BOEK 4 IN DE REEKS

JEZELF NIET MEER VERLATEN

De weg naar zelfliefde, zelfvertrouwen en innerlijke vrijheid

KRISTA LIEKENS

Als het verleden nog in je leeft · Thuis in jezelf · Word de liefde · Jezelf niet meer verlaten

WERK- & STUDIEBOEK

Jezelf niet meer verlaten

De weg naar zelfliefde, zelfvertrouwen en innerlijke vrijheid

KRISTA LIEKENS

Jezelf niet meer verlaten

Geschreven door Krista Liekens

Bewustzijnscoach & oprichter

Boek 4 in de reeks over jeugdtrauma, zenuwstelsel, hechting en zelfliefde.

© Krista Liekens. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Dit boek is met zorg geschreven, maar vervangt geen professionele begeleiding. Herken je jezelf in thema's die zwaar aanvoelen, zoek dan gerust extra ondersteuning naast dit boek.

kristaliekens.be



Jeugdtrauma leert je soms jezelf te verlaten om veilig te blijven.
Je zenuwstelsel leert je jezelf te beschermen.
Hechting leert je hoe je verbinding zoekt.
En zelfliefde leert je: ik hoef mezelf nooit meer kwijt te raken om liefde te ervaren.

DE RODE DRAAD VAN DEZE REEKS

OVER DE AUTEUR



Krista Liekens

Ik ben bewustzijnscoach en oprichter van mijn eigen coaching- en opleidingsbedrijf, met jeugdtrauma, hechting, innerlijk kind werk en zenuwstelselregulatie als rode draad doorheen alles wat ik doe. Al jarenlang begeleid ik mensen die, ieder op hun eigen manier, hetzelfde zoeken: zichzelf terugvinden onder alles wat ze ooit moesten worden om veilig te blijven.

Deze reeks van vier boeken is de neerslag van dat werk. Niet als theorie van op afstand, maar als iets wat ik ook zelf doorleefde en nog steeds doorleef. Ik geloof niet in snelle oplossingen of in overtuigen. Ik geloof in bewustzijn, in de rust om eerst te begrijpen voor je iets verandert, en in de moed om steeds opnieuw voor jezelf te kiezen.

Dit vierde boek draag ik op aan iedereen die ooit dacht dat liefde iets was wat je moest verdienen. Dat is het nooit geweest.

Liefs Krista

VOORWOORD

Voor wie zichzelf onderweg is kwijtgeraakt

Dit is het vierde boek in een reeks die is gegroeid uit jarenlang werk met mensen die, ieder op hun eigen manier, hetzelfde zochten. Niet perfectie. Niet een leven zonder pijn. Ze zochten zichzelf. In het eerste boek gingen we terug naar het begin, naar het jonge kind dat leerde overleven in een omgeving die niet altijd veilig was. In het tweede boek leerden we het zenuwstelsel kennen, dat trouwe, onvermoeibare systeem dat ons al die jaren probeert te beschermen, soms op manieren die ons nu in de weg staan. In het derde boek gingen we de liefde binnen, en zagen we hoe we in relaties vaak dezelfde patronen herhalen die we als kind leerden.

Dit vierde boek gaat over wat er overblijft wanneer je die drie lagen hebt doorvoeld. Het gaat over de relatie die aan de basis ligt van alle andere relaties: de relatie met jezelf.

Ik wil meteen iets rechtzetten. Dit boek gaat niet over tien manieren om meer van jezelf te houden. Er bestaat geen lijstje dat zelfliefde in je leven installeert, hoe graag we dat soms ook zouden willen. Zelfliefde is geen techniek. Het is geen mindset die je aanleert zoals je een nieuwe taal leert. Zelfliefde is een relatie, de langste en meest bepalende relatie van je leven, en zoals elke relatie ontstaat ze niet uit een goede repliek maar uit tijd, aandacht en herhaalde keuzes.

De vraag die dit boek drijft is niet: hoe ga ik meer van mezelf houden. De vraag is dieper. Waarom is het voor zoveel mensen zoveel makkelijker om liefde te geven aan een ander dan diezelfde liefde aan zichzelf te geven? Waarom voelt het vaak veiliger om voor anderen te zorgen dan om zelf verzorgd te worden, zelfs door jezelf? En wat zou er veranderen als je die vraag niet beantwoordt met een nieuwe overtuiging, maar met bewustzijn?

