



**Ervaar
lieve vriendschap
met heel jezelf**

*Liefde, mededogen en verdraagzaamheid zijn geen luxeartikelen,
maar eerste levensbehoeften.*

Dalai Lama

Vriendschap

De vriendschap begint meestal met je op je gemak voelen. Het prettige van gezelschap, nabijheid en er geheel mogen zijn zoals je bent. Liefdevolle belangstelling voor wat er is, geeft een vriendschap waarde. Het steunen, meeleven en inspireren van elkaar laat liefde erin stromen.

Bevriend zijn met jezelf is met toewijding en betrokkenheid oog hebben voor heel jezelf. Hoe dieper je bevriend raakt met jezelf hoe meer kennis en weet je van jezelf zult hebben. Het is het investeren in het goed hebben met jezelf. Het laat liefde en zelf compassie in je vloeien.

Zelf compassie

Met nieuwsgierige toewijding in gezelschap met jezelf zijn is zelf compassie. Het begint met liefde voor jezelf voelen. Overall in je lichaam zitten voelsprietten. Ga de verbinding met ze aan. Laat ze je vertellen wat ze voelen, wat ze ervaren, je zeggen wat prettig, aangenaam is. Zie het als nieuwsgierig investeren in mededogen. Het makkelijker liefdevol zijn met jezelf. Zo zal je zelfliefde, je houden van jezelf, groeien en bloeien.

En hoe is je gesprek met jezelf? Heb je begrip? Ben je meegaand? Geef je jezelf nog te vaak op je kop? Weet je hart dat je het goed met jezelf voor hebt? Uitbundige schouderklopjes geven wordt in de regel meer gedaan aan een ander en nog te weinig aan je eigen ik. Trots jezelf een schouderklopje geven. Doe het vaker en maak contact, hoe voelt dat?

Mededogen en aardig zijn voor jezelf helpt om je lekker in je vel te voelen. En zo is compassie onderdeel van houden van jezelf. Jezelf vaker op prioriteit nummer 1 zetten (nee, je doet de ander niet tekort daardoor). Wees meer liefdevol en blij met jezelf. Zelf compassie is het investeren in innige lieve vriendschap met heel jezelf.

Wat weerhoudt je van je lieve vriendschap met jezelf?

De gedachten en overtuigingen komen via een stemmetje in je hoofd. De hele dag door hoor je gedachten die vooral ook nog dwingend zijn. Vaak ben je je niet eens bewust van dat stemmetje in je hoofd dat overal en altijd commentaar op levert. Kritiek op je uiterlijk, je prestaties en je sociale gedrag.

Door de kritische en dwingende toon is het ook nog eens nooit goed. Zo hebben gedachten ons in hun grip. En zijn we overtuigd geraakt dat we de gedachten zijn.

Gedachten zitten in ons hoofd en komen en gaan de hele dag door.

Maar weet dat jij niet de gedachten bent.

Want terwijl je gedachten komen en gaan, is het jij die blijft.

Je bent niet je gedachten en ook niet de overtuigingen die eruit voortvloeien.

Die kun je observeren en je hebt een keuze om ze niet serieus te nemen.

Je gedachten komen en gaan als een rivier die stroomt en jij hoeft niet de rivier in.



Gezond egoïsme

Het investeren in een innige relatie met je eigen persoon is gezond egoïsme. Het met compassie omgaan met jezelf door (meer) begrip te hebben, zachtaardig, vriendelijk te zijn naar eigen lichaam en je handelen. En ook in je gedachten over en met jezelf. De oordelende houding van je *mind* op non-actief te zetten.

Jezelf vaker op nummer 1 zetten. Maak contact met het idee, ik sta op prioriteit nummer 1. En zeg eens vaker nee als je het zo voelt in je buik en in je hart.

Wees betrokken nieuwsgierig wat je hart en buik je vertellen, je laten weten.

Neem het serieus. Je liefde in je hart en buik weten en vertellen jouw je waarheid. Er zijn voor jezelf is gezond. Beoefening van zelf-compassie is gezond egoïsme, omdat het zorgt voor een gezonde lieve relatie met jezelf. Je zelfliefde.

