou. Het geeft je de handvatten, inzichten en inspiratie om liefde voor jezelf een vanzelfsprekend deel van wie je bent te maken. Doordat het zo praktisch van opzet is, houdt niets je nog tegen de allerlaatste slag te slaan en je ‘gewoon’ elke dag gelukkig te voelen.

Leren houden van jezelf is eigenlijk heel natuurlijk. En je bent al geïnteresseerd want anders had je dit boek nu niet in handen. Nu hoef je het alleen nog maar te *doen*.

## WAT LEVERT DIT BOEK JOU OP?

Om te beginnen natuurlijk meer, veel meer, liefde voor *the one and only* jij. Als je eenmaal oprechte welgemeende tijd, aandacht, energie en interesse in jezelf hebt gestoken, houdt niets je nog tegen.

En dan? Wat levert meer liefde voor jezelf jou op?

Waar zal ik beginnen...

- Meer genieten
- Meer geduld
- Meer onbedaarlijke lachbuien
- Meer openheid
- Meer plezier
- Meer vriendschap
- Meer rust
- Meer ingevingen
- Meer echtheid
- Meer humor
- Meer energie
- Meer tijd
- Meer gezondheid
- Meer activiteit
- Meer in jouw kracht
- En nog veel meer!

En oja, natuurlijk ook nog:

- De kennis, de inzichten en de handvatten om door te bouwen en uit te bouwen en uit te breiden, zodat je steeds meer en meer en meer...

## TWEE DELEN: EEN BEETJE THEORIE EN VEEL PRAKTIJK

Dit boek is verdeeld in twee delen. Het eerste deel legt uit wat er nou eigenlijk allemaal gaat gebeuren in die 40 dagen. Wat er aan bod komt en waarom. Het geeft informatie, inzichten en inspiratie. Kortom: het vertelt je hoe je kunt omgaan met het tweede deel, de praktijk.

Het tweede deel van het boek geeft je 40 dagen lang de praktische handvatten en oefeningen die jou helpen elke dag aandacht te besteden aan houden van jezelf, het te leren, het te verinnerlijken, zodat je van jezelf houdt als nooit tevoren. 40 Dagen komt niet uit de lucht vallen, maar wordt gezien als een periode van grote betekenis in oude en hedendaagse spirituele tradities, religies en culturen. Het wordt

gezien als een tijdspanne die echte transformatie mogelijk maakt doordat je, wanneer je 40 dagen lang onafgebroken ergens aandacht aan besteedt, je het verinnerlijkt en als het ware 'van jou' maakt.

Om 40 dagen onafgebroken te kunnen wijden aan houden van jou krijg je:

- Inzichten, inspiratie en tips om mee te nemen.
- Vragen om te beantwoorden.
- Oefeningen, meditaties en visualisaties om te doen.

*Deel 1*



DE BODEM  
ONDER JE  
VOETEN

# 1 | VOOR JOUW ROUTE BEGINT


Tijdens mijn ervaringen als docent, mentor en coach heb ik gezien dat mensen, na momenten van enorme inspiratie en bevoegtheid, al binnen enkele dagen weer 'gewoon' hun leventje leiden zoals tevoren. Wil dat zeggen dat er niets is veranderd? Nee, dat niet, een idee is als een zaadje geplant, er is een opening gemaakt. Soms valt er een puzzelstukje, soms ontstaat er een gevoel van rust, soms een 'zie je nou wel'. Maar of dat idee, die opening, dat gevoel ook werkelijk gebruikt wordt om verandering te brengen, in het tastbare leven en niet alleen als concept in je hoofd, is nog maar de vraag.


Wanneer je van jezelf wilt leren houden en de gevolgen daarvan ook echt wilt terugzien in jouw dagelijks leven, heb je houvast en richting nodig. Het idee van jezelf te houden is misschien inspirerend, misschien een verlangen, misschien een logisch gevolg van alles wat je tot nu toe hebt gedaan. Maar het ook echt toepassen vraagt, zoals alles wat je wilt leren, om aandacht en ritme. En in ons dagelijks leven is het best lastig die aandacht en dat ritme op te brengen. Dat heb je vast al lang gemerkt.


