



ANNEMARIE POSTMA

Ik hou van mij

De helende kracht
van zelfcompassie



BCL

VOORWOORD

Zelfcompassie: de basis van geluk

*To accept ourselves as we are means to value our
imperfections as much as our perfections.*

SANDRA BIERIG

Als je zoekt naar meer innerlijke rust en geluk is zelfcompassie de sleutel. Maar als er één gevoel is wat velen van ons delen, dan is het wel het gevoel dat we het allemaal niet ‘goed genoeg’ doen. Niet zo gek in een samenleving waarin onze waarde wordt afgemeten aan onze materiele wapenfeiten, maatschappelijk aanzien en ons uiterlijk. Hoe stop je jezelf te veroordelen en leer je jezelf omarmen zoals je nu bent in een wereld die je het gevoel geeft dat je ‘perfect’, succesvol en eeuwig jong moet zijn en moet ‘slagen’? Hoe kun je houden van jezelf als je constant het idee krijgt dat wie en wat je bent niet goed genoeg is en je ‘er’ nog lang niet bent? Hierover gaat dit boek.



*Als er één gevoel is wat velen van ons delen, dan is het wel
het gevoel dat we het allemaal niet 'goed genoeg' doen.*



Zelfacceptatie is bereid zijn om alles van jezelf zonder oordeel onder ogen te zien en te ervaren. Zonder ontkenning, zonder vermijding, zonder oordeel of kritiek. Het is jezelf in de spiegel bekijken zoals je bent, jezelf nemen zoals je bent en laten zijn wat nu eenmaal is. Acceptatie van jezelf vormt de basis voor innerlijke groei en bewustwording en de basis voor geluk. Wie zichzelf niet accepteert is constant op zoek naar bevestiging in de buitenwereld en goedkeuring en waardering van anderen. Jaloezie, onzekerheid, faalangst, het gevoel van tekortschieten kunnen iemand diep ongelukkig maken.

Een gebrek aan liefde voor jezelf is niet zo 'onschuldig' als het misschien lijkt. Als je jezelf niet accepteert lever je een voortdurend gevecht tegen je ware Zelf. Dat is een enorme belasting voor je lichaam en geest en een systematische ondermijning van je gevoel van eigenwaarde. Je moet eigenlijk steeds iets van jezelf zijn wat je niet bent. En dat is een voedingsbodem voor bijvoorbeeld burn out, overspannenheid, depressie en chronische moeheid.



Spread je oordeelloze armen voor jezelf.



Houden van jezelf werd in onze cultuur lange tijd gezien als navelstaarderig luxe gedoe en egoïsme. Gelukkig is er in loop der tijd wel wat veranderd en gaan we steeds meer inzien dat het tegendeel waar is. Liefde voor onszelf maakt ons niet tot egoïstische mensen. Het zorgt er juist voor dat we mensen kunnen zijn die door een dieper bewustzijn het leven met meer diepte kunnen ervaren. Dat we evenwichtigere mensen kunnen zijn. Mensen die in staat zijn om gezonde, evenwichtige relaties te hebben met anderen. Mensen die door compassie met zichzelf compassie kunnen hebben met alles wat leeft en is.



*Door meer van jezelf te gaan houden til je
je leven naar een ander niveau.*



Leren houden van jezelf is de basis-liefdestaak die je in dit leven hebt te vervullen. Zelfcompassie is het fundament van je psychische en spirituele ontwikkeling, je lichamelijke, emotionele en spirituele

Ik hou van mij

gezondheid en je vermogen om anderen lief te hebben en te ondersteunen. Door meer van jezelf te gaan houden til je je leven naar een compleet ander niveau. Dus waarom zou je ermee wachten tot morgen? Spreid vanaf nu je oordeelloze armen voor jezelf, en ervaar wat er gebeurt.

Annemarie