



5 simpele tips om jezelf meer te waarderen!

Ben jij zo iemand die superstreng is voor zichzelf? Velen van ons bekritisieren onszelf al vanaf het moment dat we wakker worden. Je staat wat mopperig op (geen zin in werken, het is koud en nog zo vroege!), kijkt wat ontevreden in de spiegel (had ik die rimpel gister ook al?) en dan het aankleden (ik heb niets om aan te trekken en is dit nou een nieuwe lovehandle?!). De kids schieten niet op en met een cornflake in je haar geplakt lever je ze af op school. Nu de rest van de dag nog.

Oké, dit is misschien wat overdreven, maar velen van ons starten de ochtend al met een negatieve vibe. Het zet de stemming voor de dag en echt niemand heeft hier wat aan, zeker jij niet! Je vraagt je af waarom anderen zo stralen en waarom jij niet "gewoon" happy kan zijn.

Tijd om jezelf meer te respecteren! Wanneer jij jezelf waardeert, zullen anderen dit ook doen. En je trekt dan meer gelukkige situaties aan.

1. Begin de dag positief

Om een positieve mindset te krijgen, je negatieve patroon te doorbreken, start je de dag een maand lang met een positief bericht. Je legt een notitieboekje naast je bed en zodra je wakker wordt schrijf je 1 ding op waar jij trots op bent. Waar je blij van wordt, of wat er goed gaat. Iets dat echt over jezelf gaat. Vind je dit lastig? Ga dan gerust wat terug in de tijd, kun jij je een geluksmoment herinneren? Nu richt je je aandacht bij het wakker worden direct op iets positiefs, dit zal zeker doorwerken. Immers, wat je aandacht geeft groeit.

2. Je hoeft niet perfect te zijn

Weet dat je continu in ontwikkeling bent en dat is helemaal oké! Sta het jezelf toe om soms de mist in te gaan. Erken het en zeg "sorry" wanneer dat nodig is. Net zoals jij je computer toestaat zich te updaten, zo mag jij jezelf dit ook gunnen. Wees niet boos op jezelf als je een fout maakt of je jezelf niet aan je goede voornemens houdt. Het is oké! Leer ervan, het helpt je groeien. Je bent nooit "af"! En wat uiterlijk betreft dames: Photoshop rules the media, de ideaalbeelden die we massaal voorgeschoteld krijgen zijn niet realistisch, écht niet!

3. Eet lekker en gezond

Je bent immers wat je eet. Zorg goed voor je lijf en je energie door lekker en bewust te eten. Maak het leuker, kleurrijker en gezonder voor jezelf. Experimenteer een beetje! Door moeite voor jezelf te doen, voel je je echt beter. Hiervoor hoef je echt niet op de hoogte te zijn van alle hippe diëten en adviezen, probeer uit wat bij *jóu* past en probeer vol te houden.

4. Seek the good company

Omring jezelf met mensen die jou respecteren en waarderen. Ze helpen jou jezelf te ontwikkelen en halen het beste in je naar boven. Zorg dat je hetzelfde terug doet en spreek je dankbaarheid uit, deze mensen zijn goud waard! Focus je niet op de mensen die jou onderuit halen of negeren. Focus je juist op “the good company”, hiermee blijf jij in een positieve flow.

5. Jij bent uniek!

Er is niemand zoals jij. Er bestaat geen ander mens op deze aardbol met dezelfde combi van eigenschappen en talenten. Jij bent dus onvervangbaar. Waardeer dat en gebruik het. Doe waar jij goed in bent en wat je leuk vindt. Dit geeft je een fijn gevoel. Denk maar niet dat iemand anders alles voor elkaar heeft, ook al lijkt dit wel zo voor jou. Werkelijk iedereen heeft zijn of haar problemen en verdriet, krijgt zijn levenslessen om te groeien. Stop met vergelijken en **doe wat goed voelt, wat het ook is!**

“You are allowed to be both a masterpiece and a work in progress, simultaneously”.