

Rosalinda Weel



— terugkeer naar —

# Zelfliefde

INSTRUCTIEBOEK INSPIRATIEKAARTEN

**W**il je meer (zelf)liefde ervaren in je leven? Deze liefdevolle kaarten helpen jou de weg terug te vinden naar de liefde die je zo verdient. De inspiratiekaarten uit dit mooie handzame doosje steken jou elke dag een hart onder de riem en helpen je meer innerlijke rust, geluk en liefde te ervaren. De woorden op de kaarten mag je in liefde ontvangen en zien als kompas voor de belangrijkste reis in je leven: die naar je hart en de liefde in jezelf.

*Terugkeer naar zelfliefde* is ontstaan naar aanleiding van de vele reacties van lezers van mijn boeken en de vragen die ik ontvang als coach. Een veelvoorkomende vraag is: ik weet dat ik van mezelf moet houden, maar hoe doe ik dat? Naar aanleiding van dit soort vragen, en van mijn eigen zoektocht, heb ik inspirerende spreuken voor jou samengebracht op de kaarten in dit prachtige doosje. In dit boekje vind je extra uitleg over wat de woorden voor jou op dit moment zouden kunnen betekenen.

Ik wens je veel zelfliefde toe!

Liefs,

Rosalinda 

# Hoe gebruik je de inspiratiekaarten?



## ALS MEDITATIEF OF BEWUST MOMENT

Haal de kaarten uit het doosje en schud ze. Na het schudden houd je ze even tegen je hart. Je sluit je ogen, ademt rustig in en uit en 'vraagt' de kaarten om inzicht in liefde, zelfliefde of zaken die je op dit moment aan het hart gaan. Daarna open je je ogen en spreid je de kaarten in een waaier voor je uit, met de geïllustreerde kant naar boven. Ga met je handen langs de kaarten en pak er op gevoel een uit. Lees rustig wat erop staat en voel wat deze woorden voor je betekenen. Je kunt ook na je meditatie, yoga-oefeningen of een andere manier van bewuste ontspanning een kaart trekken.

## EEN SCHAALTJE LIEFDE

Leg de kaarten geschud in een schaalpje en trek elke dag, of op een speciaal moment, een kaart. De inspiratiekaart kan aan het begin van de dag worden getrokken of juist aan het eind van de dag als bewuste afsluiting. De betekenis van de kaart is op die manier jouw 'liefdesboodschap' voor die dag. De kaarten kunnen niet alleen thuis of op het werk, maar ook na meditatie- of yogalessen en in coaching- en/of therapieessies worden gebruikt.

## INZICHT VOOR LIEFDE

Als je eenmaal je kaart hebt gekozen, lees je rustig de liefdesspreuk op de kaart. Laat hem even op je inwerken. Wat betekenen deze woorden voor jou? Hebben ze betrekking op iets wat jou nu bezighoudt? Soms krijg je gelijk inzicht in wat ze voor jou kunnen betekenen. Maar het kan ook zijn dat het inzicht pas later komt. Laat je erdoor inspireren. Zie het als een liefdevol duwtje in de rug naar meer liefde in je leven. Je verdient het!

## AANVULLENDE BETEKENIS

Alle kaarten zijn genummerd. Zoek het nummer van de kaart die je getrokken hebt op in dit boekje en ontdek de aanvullende betekenis van jouw inspiratiekaart. Laat je intuïtie altijd de belangrijkste leidraad zijn bij het lezen van je kaart en de betekenis ervan. Wees je bewust van wat je voelt en denkt tijdens het lezen van de woorden. Je eerste ingeving klopt vaak, vooral als je die voelt in je hart.

- 9 -

We dromen allemaal van ware liefde en willen daar ook (meestal) onze eeuwige trouw aan beloven. Toch is de belangrijkste liefdesbelofte die je kunt maken die aan jou zelf. Trouw zijn aan jezelf is eerlijk zijn tegen en over jezelf. Ken je eigen grenzen, verlangens, interesses en behoeftes. Als je niet trouw bent aan wie jij werkelijk bent en waar jij gelukkig van wordt, zul je merken dat je minder liefde en daarmee minder innerlijke rust en geluk ervaart. Ware liefde begint bij zelfliefde.

