



Waar is je aandacht?

Je hebt nu een idee en je hebt gemeten wat je hoeveelheid Zelfliefde is op dit moment. Het percentage Zelfliefde heeft te maken met datgene waar je aandacht op gericht is, waar je focus ligt in je leven. We gaan nu kijken waar jouw aandacht op dit moment van je leven naar toe gaat.

Oefening (richtduur: 15 minuten)

Lees de volgende vragen een aantal keer door en tracht voor jezelf een eerlijk en spontaan antwoord te geven. Doe dit een aantal keer na elkaar totdat er geen nieuwe antwoorden meer komen. Kijk dan naar je antwoorden zonder er iets aan te willen veranderen en zonder deze te beoordelen.

Waar houd je je mee bezig in het leven? Wat vraagt grotendeels jouw aandacht?

Waar gaan je gedachten de laatste tijd spontaan heen? Zijn er terugkerende gedachten/gevoelens?

Neem hier echt even de tijd voor, alvorens verder te gaan.

We gaan nu een stap verder:

Is je aandacht aanwezig in het 'nu-moment', ben je helemaal daar waar je bent of gaat je aandacht over het algemeen versnipperd alle kanten uit? Richt je je op de toekomst of ben je bezig met het verleden?

Kies je veelal zelf waar je aandacht heen gaat of word je eerder 'geleefd' door impulsen van buitenaf, meningen van anderen, ofwel impulsen van binnenuit, fixaties en piekergedachten die alsmat terug komen? Oftewel wie en/of wat speelt de hoofdrol in jouw leven?

Als je zo naar je eigen aandachtfocus kijkt, is er dan iets wat je opvalt?

Denk je bv. eerder negatief of is bij jou het glas veelal half vol?

Kijk je naar situaties over het algemeen met een neutraal gevoel of ben je toch eerder oordelend?

Sta je eerder betrouwbaar in het leven of is er toch een angstig gevoel dat je drijft?

Als je je leven onder de loep neemt, is je geest dan ontspannen, doe je de dingen vanuit flow of merk je dat er verkramping en angst is (bv. om iets mis te lopen, om de controle te verliezen, ..)?

Laat dit alles nu even rusten. Fijn dat je eerlijk naar jezelf wilde kijken. Je bent een stap dichterbij Zelfliefde!

Oefening:

Vul de volgende zinnen aan, laat zoveel antwoorden komen als er willen komen.

Hoe zie je jezelf?

Ik ben..

Ik ben iemand die..

Hoe zien anderen jou?

Anderen zien mij nu als iemand die..

Anderen vinden mij..

Hoe wil je gezien worden door anderen?

Anderen zien mij als iemand die..

Anderen vinden mij..

Hoe kijk je naar en hoe verhoud je je ten opzichte van de wereld?

Ik zie de wereld als..

In de wereld ben ik/voel ik me..

Geef je meer aandacht aan wat anderen van je vinden of durf je te zijn wie je bent ongeacht wat anderen van je vinden?

Ik geef meer aandacht aan ..

omdat..

Inspiratie:

Wil je jezelf (weer) vol voelen, vol van liefde en vreugde? De oplossing ligt in eerste instantie in het verplaatsen van je aandacht van *buiten* jezelf naar de aandacht *in* jezelf. Zodat je later vanuit aanwezigheid bij jezelf, met volle aandacht in jezelf weer naar buiten gaat. Alleen dan kan je vrij in de wereld zijn, heb je de bevestigende aandacht van de buitenwereld niet meer nodig. Dan kan je liefde geven. Dan gaat je geven belangeloos zijn, vrij en oprecht.

Uiteindelijk zal je zo vol van jezelf zijn, overlopen als het ware, dat je alleen nog maar verlangt te geven. Je zal geven zonder leeg te lopen. Omdat je weet hoe je jezelf meer en meer gevuld kunt houden, door eerst aan jezelf te geven, jezelf te vullen met liefdevolle aandacht!

Uitnodiging:

Ik nodig je uit om vanaf nu jezelf de hoofdrol speler te maken van jouw leven. Het is jouw leven, er is niemand belangrijker dan jijzelf! Plaats jezelf in het middelpunt van je leven en geef jezelf de meeste liefde en aandacht. Er kan niemand gelukkig met/van je worden als jezelf niet gelukkig bent. Als je je kinderen gelukkig wil zien dan is er geen beter voorbeeld naar je kinderen toe dan zelf gelukkig te zijn, door jezelf te behandelen vanuit Zelfliefde te behandelen als een mooie, de mooiste en meest waardevolle persoon op aarde. Je zal gaan stralen van Zelfliefde. Anderen gaan het dan heerlijk vinden om bij je te zijn. Je zal de liefde in hen zelf aanvuren door je eigen voorbeeld!

Oefening:

Maak een kaartje en schrijf het volgende erop:

Vanaf vandaag .. (datum) ben IK de hoofdrolspeler in mijn eigen leven en behandel ik mijzelf als de belangrijkste persoon op de aarde. Wanneer je er klaar voor bent (ergens gedurende deze training), schrijf je de datum erop en hang je dit kaartje ergens op een voor jou dagelijks zichtbare plaats.

Maakt dit kaartje nu, ook al voel je je nog niet klaar er voor. Je moment zal komen.