Je houdt bijvoorbeeld veel verschillende bordjes in de lucht. Terwijl elke dag toch al te kort is. Of je vindt het moeilijk jouw plannen en ideeën, die wonderlijk mooi zijn, ook echt uit te voeren. Misschien is het een gewoonte geworden uit te stellen, door te schuiven. Voor je het weet ben je een jaar verder en denk je, als je vooruitkijkt naar wat komend jaar gaat brengen: ik zou nog steeds heel graag wat meer van mezelf willen houden. Ik zou graag die stem in mijn hoofd wat vriendelijker maken, ik zou graag gewoon genieten. Gelukkig zijn.


## VIER HANDVATTEN VOOR HOUVAST EN RICHTING

Omdat het zo lastig is duurzaam te veranderen, krijg je in dit boek vier handvatten. Deze handvatten helpen je om in jouw dagelijks leven de aandacht en het ritme op te brengen, om daadwerkelijk consequent toe te passen wat je leert over zelfliefde. Elk van deze handvatten heeft een eigen icoontje. Hierna worden deze vier handvatten per hoofdstuk uitgewerkt en wordt duidelijk gemaakt waarom ze zo enorm belangrijk zijn in het (meer) leren houden van jezelf.

- 

Het hervinden en herstellen van jouw **balans** geeft je de mogelijkheid om in de dagelijkse hectiek en met alle prikkels die je om de oren vliegen goed bij jezelf te blijven, los van anderen. Het gaat hier dus om de balans *in jezelf*. Het is een handvat om niet te worden meegeleid, maar om steady jouw eigen stroom te kunnen volgen.
- 

**Focus** leggen op wat je wilt geeft je richting en helpt je niet afgeleid te raken op jouw route. Het is een handvat om duidelijke, krachtige keuzes te kunnen maken, die bijdragen aan wat jij wilt bereiken, voor jou.
- 

Het gebruiken en vergroten van je **voorstellingsvermogen** verruimt je blik en maakt je bewust van de veelheid aan mogelijkheden die er zijn, buiten het jou bekende kader. Dit handvat helpt je jouw verwachtingen naar boven bij te kunnen stellen. Het opent je ogen – meer en meer. Het maakt jouw wereld groter dan wat je al kent, met alle heerlijke gevolgen van dien.
- 

Oprechte **aandacht** voor jezelf helpt je recht te doen aan jou. Het is een handvat om goed voor jezelf te kunnen zorgen en jouw liefde voor jezelf de basis te maken van hoe je met jezelf omgaat. Zodat je jouw eigen *best friend* kunt zijn, iemand die altijd denkt aan jouw belang en altijd het allerbeste met je voor heeft.

## EN OOK: EVALUEREN EN VERDIEPEN

Naast de vier icoontjes voor de handvatten, zul je ook nog deze twee aanwijzingen tegenkomen:



Dit vijfde icoontje staat voor momenten van reflectie en evaluatie. Als je bezig bent met je bewust te worden van hoe de dingen altijd gingen en hoe je wilt dat ze voortaan gaan, is het heel belangrijk jezelf regelmatig af te vragen of wat je aan het doen bent ook daadwerkelijk werkt. Er is een gevleugelde uitspraak die luidt: 'Als iets niet werkt, stop ermee én doe iets anders.' Om jouw route soepel en effectief te laten verlopen, zonder grote omwegen en *roadblocks*, krijg je daarom regelmatig een evaluatiemoment.

## TIP

Ten slotte vind je door het boek heen tips, die je verder helpen, je uitdagen en je alles wat je leest soms nét even anders laten zien.