Want dat is waar dit boek, en eigenlijk deze hele reeks, om draait. Niet om je te overtuigen van iets. Niet om je te pushen naar een versie van jezelf die sneller, sterker of liever is. Bewustzijn werkt anders. Bewustzijn duwt niet, het verlicht. En in dat licht zie je dingen die je voordien niet kon zien, en vanuit dat zien ontstaat er iets wat geen enkele overtuigingstechniek je kan geven: een echte keuze. Niet omdat het moet, maar omdat je nu weet wat je eerder niet wist.

Dit boek is opgebouwd als een reis, van buiten naar binnen. We beginnen bij wat zelfliefde eigenlijk is, en waarom het soms zo moeilijk is. We gaan terug naar hoe je jezelf bent kwijtgeraakt, niet om daar te blijven hangen, maar om te begrijpen wat er onder je patronen ligt. We onderzoeken wat het betekent om jezelf niet meer te verlaten, wat grenzen werkelijk zijn, hoe je jezelf leert vertrouwen, hoe zelfliefde meespeelt in je relaties, hoe de innerlijke relatie met jezelf eruitziet, hoe je van zelfkritiek naar zelfcompassie beweegt, en uiteindelijk, hoe je jezelf wordt. Niet een nieuwe versie van jezelf. Gewoon jezelf, zonder alles wat je ooit moest worden om veilig te blijven.

Dit is ook een holistische reis. Je hoofd zal dingen begrijpen in dit boek, en dat is waardevol. Maar het echte werk gebeurt dieper, in je lichaam, dat onthoudt wat je hoofd liever vergeet, en in wat ik voor het gemak je hart en je ziel noem: dat stille, onbevlekte deel van jou dat nooit is opgehouden te verlangen naar heelheid, wat er ook gebeurde.

Lees dit boek zoals je het nodig hebt. Sommige hoofdstukken zullen je raken, andere lees je misschien sneller door. Bij elk hoofdstuk vind je een moment om stil te staan: soms een vraag om over na te denken, soms een uitnodiging om te schrijven, soms een korte zelfherkenning. Geen huiswerk, geen checklist, gewoon een uitnodiging om te voelen wat er in jou naar boven komt. Er is geen goed of fout antwoord. Er is alleen jouw waarheid, en de moed om ernaar te kijken.

Welkom bij het laatste deel van deze reis. Of misschien, welkom bij het begin van een heel andere relatie. Die met jezelf.

Je hoeft jezelf niet eerst te veranderen
om jezelf liefde waard te vinden.

Inhoud

Een reis van buiten naar binnen, in tien delen

DEEL I · WAT ZELFLIEFDE WERKELIJK IS 15

1 Zelfliefde is meer dan jezelf leuk vinden 15

2 De relatie die je met jezelf hebt 20

3 Waarom jezelf liefhebben soms zo moeilijk is 25

DEEL II · WAAROM JE JEZELF BENT KWIJTGERAAKT 32

4 Hoe je als kind leert kijken naar jezelf 32

5 De innerlijke criticus 37

6 Schaamte: “er is iets mis met mij” 41

7 De overtuiging dat je niet genoeg bent 45

DEEL III · JEZELF NIET MEER VERLATEN 50

8 Zelfverlating 50

9 Wanneer aanpassen je identiteit wordt 53

10 Je behoeften leren voelen 57

11 Jezelf serieus nemen 60

DEEL IV · GRENZEN & ZELFRESPECT 65

12 Grenzen zijn geen afwijzing 65

13 Nee zeggen zonder jezelf schuldig te maken 69

14 Waarom schuldgevoel niet betekent dat je iets verkeerd doet 72

15 Stoppen met jezelf uitleggen 75

16 Zelfrespect: doen wat klopt, ook als het ongemakkelijk is 78

DEEL V · JEZELF LEREN VERTROUWEN **83**

17 Waarom je jezelf niet vertrouwt 83
18 Je intuïtie versus angst 87
19 Beslissingen leren nemen 90
20 Fouten mogen maken 93
21 Je woord aan jezelf houden 96