Compassie is een lieve kwaliteit

Compassie is gezond egoïsme

Compassie helpt liefde stromen

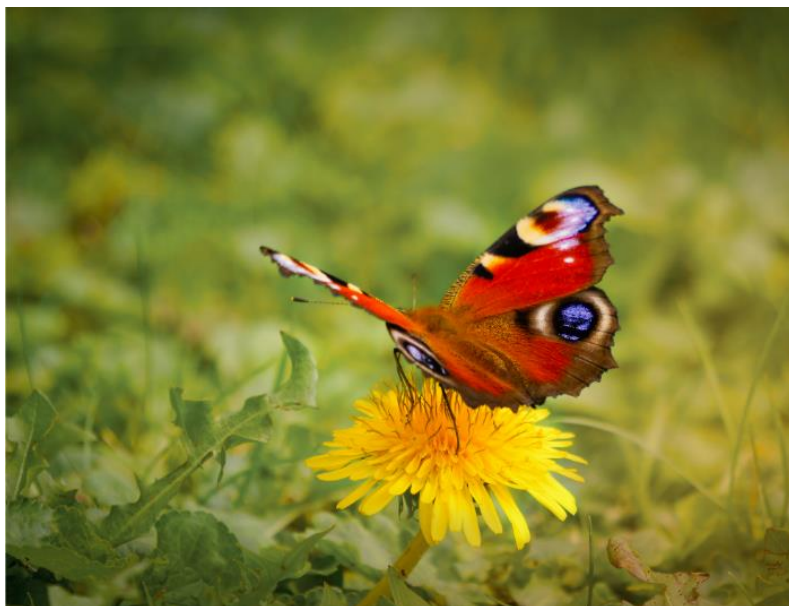
Compassie is een parel-kracht!!!

Zelf-compassie geeft je:

- Aandacht voor wat er leeft in jou.
- Meer je eigen regie en zelfsturing, je zit zelf achter het stuur van je leven.
- Ervaring van meer geborgenheid, acceptatie, empathie, sympathie en verbondenheid met jezelf.
- Een manier makkelijker om te gaan met zorgen en stressvolle situaties.
- Meer inzicht in de principes om compassievol te zijn voor jezelf en voor anderen.
- Een toename van empathie en openheid naar anderen toe.

Zelf-compassie kent 4 elementen

- ✓ Puur aandachtig liefdevol beschikbaar zijn voor en met jezelf. IK-Tijd
- ✓ Zelfwaardering: jezelf met liefde op waarde kunnen schatten.
- ✓ Zelfaanvaarding: jezelf helemaal accepteren, met alles wie en wat je bent. Je bent goed zoals je bent en staat open voor groei.
- ✓ Zelfrespect: respect voor jezelf, je grenzen, je behoeften, je verlangens.



Zorg voor aandacht voor jezelf.

IK-Tijd nemen. Neem de tijd om momenten op een dag met aandacht van richting te veranderen, van buiten naar binnen. Je binnenwereld. Kom in gezelschap met jezelf. Terwijl je de was in de machine stopt, de piepers schilt, op de trap richting je afspraak, staand voor de spiegel in de badkamer of op het toilet op kantoor, in de rij bij de kassa in de supermarkt. Dan vraag je even aandacht in je lichaam: Hoe is het met mij? Zo creëer je meer aandacht voor jezelf. En met meer aandacht kom je meer te weten wat er leeft in jou. Wat wil gezien, gevoeld en geleefd worden.

Hoe vriendelijk ben je met jezelf? Hoe is het met je?

Meditatie oefeningen

Meditatie is een fijne wijze om in zachtheid met jezelf te zijn.

Een kwaliteit moment met jezelf te hebben.

Ik heb twee meditatie oefeningen voor je opgenomen.

Je kunt ze luisteren door op de afbeelding-link te klikken hieronder.

Neem plaats op een rustig plekje waar je ongestoord alleen bent.

Een meditatie oefening 1



Meditatie oefening 2



Zo schat je jezelf met liefde op waarde.

Wat zijn jouw waarden? Je bent uniek. Wat maakt jou jou? Wat vind je zo gewoon aan jezelf? Zo vanzelfsprekend. Wat gaat je makkelijk af? Het zijn juist jouw speciale waarden die je mag koesteren. Herwaardeer ze, het zijn je parels. Het helpt je ook met ze in verbinding te zijn. Het zal de trots in je raken. Je kunt het voelen en maakt je energiever. Oefen en ervaar meer liefdevolle waardering voor jezelf.