## CREËER JOUW UNIEKE RITME EN ROUTE

Vaak als we ergens aan beginnen, doen we dat vol goede moed en vol vertrouwen in een prachtig proces. Maar in de praktijk komt het leven ertussen. En het getuigt van wijsheid dat bij aanvang te erkennen en een goede strategie in te zetten om te voorkomen dat je afhaakt.

Een bekende en effectief gebleken strategie is ritme. Met ritme bedoel ik hier: elke dag op hetzelfde moment hetzelfde doen. Je went eraan, je lichaam en geest stellen zich erop in en je maakt het jezelf een stuk makkelijker dan wanneer je bijvoorbeeld wel kijkt wanneer je tijd hebt.

Vind je dat saai of benauwt dat idee je? Zoek dan een ritme dat bij jou past, bijvoorbeeld elke dag van de week een ander moment, elke tien dagen een ander ritme of inplannen op de dag ervóór. Kies iets wat echt bij je past en waarvan je weet dat je het makkelijk vol gaat houden.

Elke dag, 40 dagen lang, worden inzichten, inspiratie en tips, vragen om te beantwoorden en oefeningen, meditaties en visualisaties gegeven. De icoontjes geven steeds aan met welk hierboven beschreven handvat je (vooral) werkt. Uiteindelijk bepaal je natuurlijk zelf hoe je het elke dag doet en wanneer. Dit is jóúw route naar jóúw doel: meer van jezelf houden, en daar ook handen en voeten aan geven in jouw dagelijks leven. Met andere woorden, jouw persoonlijke route naar meer vrijheid, rust en geluk. Dat betekent dat niemand jou jóúw weg kan wijzen of je kan dwingen iets te doen wat je niet wilt. Niemand buiten jou, om preciezer te zijn. Iemand binnen in jou kan dat namelijk wel. En dat deel in jou, dat je kan dwingen iets te doen wat je eigenlijk niet wilt, noem ik de innerlijke slavendrijver.

## DE INNERLIJKE SLAVENDRIJVER

De innerlijke slavendrijver is een dwingend fenomeen dat jou elke dag van je leven aanwijzingen geeft. Het is een deel in je dat vindt dat je door moet gaan, of moet opschieten, 'want anders...'. Ik heb nog nooit iemand gesproken die hem – of haar – niet in meer of mindere mate herkent. Volgens de innerlijke slavendrijver ben je nooit ver genoeg en nooit klaar. Met wat? Met wat dan ook.

Zo kun je bijvoorbeeld denken: nog even afwassen, en dán ga ik zitten. Na de afwas denk je: o, dan maak ik meteen even de koelkast schoon. Al gauw zie je: ik repareer meteen even dat defecte lampje boven de wasbak. Vervolgens vouw je nog even de was, doe je een nieuwe lading in de wasmachine, ruim je het oud papier op en ach, even stofzuigen is ook zó gedaan. Met andere woorden: je blijft doorgaan, ondanks jouw voornemen een momentje rust te nemen. Al het andere gaat altijd voor.

Dit klinkt vrij onschuldig en toch veroorzaakt de innerlijke slavendrijver een doorgaande stroom van stress, resulterend in een opgejaagd gevoel dat kan uitgroeien tot een burn-out. En de innerlijke slavendrijver is vaak diep doorgedrongen tot elk deel van ons leven. Van thuis tot werk tot zelfs in relaties en sport: zo ken ik een vrouw die zich totaal in de knel voelt omdat ze elke ochtend yoga-oefeningen moet doen. Je zou



denken: yoga, fijn! Lekker ontspannend! Maar voor haar is dat niet meer zo. Het maakt namelijk niet meer uit of ze er zin in heeft, het móet gewoon. Want anders... De lol is eraf, ze kijkt er elke ochtend tegenop en staat tegen heug en meug op haar matje. Iets wat ze eerder vol plezier deed, juist voor zichzelf, is overgenomen door de innerlijke slavendrijver. Waardoor het haar veel energie kost in plaats van dat het haar iets oplevert.