DEEL VI · ZELFLIEFDE IN RELATIES **101**

22 Jezelf niet verliezen in liefde 101
23 Liefde ontvangen zonder jezelf te bewijzen 105
24 Stoppen met liefde verdienen 109
25 Kiezen voor mensen die jou ook kiezen 113
26 Alleen zijn zonder jezelf als verlaten te ervaren 117
27 Liefde vanuit overvloed in plaats van tekort 121

DEEL VII · DE INNERLIJKE RELATIE **125**

28 Hoe praat je tegen jezelf wanneer niemand kijkt? 125
29 Jezelf troosten 129
30 Jezelf geruststellen 132
31 Jezelf vergeven 135
32 Ruimte maken voor je emoties 138
33 Niet alles aan jezelf hoeven te repareren 141
34 Jezelf accepteren terwijl je groeit 143

DEEL VIII · VAN ZELFKRITIEK NAAR ZELFCOMPASSIE **147**

35 Waarom streng zijn niet hetzelfde is als sterk zijn 147
36 De innerlijke criticus leren herkennen 150
37 Hoe spreek je tegen jezelf na een fout? 153
38 Jezelf dragen op moeilijke dagen 156
39 Compassie zonder jezelf vrij te pleiten 158

DEEL IX · JEZELF WORDEN **162**

40 Wie ben ik zonder mijn beschermingsmechanismen? 162
41 Wie ben ik als ik niet hoef te pleasen? 165
42 Wie ben ik als ik niet hoef te presteren? 168
43 Wat wil ik eigenlijk? 171
44 Leven vanuit waarden in plaats van angst 175
45 Authenticiteit 177
46 Je eigen leven durven kiezen 180

DEEL X · THUISKOMEN BIJ JEZELF **184**

47 Je hoeft jezelf niet meer te vinden 184
48 Jezelf kiezen 187
49 Zelfliefde als dagelijkse praktijk 190
50 Thuiskomen bij jezelf 194

NAWOORD **197**

I

DEEL EEN

Wat zelfliefde werkelijk is



Voor je kunt leren jezelf lief te hebben, is het goed om eerst helder te krijgen waar we het eigenlijk over hebben. Want zelfliefde is geen gevoel dat je op goede dagen bezoekt. Het is de relatie die overblijft wanneer alle goede dagen even op zijn.

1 Zelfliefde is meer dan jezelf leuk vinden

2 De relatie die je met jezelf hebt

3 Waarom jezelf liefhebben soms zo moeilijk is



Zelfliefde is meer dan jezelf leuk vinden

Er bestaat een misverstand over zelfliefde dat zich hardnekkig blijft herhalen. In tijdschriften, op sociale media, in de manier waarop we er met elkaar over praten. Het misverstand klinkt ongeveer zo: zelfliefde is een gevoel dat je hebt op een goede dag. Een warme tevredenheid wanneer je in de spiegel kijkt. Een vleugje trots na een geslaagde week. Het idee dat je, als je jezelf maar vaak genoeg leuk vindt, ook automatisch van jezelf houdt.

Ik wil je een andere vraag voorleggen. Niet: vind ik mezelf leuk vandaag? Wel: kan ik mezelf dragen, ook op de dag dat het niet lukt? Op de dag dat je iets zei waar je nu spijt van hebt. Op de dag dat je faalde in iets waar je hard voor werkte. Op de dag dat er niemand belt, en je jezelf voelt wegzakken in het gevoel dat je er eigenlijk niet toe doet. Dat is de vraag waar dit boek om draait. Niet hoe je jezelf leuker gaat vinden, maar hoe je een relatie met jezelf opbouwt die stand houdt wanneer het leven minder vriendelijk is.

Er zijn een aantal woorden die we vaak door elkaar gebruiken, alsof ze hetzelfde betekenen. Het is de moeite waard om ze even naast elkaar te leggen, niet om het ingewikkelder te maken, maar om scherper te zien waar we het eigenlijk over hebben.

