

SHANTI SCHIKS

De kracht van zelfliefde



Met de *Selfin Way* in 11 stappen
(weer) van jezelf houden



DE KRACHT VAN ZELFLIEFDE

De kracht van zelfliefde

Met de *Selfin Way* in 11 stappen (weer) van
jezelf houden

Shanti Schiks

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

INHOUD

VOORWOORD 7

ECHT IN ALLES 9

INLEIDING 11

BIJ DE OEFENINGEN 18

Stap 1 Commitment met jezelf 17

Stap 2 Onderzoek 29

Stap 3 Acceptatie 41

Stap 4 Voelen 61

Stap 5 Liefdevolle aandacht 75

Stap 6 Blijf bij jezelf 91

Stap 7 Dankbaarheid 105

Stap 8 Kwetsbaarheid 117

Stap 9 Vergeven 131

Stap 10 In het nu zijn 143

Stap 11 Thuis in jezelf 157

DANKWOORD 171

VERDER LEZEN 173

VOORWOORD

Onlangs vroeg iemand mij of ik had gehoord van het *butterfly effect*. De exacte betekenis kende ik niet, dus ik zocht ik het op. Ik ontdekte dat het butterfly effect zo wordt genoemd omdat alles kan veranderen door een enkele vlinder. Anders gezegd: in een chaotisch systeem zoals het weer of het leven, kan de verandering van een enkele gebeurtenis grote gevolgen hebben.

Mijn wens is dat dit boek vanuit de naam van Elfin een butterfly effect heeft op de wereld en dat hij op deze manier blijft voortleven. Dat mijn verlies niet alleen pijn en verdriet heeft veroorzaakt, maar dat het ook een wake-upcall is. En dat ik het kan omzetten in praktische oefeningen die niet alleen mij maar ook jou helpen op de weg naar meer zelfliefde.

Iedereen verdient zelfliefde en bewustwording en ik geloof dat als wij van onszelf houden en bewust leven,

we liever zullen zijn voor elkaar. Agressie en (zelf)haat komen voort uit een gebrek aan inzicht en zelfliefde. Ik hoop dat dit boek liefde zal brengen waar het het meest nodig is.

Ik geloof ook dat als je van jezelf begint te houden, dit automatisch doorwerkt op je omgeving. En dat is wat ik iedereen gun: (zelf)liefde! Ik hoop dat je geïnspireerd raakt om jezelf in alles lief te hebben, welke omstandigheden het leven je ook mag brengen.

Shanti Schiks

ECHT IN ALLES

Voelend hoe dichtbij je bent
Ik volg jouw tekens op mijn weg
Zodat ik in elke dag en elk moment
Een stukje van ons samen leg

Een traan voor elke letter
Een glimlach voor elk woord
Muziek tussen de regels door
Omdat ik weet dat je me hoort

Ik kan je echt in alles zien
Je bent altijd dichtbij
In de glimlach van elk ander kind
Draag ik jou en jij draagt mij

Bij elke voetstap stilstaan
Anders dreig ik te verdwalen
Telkens als ik niet kan doorgaan
Weet ik dat je me komt halen

Een traan voor elke letter
Een glimlach voor elk woord
Muziek tussen de regels door
Omdat ik weet dat je me hoort

Voelend hoe dichtbij je bent
En steeds mijn weg verlicht
Omdat in elke dag en elk moment
Een stukje van ons samen ligt

Een traan voor elke letter
Een glimlach voor elk woord
Muziek tussen de regels door
Omdat ik weet je dat me hoort.

Tjerk Hiemstra

BIJ DE OEFENINGEN

Voordat je begint te lezen geef ik je graag enige informatie over de oefeningen in dit boek.

Sommige oefeningen zijn deels gebaseerd op oefeningen die mij persoonlijk hebben geholpen; ik geef ze in dit boek door aan jou.

SCHRIJFOEFENINGEN

Ik zou je aanraden om een schrijfboekje aan te schaffen voor de schrijfoefeningen, zie het als jouw zelfliefdedagboek. Het kan handig zijn omdat je zo al je uitgewerkte oefeningen netjes bij elkaar kunt houden. Wanneer je met losse blaadjes werkt, bestaat het gevaar dat je het overzicht kwijtraakt.



VOORBEELDEN

Bij de geschreven oefeningen die in dit boek staan, worden voorbeelden geschetst van Mark, Lisa en Sofie.

Mark loopt tegen een burn-out aan, hij heeft een baan waar hij al een aantal jaar ongelukkig in is.

Lisa is nu een jaar gescheiden, zij mist haar man ontzettend. Zij voelt zich sinds de scheiding het grootste deel van de tijd somber en alleen.

Sofie heeft een ongeneeslijke ziekte en wil hier beter mee leren omgaan. Ze verliest veel energie maar wil de energie die zij over heeft graag positief gebruiken.



LUISTEROEFENINGEN

Deze spreken voor zich, en je kunt ze vinden op www.shantischiks.nl. Ook vind je op mijn website een introductiefilmpje waar ik het een en ander nog eens uitleg.



DOE-OEFENINGEN

Het hangt van de oefening af of hier voorbeelden bij worden gegeven, soms is dit niet nodig.