Nou denk je misschien: ah, die heb ik niet, ik kan heel goed ontspannen. Dat maakt mij benieuwd: mag je gewoon ontspannen, zomaar? Of alleen als je het hebt verdiend? Als je hard hebt gewerkt, of anders op z'n minst plannen hebt om hard te werken? Rust en ruimte moeten verdienen, of 'goedmaken' door daarna hard te werken, is deel van de innerlijke slavendrijver en hoort niet bij liefde voor jezelf. Gewoon jezelf ontspannen en fijne momenten gunnen, wel. Zomaar plezier hebben en genieten ook.

## HET GROTE DILEMMA

Het is op jouw route naar houden van jezelf erg belangrijk dat de hiervoor beschreven innerlijke slavendrijver niet op je schouder meereist. In dit boek staan oefeningen die je daarbij helpen. Je hebt er niks aan jezelf te dwingen een stuk te lezen of een oefening te doen, terwijl je niets meer kunt opnemen of verwerken. Tegelijkertijd is het erg belangrijk dat je jezelf de stappen naar jouw doel gunt. Je hebt er óók niks aan halfslachtig en onregelmatig met jouw commitment aan meer liefde voor jezelf om te gaan.

Bij groeien in zelfliefde is dit Het Grote Dilemma. Met hoofdletters. Je leert dat je jezelf niet moet dwingen of forceren. En als je moe of druk bent, kun je jezelf vertellen dat je éven geen zin hebt in tips of oefeningen of inspiratie van wie dan ook. Misschien voelt het als liefdevol voor jezelf om rust te nemen en niks te doen. Tegelijkertijd wéét je inmiddels dat liefde voor jezelf niet vanzelf gaat, en wil je deze keer volhouden. Je wilt tenslotte echte duurzame verandering. En dan is het juist liefdevol voor jezelf wél door te gaan met de oefeningen, of

met de volgende dag in dit boek. Wat te doen: juist wel of juist niet de volgende stap op je route zetten?

### *OMGAAN MET HET GROTE DILEMMA: INPUT EN OUTPUT IN EVENWICHT*

Omgaan met Het Grote Dilemma doe je het best door jouw input en jouw output in evenwicht te houden. Met input bedoel ik: de inspiratie en de inzichten die je uit dit boek haalt. Oftewel dat wat jij van buiten naar binnen brengt. Trouwens, niet alleen inzichten en inspiratie uit dit boek, want ongetwijfeld zal je om je heen van alles gaan zien wat met zelfliefde te maken heeft, zoals quotes, films of andere boeken. Je zult gesprekken hebben en verhalen horen. Zoals altijd wanneer je een commitment aangaat, wordt het onderwerp meer en meer zichtbaar in jouw wereld. Met output bedoel ik: dat wat jij uit jouw binnenste naar boven haalt. Jouw eigen inspiratie en inzichten. Je zult jouw eigen aha-momenten hebben, ineens iets doorzien of inzien, iets ontdekken of onthullen, vanuit jezelf.

Want wanneer krijg je grote behoefte aan rust? Juist, wanneer je overvol raakt. Wanneer je het gevoel hebt dat er niks meer bij kan. Wanneer je te veel input hebt gehad. Dan is rust nodig, om je eigen gedachten weer te kunnen horen en je eigen ideeën weer te kunnen hebben. Het is dus aan te raden hier van tevoren al rekening mee te houden, zodat je voorkomt dat je overvol raakt en je niet afhaakt omdat het je te veel wordt.

Evenwicht houden in jouw input en output is makkelijker dan je zou denken. Hier is namelijk al rekening mee gehouden in dit boek. De dagen zijn door een goede afwisseling en verdeling zo gemaakt, dat input en output zo veel mogelijk vanzelf in evenwicht blijven. De teksten met inspiratie, inzichten en handvatten en de tips zorgen vooral voor input. De oefeningen, en dan met name die waarbij er vragen aan jezelf worden gesteld, zorgen vooral voor output. Ten slotte zijn er geregeld dagen waarop je evalueert hoe het met je gaat. Op die momenten ontdek je vanzelf: ik zit heel erg vol of ik heb best wat ruimte.