- 10 -

Ken je dat gevoel, dat je later denkt: ik wist dat eigenlijk wel. Of: ik voelde dat eigenlijk al aan. Dat was de stem van je intuïtie. Iedereen heeft zo'n stemmetje vanbinnen of zo'n gevoel in zijn hart of buik dat aangeeft hoe iets is of gaat worden. Maar we zijn er helaas ook heel goed in om het te negeren. Dat heeft er vaak mee te maken dat ons verstand, ons hoofd, iets niet wil. Maar zelfliefde houdt in dat je je durft te verbinden met je intuïtie, met wat jouw stem diep vanbinnen zegt. Durf regelmatig de rust te nemen om te luisteren wat je intuïtie jou vertelt. Om vervolgens daarop te leren vertrouwen. Heb je intuïtie lief.

- 11 -

Geloof in jezelf. Geloof dat je er helemaal mag zijn zoals je nu bent. Of je nu blij bent of verdrietig, door een dal gaat of over een berg, twijfelt of zelfverzekerd bent, pijn ervaart of kracht – alles is goed zoals het is. Het hoort nu bij jou en het vormt jou. In jezelf geloven is ook jezelf vertrouwen. Vertrouwen in wat je voelt, in wat je kunt, maar ook vertrouwen in wat jij nog gaat doen en hoe jij jezelf gaat ontwikkelen. Het geloof en vertrouwen in jezelf groeit als je jezelf serieus neemt en dit laat zien in de keuzes en stappen die je maakt. Als je op die manier met jezelf omgaat, zul je een ongekenne innerlijke kracht en liefde ervaren. Dat is zelfliefde.

- 12 -

Durf jij jezelf te laten zien? Bijvoorbeeld door makkelijk op de foto te gaan, vooraan te zitten of midden in de belangstelling te staan. Maar ook door kleding aan te trekken die jij mooi vindt en uit te komen voor wat jij belangrijk, mooi en waardevol vindt. Jezelf durven laten zien is zelfliefde, terwijl jezelf verstoppen voortkomt uit angst en gevoelens van onzekerheid, minderwaardigheid of verlegenheid. Kies voor zelfliefde en durf jezelf te laten zien. Oefen alvast maar in de spiegel en zie je prachtige zelf staan. Jij bent mooi, jij bent het waard en jij mag er zijn!

JE KUNT NIET HET

— licht —

ZIJN ALS JE NIET  
OOK NAAR JE EIGEN

— schaduw —

DURFT TE KIJKEN



9

WEES

— trouw —

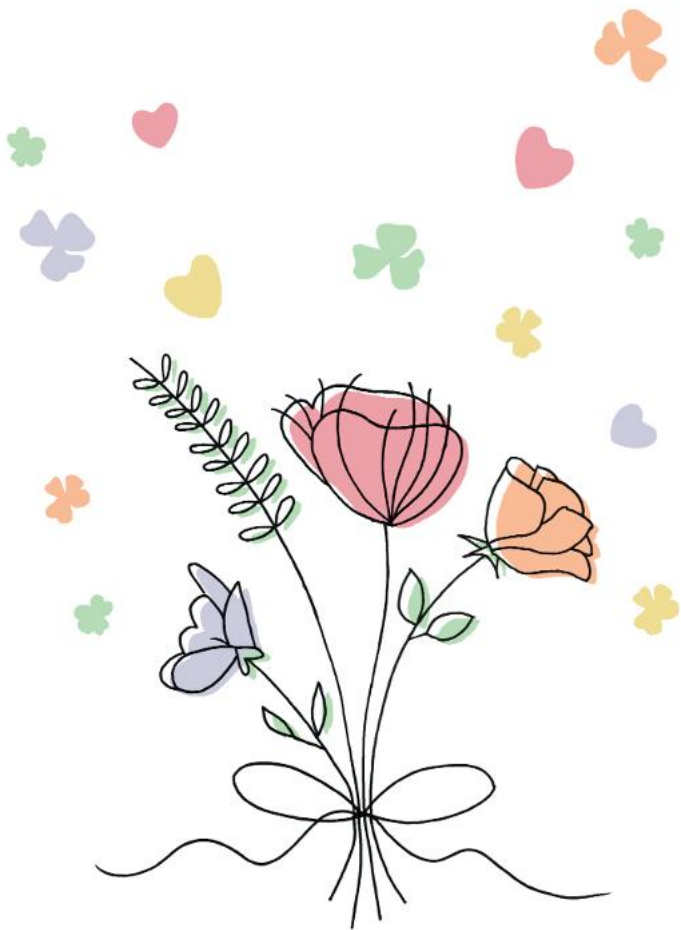
AAN JEZELF



# — Vergeven —

IS NIET ZWAK,  
HET IS JUIST STERK  
OM JEZELF TE BEVRIJDEN





ALS JE NIETS

—verandert,—

VERANDERT ER NIETS

