

Tien tips voor zelfacceptatie ♥

1. **Ik ben wie ik ben.** Met dit lichaam en deze geest moet ik het doen in de tijd dat ik hier op aarde rondloop. Dit is alles wat ik heb. Ik ben precies zoals ik moet zijn. Ik stop met mezelf verwijten te maken voor dingen die ik (nog) niet kan.
2. **Ik hoef niet perfect te zijn.** Ik hoef niet te kunnen wat ik niet kan. Perfectie is stilstand. Goed zijn in wat ik wil is het mooiste wat ik mezelf kan geven. En dat gaat met vallen en opstaan. Ik leef, dus ik maak fouten. Ik mag ook fouten maken, want van fouten leer ik.
3. **Ik heb en krijg precies wat ik nodig heb.** Alles helpt mij om mijn levensopdracht te vervullen, ook de tegenslagen, ziektes, ruzies en de gebroken harten. Ik besef dat ik (en niemand anders) verantwoordelijk ben voor mijn gevoelens en emoties.
4. **Ik ben eerlijk en oprecht naar mezelf.** Dat wat ik doe komt rechtstreeks uit mijn hart. Mijn hart is mijn belangrijkste kompas in mijn leven.
5. **Ik kan het nooit iedereen naar de zin maken.** Wat de een goed vindt, vindt de ander niet goed of zelfs waardeloos. Er zal altijd wel iemand zijn die mij bekritiseert. En dat is helemaal prima, het zegt namelijk niets over wie ik in wezen ben. Iedereen heeft recht op zijn/haar eigen mening.
6. **Ik houd mijn aandacht in het nu.** Alles is gebeurd, omdat het kennelijk moest gebeuren. Het heeft geen zin om te piekeren over het verleden of de toekomst. Het verleden en de toekomst bestaan alleen voor zover ik eraan

En dat het toelaten van deze emoties me helpt om ze uiteindelijk ook los te kunnen laten. Op die manier kan ik steeds beter met mezelf zijn en innerlijke rust ervaren.

denk. Het huidige moment is verreweg het boeiendste moment van mijn leven, want alleen NU gebeurt er wat er gebeurt.

7. **Ik houd mijn aandacht hier.**

Hier, waar ik op dit moment ben, is voor mij de belangrijkste plek op aarde. Alleen hier kan ik werkelijk zien, ruiken, horen, voelen, proeven. Hier klopt mijn hart, hier haal ik adem, hier voel ik de spieren onder mijn vel. Ik ben hier.

8. **Ik geloof dat ik op mijn manier met mijn talenten een unieke bijdrage heb te bieden aan de wereld.**

Anderen leren van mij, ik leer van anderen. Maar hoe, dat weet ik niet altijd en dat hoeft ik ook niet te weten. Ik mag genieten van complimenten. Ik kan ook kritiek incasseren en omdat ik dat soort dingen niet persoonlijk maak, hoeft ik niet elk beeld van een ander over mij te corrigeren.

9. **Ik hoef niet bang te zijn.** Ik houd mijn angsten tegen het licht. Lijdt een mens niet het meest onder het lijden dat hij vreest? Ik wacht rustig af en bereid me voor, maar ik ga niet fantaseren over alle vreselijke dingen die eventueel ooit zouden kunnen gebeuren. Als alles goed gaat, heb ik gelukkig niet vergeefs geleden. En als er wel iets akelig gebeurt, heb ik tenminste niet vooraf geleden.

10. **Ik houd van mezelf.** Net zoals ik houd van dieren, planten, bomen en het leven. Alles is Leven. Alles is Liefde en ik ben er een deeltje van.