Wanneer je op een bepaalde dag voelt dat je minder ruimte hebt of wanneer je écht even niks nieuws wilt, kun je altijd terugvallen op de

basisoefeningen. Dit zijn simpele, maar toch effectieve oefeningen die vooral output geven, zelfs op je slechtste momenten. Helemaal aan het begin van Deel 2 staan ze overzichtelijk bij elkaar. Heb je juist voor jouw gevoel veel ruimte en wil je meer? Kies dan voor het herhalen van de oefeningen die je fijn vond, het alsnog doen van de oefeningen die er niet van kwamen of gebruik de gegeven tips voor verdere verdieping.

## SCHRIJVEN ALS HULPMIDDEL

Een bijzonder effectief hulpmiddel op jouw route is schrijven over wat je beleeft. Wanneer je schrijft zie je twee keer zo veel, ga je twee keer zo snel en ben je twee keer zo effectief. Die 'twee' kan overigens zomaar worden vervangen door bijvoorbeeld 'vier' of 'honderd', afhankelijk van de persoon. Schrijven dwingt je om goed na te denken en te formuleren. Het maakt de dingen helder en kan je ruimte geven, doordat je jouw gedachten op papier laat stromen. Ook zie je duidelijk je eigen veranderingen wanneer je het terugleest. Dat kan weer inzicht en inspiratie geven. Of je ziet juist beter de denk- of gedragspatronen die jou op jouw plek houden, waardoor het makkelijker wordt ze te doorbreken. Ik raad je daarom aan **een speciaal voor deze route bestemd notitieboekje** aan te schaffen waarin je jouw oefeningen en inzichten, aha-momenten en ervaringen schrijft en/of tekent.

## MAAK VAN DIT BOEK JOUW PERSOONLIJKE NASLAGWERK

Je hoeft niet bang te zijn dat je op jouw route belangrijke tips, inzichten of inspiratie mist. Dit boek is naast een persoonlijke route ook een naslagwerk. Je kunt de oefeningen blijven herhalen, op ieder moment dat jij ze nodig hebt. Je kunt de teksten blijven lezen en relateren aan waar je op dat moment in jouw leven staat. Je zou het zo kunnen zien: je loopt jouw route niet in kringetjes, waarbij je jezelf eindeloos blijft herhalen. Je loopt op een spiraal naar boven. Dezelfde thema's komen voorbij, maar op een andere laag, een ander niveau. Dit boek blijft je helpen op elk volgend niveau een slag te slaan in zelfliefde. En je kunt deze 40 dagen natuurlijk altijd herhalen, als geheel, wanneer je behoefte hebt aan een grote sprong.

## 2 | HERVIND DE BALANS IN JEZELF

**B**W e denken allemaal dat we het zouden moeten willen: balans. Maar wat betekent het nu eigenlijk? De meeste mensen hebben een vertekend beeld van balans. Ze zien balans als iets tussen twee zaken en dan vooral buiten zichzelf. Balans tussen thuis en werk. Balans tussen vriendschap en seks. Balans tussen gezonde voeding en lekker eten. Balans tussen spanning en ontspanning. Daarnaast denken veel mensen dat het ideaal zou zijn wanneer je altijd in balans bent. Maar continu in balans *zijn* is een fantasiebeeld. Het steeds maar weer *zoeken en vinden* van die balans is wat het leven vooral inhoudt.

En dat valt niet mee. Want dat zoeken en vinden gebeurt in een drukke, hectische wereld. Waarin je van alles moet doen, moet denken en moet voelen. Balans lijkt soms net de spreekwoordelijke naald in de hooiberg. Maar er is maar één plek waar jouw balans zich bevindt: in jou. En die balans is voor iedereen anders, simpelweg omdat iedereen anders is.