Neem je ruimte voor plezier. Geniet van jezelf. Gun het jezelf!

Je waarden leven en jezelf met waarde behandelen zorgt ervoor dat je zelf de regie neemt over je leven, jij zit achter het stuur.



Aanvaard jezelf: jezelf helemaal accepteren, met alles wie en wat je bent.

Wees aardig, vriendelijk en mild voor jezelf. Omarm jezelf in jouw totaliteit. Dat wat donker lijkt of je minder prettig vindt van jezelf, het podium geven met je hart. Maak er zonder oordeel contact mee. Adem een paar keer rustig. Je bent er. Geeft het de ruimte. Het aandacht geven en het accepteren, zoals een kind wat naar je toe komt nadat het gevallen is. Zo ontstaat er ruimte voor puur jezelf zijn en spanning zakt weg.

Open jouw hart(chakra) en treedt de wereld tegemoet met het stralende licht dat je bent. Jouw innerlijke licht mag schijnen. Met zachtheid jezelf bezien en observeren komt de vriendschaps-relatie met jezelf ten goede.

Wees respectvol voor jezelf.

Zelf onderzoek is belangrijk. Dat kan met een sprankeling humor.

We hebben vaak een mening over alles wat er om ons heen gebeurt. Media, vooral sociale media lokken ons steeds uit. Om steeds overal wat van te vinden. Heb je ook een mening over alles wat je hoort en ziet?

Een tip die ik je graag geef: Als je het spelletje niet speelt, bemoei je er dan ook niet mee. Geef het niet je kostbare aandacht. Laat het zijn, je hoeft niet van al die vele dingen wat te vinden.

En zo ook als de ander iets van jou vindt, dan mag je naar je hart gaan om daar waar te nemen of dat wat tegen je gezegd wordt in jouw hart ook zo resoneert. Je mag met humor een nieuwsgierig onderzoeker zijn en ervaren van het moment.

Aanvoelen is een gevoelskwestie en dat doen we met ons hart.

Het is goed jezelf regelmatig af te vragen wat je voelt en wat je nodig hebt. Zo groei je in respect en acceptatie met jezelf.

In contact met je behoeften en verlangens. Ga regelmatig even zitten en laat je aandacht naar binnen, in jezelf zakken. Wat leeft er in je? Wat speelt er op dit moment in je? Is er een behoefte?

Wat heb je nodig van jezelf?

Voel even: hoe kan die behoefte werkelijkheid worden?

Pas dit ook toe met een verlangen en je dromen komen dichterbij.

Loop meer stralend en met plezier verder je pad.

En weet, je omgeving, relatie, gezin, vrienden delen er in mee.

Een glimlach nodigt tot een glimlach uit.

Ik help je graag met liefde je zelf-vriendschap meer te (be)leven.

Wie ben ik

Ik ben Els Lamerichs.

Ik help anderen graag om hun energie weer vrijuit te laten stromen, zodat ze in innige vriendschap met zichzelf weer kunnen gaan sprankelen.

Ik help je graag jouw unieke waarden, je kracht-parels te ontmoeten, of dat nu via een energetische behandeling, qigong-yoga of cursus is.

Ik weet hoe het is om geen liefdevolle vriendschap met jezelf te hebben.

Lang leefde ik namelijk voor anderen. Deed braaf wat er van me verwacht werd. Tot er, lang geleden, een moment kwam waarop ik een diepe *drive* voelde opborrelen. Het was genoeg geweest! Er schoot een enorme kracht omhoog.

De kracht van: En nu ik! Ik stapte een ander pad op, het pad van zelfliefde en vriendschap met mezelf.

Na jaren mijn liefde voor mezelf onder een deken gelegd te hebben liet ik haar vrij. Het bewust nieuwgierig gaan voor eigen-waardering.

De deur van liefdevol enthousiasme en genieten gooide ik wijd open.

Omdat ik heb gevoeld wat het mij gebracht heeft om mijn kracht-parels te leren zien en omarmen, gun ik dat een ander ook.

Wil je weten hoe ik jou kan ondersteunen om weer een lieve vriendschap te sluiten met jezelf en je lichaam, zodat jij jouw kracht-parels ook ontdekt?

Neem contact met me op via contact@centrumelize.nl