OEFENING 2

Wat wil jij?

In the moment that your habit turns toward talking about what you DO want, your life begins to reflect that.

Abraham Hicks

TOELICHTING

Door voor jezelf helder te hebben en op te schrijven wat jij wilt, wordt er vaak onbewust al iets in gang gezet. Het kan iets zijn wat jij uit dit boek zou willen halen, bijvoorbeeld meer zelfvertrouwen, innerlijke rust of zelfacceptatie. Alles kan vallen onder zelfliefde. Het antwoord is altijd juist.

- Pak pen en papier.
- Beantwoord de volgende twee vragen: 1) wat betekent zelfliefde voor jou, en 2) wat wil jij uit dit boek halen?
- Het idee is dat je in deze oefening beschrijft wat je wel wilt. De aandacht ligt hier dus op 'wat wel' in plaats van 'wat niet'.
- Schrijf datgene wat je wilt over twee maanden

op een willekeurige dag in je agenda. Als het vandaag 3 juni is, dan schrijf je rond begin augustus in je agenda dus op wat jij wilt halen uit zelfliefde, bijvoorbeeld innerlijke rust omtrent een bepaald gebied in je leven, helderheid over een bepaald onderwerp, zelfwaardering, zelfvertrouwen, enzovoort. Schrijf het zo op als of het al behaald is.

VOORBEELDEN

Mark, die tegen een burn-out aan loopt, wordt al moe bij het idee om iets op te moeten schrijven. Hij heeft nu even geen idee. Waar hij op komt, is dus eigenlijk innerlijke rust. En wat daarvoor nodig is, weet hij niet precies. Dat hoeft ook niet. Deze twee woorden zijn voor hem genoeg bij deze oefening. Hij schrijft in zijn agenda, twee maanden verder dan dit moment: 'Ik heb genoeg innerlijke rust om helder na te denken'.

Lisa komt uit haar scheiding en voelt zich ontzettend alleen. Zij wil leren om het fijn te hebben met zichzelf. Zij schrijft in haar agenda: 'Ik heb het fijn met mezelf'.

Sofie ervaart continu verdriet door haar ziekte. Zij hoopt dat zij door dit boek te lezen weer wat meer blijdschap in het leven kan voelen. Over twee maanden van nu staat in haar agenda: 'Ik voel blijdschap'.

Zoals je ziet zijn de voorbeelden gericht op wat je wel wilt. Probeer jouw doel zo op te schrijven dat er staat wat je wilt. Zodat je kijkt naar: wat WEL. We zijn al gauw geneigd om te schrijven vanuit 'wat wil ik niet'. Zelfliefde is de focus leggen op wat wel. Het negatieve omarmen hoort daar ook bij, hier zal ik verderop in het boek aandacht aan besteden.

Toen ik mezelf begon lief te hebben

Toen ik mezelf begon lief te hebben,
heb ik me bevrijd van alles wat niet gezond
voor me is,
voedsel, mensen, dingen, situaties
en vooral wat me naar beneden haalde, weg
van mijzelf.
Aanvankelijk noemde ik het 'gezond egoïsme'
maar nu weet ik: dat is LIEFDE VOOR JEZELF.

Charlie Chaplin

DANKWOORD

Ik wil hier allereerst Pauline en Elfin bedanken voor de kracht die zij mij nog dagelijks geven, de verbinding met het leven die ik hierdoor heb is aan hen te danken. Alle nummertjes elf en synchroniciteit die mij dagelijks toevallen maken het leven zo mooi en liefdevol!

Daarnaast wil ik mijn vrienden en familie bedanken voor de mooie mensen die zij stuk voor stuk zijn. Een aantal van jullie heeft mij zo geliefd en gesteund doen voelen door alles heen. En nog steeds. Zelfliefde is niet mogelijk zonder jullie als mijn spiegels. Van elkaar leren we. In essentie zijn we één.



'Petje af voor Shanti. Dat de liefde mag blijven stromen.'

– Lezer Elfin

Soms raak je het contact met jezelf even kwijt. Bijvoorbeeld na een scheiding, verlies of burn-out, of omdat je simpelweg niet lekker in je vel zit. Dan is het belangrijk dat je leert om weer van jezelf te houden.

Iedereen verdient zelfliefde, weet Shanti Schiks. In 2016 verloor zij bij een tragische gebeurtenis haar zoontje, schoonmoeder en ex. In plaats van te vluchten voor haar emoties, werd zij zich bewust van de kracht van zelfliefde.

In dit praktische boek neemt Shanti haar lezer mee langs de 11 stappen van de Selfin Way. Deze methode, vernoemd naar haar zoontje Elfin, inspireert om jezelf in alle omstandigheden lief te hebben. De heldere oefeningen, sprekende voorbeelden en inspirerende quotes maken *De kracht van zelfliefde* tot veel meer dan een stappenplan: het is een handboek voor wie (weer) op zoek durft te gaan naar zelfliefde.

**'Zelfs als hun rugzakje heel ander leed bevat,
zullen veel mensen van de positiviteit van Shanti
kunnen leren.'** – Lezer Elfin



9 789021 569345

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers.
Utrecht/Antwerpen