



Liefs aan jezelf

HEALTHY FOR ME

10 TIPS
OM
MEER
ZELFLIEFDE
RUST
& BALANS
TE ERVAREN

Even voorstellen



Hi, mijn naam is Dominique

Het leven is een feestje, dat gevierd mag worden! Een feestje, waarop jij in het middelpunt mag staan! Waarin jij doet, voelt, leeft, geniet en mag stralen! Het feestje, waar alleen jij de slingers kan ophangen om het feestje van jouw leven te maken!

Voordat ik dit echt kon voelen, heb ik vele lessen en obstakels in het leven gehad. Vanuit mijn jeugd werd geleerd 'niet piepen maar doorgaan'. Ik heb nooit echt geleerd om met mijn emoties om te gaan. Waardoor ik mijn emoties wegstoppte.

Ik belandde in een burn-out, waar ik enorm veel over mij zelf leerde. Ik kwam bij een hele fijne psycholoog terecht en leerde veel over mijn innerlijk kind, mijn eigen aandeel in relaties, hoe ik altijd een ander wil pleasen, altijd het goede in de ander zie boven mij zelf, hoe ik soms nog met veel oordeel naar mezelf kon kijken, waar ik altijd streefde naar perfectie. En niet goed mijn grenzen durfde aan te geven. Ik dacht dat ik het voelen, het écht voelen wel onder de knie had...

Mijn missie is om jou te laten zijn wie je bent!

Dat jij de beste versie van jezelf gaat zijn, zonder oordeel, met liefde voor jezelf! Stralend, gelukkig en vol energie in dit mooie leven!

[Lees hier mijn volledige verhaal!](#)



10 TIPS om meer zelfliefde, rust en balans te ervaren zodat jij weer in verbinding met jezelf & jouw lichaam komt.



In deze handleiding geef ik je verschillende tips, praktische voorbeelden en affirmaties om mee aan de slag te gaan. Gun jezelf de tijd en liefde die jij nodig hebt om de beste versie van jezelf te worden.

1. Gezonde voeding

*Tip: Eet dagelijks voldoende groente & fruit, eet gevarieerd door seizoensproducten toe te voegen aan jouw eet patroon.

*Affirmatie: Ik voed mijn lichaam met gezonde en voedzame keuzes omdat dit bijdraagt aan mijn gezondheid en energie.

2. Regelmatig bewegen/sporten

*Tip: Wandel dagelijks 30 minuten. Bouw dit bijvoorbeeld rustig op door dagelijks te beginnen met 15 minuten.

Affirmatie: Ik geniet van beweging en daardoor voel ik mij sterk en energiek.

3. Beperk schermtijd

*Tip: Zet jouw meldingen van Social media uit. Hierdoor pak jij minder snel jouw telefoon. Je kunt dit gemakkelijk bij de instellingen van jouw telefoon aanpassen voor welke apps jij meldingen wilt ontvangen.

*Affirmatie: Ik ben in staat om mijn tijd bewust te besteden aan activiteiten die mijn mentale welzijn bevorderen.



4. Vaker nee zeggen

*Tip: Maak een lijst van activiteiten of verplichtingen die je energie kosten en kies bewust om deze te verminderen.

*Affirmatie: Ik zeg vaker 'nee' tegen dingen die mijn energie wegnemen en 'ja' tegen wat mij gelukkig maakt.

5. Ochtend & avondroutine

*Tip: Maak een ochtend en avond ritueel dat bij jou past. Ga dagekijs om dezelve tijd naar bed en sta doordeweeks om dezelfde tijd op.

Affirmatie: Door een ritme aan te houden ervaar ik meer rust en balans, hierdoor slaap ik beter en ervaar ik meer energie.

6. Emoties & gedachten toelaten

*Tip: Neem dagelijks een moment om bij jezelf in te checken en bewust te voelen hoe jij je op dat moment voelt.

*Affirmatie: Al mijn gevoelens en emoties mogen er zijn. Ook gevoelens van onzekerheid, angst, verdriet en boosheid laat ik toe. Al mijn emoties mogen er zijn. Ik heb grip op mijn gedachten.



7. Investeren in relaties

*Tip: Plan maandelijks een uitje met vriendinnen of een familielid die jou positieve energie geeft. Plan elke date een nieuwe datum in.

*Affirmatie: Ik investeer tijd en aandacht in relaties die mij positief beïnvloeden.

8. Mindfulness

*Tip: Neem dagelijks 10 minuten bewust de tijd om te ontspannen door middel van focus op een rustige diepe ademhaling of meditatie. Beoefen dankbaarheid en pas affirmaties dagelijks toe.

*Affirmatie: Ik gun mezelf een ontspannen staat van zijn. In rust en stilte leer ik mijzelf beter kennen.

9. Zelfreflectie

*Tip: Plan elke 3 maanden een gesprek met jezelf in. Vraag jezelf af of je blij bent met het leven dat jij op dat moment leidt, met de mensen die jij om jou heen hebt, met je werk, je relatie en of jij tevreden bent met de persoon die jij bent. Vraag jezelf af wat jij anders kan doen in de komende 3 maanden.



*Affirmatie: Ik gun het mijzelf om de beste versie van mezelf te worden en te leren van mijn fouten. Ik kan op ieder moment een nieuwe keuze maken.

10.Doelen stellen

*Tip: Stel wekelijkse kleine doelen die voor jou haalbaar zijn en vier jouw successen.

Affirmatie: Stap voor stap behaal ik mijn doel. Kleine stapjes brengen grote veranderingen en elke kleine stap, al is dat een verandering in gedachten is iets om trots op te zijn.



Wil jij werken aan zelfliefde? Aan meer rust en balans in jouw hoofd en lichaam? Wil jij een leven waarin jij de beste versie van jezelf bent? Wil jij meer weten over het Liefs Aan Jezelf programma?



In mijn E-book Liefs Aan Jezelf, geef ik jou toegang tot de 14 modules van het Liefs Aan Jezelf programma. In dit E-book krijg jij een kijkje in de 14 modules en ontdek jij welke stappen jij kan zetten om meer zelfliefde te ervaren. Inclusief exclusieve oefeningen, reflectievragen en tips uit het Liefs Aan Jezelf programma.

Bestel hem hier!

Liefs van mij -x- Do



Liefs aan jezelf
HEALTHY FOR ME