Zelfvertrouwen gaat over wat je denkt te kunnen. Kan ik dit gesprek aan, kan ik deze taak volbrengen, vertrouw ik mijn eigen vaardigheden. Zelfvertrouwen is gebouwd op bewijs, op dingen die je al eerder deed en die lukten. Het groeit met ervaring en het daalt wanneer je lang niets onderneemt. Eigenwaarde ligt dieper dan dat. Eigenwaarde is het gevoel dat je waarde hebt, gewoon omdat je bestaat, los van wat je vandaag presteerde. Zelfbeeld is het plaatje dat je van jezelf hebt, kloppend of vertekend: ben ik grappig, ben ik lastig, ben ik iemand op wie mensen kunnen rekenen. Zelfacceptatie is het kunnen erkennen van wat er is, ook de kanten van jezelf die je liever niet zag. En zelfcompassie is de zachtheid waarmee je jezelf tegemoet treedt wanneer het pijn doet, in plaats van jezelf te straffen voor het simpele feit dat je mens bent en dus soms struikelt.

Zelfliefde is niet zomaar één gevoel tussen al die andere gevoelens. Zelfliefde is de ruimte die al die andere dingen bij elkaar houdt. Het is geen gevoel, het is een relatie. En zoals elke relatie wordt ze niet gedragen door de goede momenten alleen, maar vooral door wat er gebeurt wanneer het moeilijk wordt.

Denk aan iemand van wie je houdt. Een vriendin, een partner, een kind. Je houdt niet alleen van hen op de dagen dat ze stralen, wanneer ze iets bereiken waar je trots op bent. Je houdt ook van hen op de dag dat ze onredelijk zijn, of moe, of ergens doorheen zitten waar ze zelf geen weg mee weten. Sterker nog, misschien voel je op die moeilijke dagen wel het diepst hoeveel je van hen houdt, omdat liefde dan niet meer afhangt van wat iemand doet, maar gewoon blijft, ondanks alles.

Zou je jezelf diezelfde liefde gunnen? Niet de liefde die er is omdat je vandaag goed presteerde. De liefde die blijft, ook wanneer je faalt, twijfelt, of jezelf even helemaal niet leuk vindt.

Voor veel mensen is dat een schok om te beseffen. Ze hebben hun hele leven geleerd om zichzelf pas waardevol te vinden wanneer ze iets waarmaakten. Goede cijfers, een geslaagde carrière, een lichaam waar ze tevreden over zijn, de goedkeuring van anderen. Op dagen dat dat allemaal lukt, voelen ze zich even goed. Maar dat gevoel is broos, want het hangt af van omstandigheden die elk moment kunnen veranderen. Het is geen zelfliefde. Het is voorwaardelijke waardering, en die stort in zodra de voorwaarden wegvallen.

Zelfliefde die dat naam waardig is, kijkt verder dan de prestatie van vandaag. Ze vraagt niet: wat heb je vandaag gedaan om liefde te verdienen? Ze vraagt: kan ik er zijn voor mezelf, ook nu het niet lukt?

Dat is een heel andere vraag. En het antwoord erop leer je niet uit een lijstje met tien tips. Je leert het, zoals je alles in een relatie leert, door tijd door te brengen met jezelf. Door te merken hoe je met jezelf praat wanneer het misgaat. Door te voelen wat er gebeurt wanneer je jezelf, voor de verandering, niet meteen veroordeelt.

Dat is waar dit boek naartoe werkt. Niet naar een versie van jou die zichzelf altijd geweldig vindt. Maar naar een jij die zichzelf kan dragen, ook op de dagen dat er weinig te dragen valt.

EVEN STILSTAAN

❦ *Wanneer voelde je voor het laatst dat je jezelf droeg, niet omdat het lukte, maar ondanks dat het niet lukte?*

❦ *Van welke van de zes woorden, zelfvertrouwen, eigenwaarde, zelfbeeld, zelfacceptatie, zelfcompassie of zelfliefde, merk je dat het het minst vanzelfsprekend aanwezig is in jouw leven?*

❦ *Zou je iemand van wie je houdt behandelen zoals jij jezelf behandelt op een slechte dag?*

. . .

Misschien begint zelfliefde niet met een gevoel.
Misschien begint ze met de bereidheid om te blijven, ook wanneer er niets te vieren valt.