### PRECIES WETEN WAT VAN JOU IS EN WAT VAN EEN ANDER

In deze tijd van alles delen en alles van iedereen weten, in deze tijd van tienduizenden prikkels die ons elke dag om de oren vliegen, is het lastig goed bij jezelf te blijven. Ken je dat? Dan ben jij ineens verdrietig, toevallig *nét* nadat de buurvrouw heeft verteld dat het niet goed gaat met haar moeder. Of voel jij ineens de drang om ergens een punt van te maken, toevallig *nét* nu je naast die collega zit die er zeer gepassioneerd over is maar zelf haar mond niet open durft te doen.

De meeste mensen zijn veel gevoeliger dan ze denken en pikken heren der van alles op. Ideeën over hoe dingen zijn of zouden moeten, emoties, soms zelfs gedachten. Net als een radiostation zendt iedereen de hele dag uit. Zolang je heel goed weet waar jij begint en een ander eindigt is dat geen probleem, maar in de praktijk is dat nou

juist veel lastiger dan je denkt. Voor je er erg in hebt, vloeit je over in iemand anders.

Zo zag ik eens op een school waar ik als begeleider de vergadering voorzat, een leerkracht ongemakkelijk heen en weer schuiven. In de pauze liep ik even naar haar toe en vroeg of er misschien iets aan de hand was. Ze vertelde me dat ze er vreselijk veel moeite mee had om tijdens zo'n vergadering te weten wat ze zelf nu eigenlijk dacht. 'Zolang ik hier thuis met mijn man over praat, of met vriendinnen, weet ik precies waar ik sta. Ik kan het goed onderbouwen en het klopt dan gewoon, hoe ik erover denk. Maar hier, als de anderen zo sterk hun mening geven en zo stellig zijn in hun uitspraken, ga ik twijfelen en raak ik van mezelf af. Ik weet dan niet meer wat ik er zelf van denk.'

Herkenbaar?

Precies weten wat van jou is en wat van een ander, oftewel 'goed bij jezelf kunnen blijven', werd tijdens een van mijn webinars over zelfliefde door maar liefst 28 van de 37 deelnemers genoemd als grootste wens. En door vijf deelnemers als tweede. Het kunnen hervinden en herstellen van jouw balans is dus een van de vier handvatten op jouw route naar meer vrijheid, rust en geluk.

## ELKE DAG EERST DE BALANS IN JEZELF HERVINDEN

Niets is fijner dan weten dat je helemaal zelf, op elk moment van de dag, jouw eigen balans kunt hervinden en herstellen. En dat het eigenlijk veel makkelijker is dan je denkt. Om jouw balans te hervinden geef ik je een eenvoudige basisoefening. Deze staat, net als de andere basisoefeningen, aan het begin van Deel 2.

Met deze basisoefening is iets bijzonders aan de hand. De oefening komt namelijk dagelijks terug. Op jouw route naar meer vrijheid, rust en geluk is het bijzonder belangrijk dat je elke dag los van alle anderen en met beide voeten op de grond kunt zijn wie je bent. Het is daarmee niet alleen de basisoefening voor het handvat *Balans in jezelf*, maar ook direct dé basisoefening voor elke dag. En het is de bedoeling

dat je deze oefening elke dag doet, vóór je aan de andere oefeningen van die dag begint. Op die manier heb je het meeste profijt van alle andere oefeningen en hebben jouw 40 dagen een zo groot mogelijke impact.

## WAT GEEFT *BALANS* JOU?

Om te beginnen geeft het je vooral minder:

- Minder twijfel
- Minder onzekerheid
- Minder onrust
- Minder druk
- Minder een opgejaagd gevoel

En na een tijdje bouw je op en krijg je vooral meer:

- Meer rust
- Meer zekerheid
- Meer ontspanning
- Meer vertrouwen
- Meer kracht