

## Zingesprek van 16 januari 2025: Ik hou van mij.

Bedankt dat je bij het Zingesprek was. Hier kun je nog wat nalezen.

- Wil je nog even napraten over het thema of een andere levensvraag met een erkend vertrouwenspersoon? Laat het dan even weten via [oleever@apgen.nl](mailto:oleever@apgen.nl).
- Mocht je kosteloos lid willen worden van de community Zingesprekken, dan kun je eveneens een mailtje zenden. Je wordt dan (als je dat wil) opgenomen in een Whatsapp-groep en een E-maillijst.
- Mocht je een kleine donatie willen doen, dan kun je gebruik maken van de QR-code.

### Een aantal quotes

- *"Zelfliefde is geen bestemming, maar een reis."*
- *"Als je jezelf niet de liefde geeft die je verdient, hoe kun je die dan van een ander verwachten?"*
- *"Het mooiste cadeau dat je jezelf kunt geven, is jezelf volledig accepteren."*
- *"Zelfliefde is geen egoïsme, maar een daad van zelfrespect."*
- *"Je bent al genoeg, precies zoals je bent."*

### Praktische ideeën om thuis mee aan de slag te gaan:

- Schrijf een brief aan jezelf:  
Een warme, liefdevolle brief waarin je jezelf bedankt voor alles wat je doorstaat, bereikt en bent. Lees deze terug op moeilijke dagen.
- Maak een zelfliefde-lijst:  
Noteer 10 dingen die je leuk vindt aan jezelf. Hang deze ergens waar je het vaak ziet.
- Creëer een 'ik-moment':  
Plan iedere week een moment om iets te doen wat je echt plezier geeft (wandelen, lezen, een bad nemen).
- Dagelijkse affirmaties:  
Zeg elke ochtend 3 positieve dingen over jezelf hardop tegen de spiegel.
- Een zelfliefde-pot:  
Schrijf complimentjes voor jezelf op losse papiertjes en stop ze in een pot. Trek er eentje uit als je het nodig hebt.

### Werkvormen voor jezelf:

- Mindmap van zelfliefde:  
Schrijf in het midden "Zelfliefde" en vul de mindmap aan met woorden, emoties, en ideeën die daarbij horen. Wat inspireert je? Wat voelt uitdagend?
- De spiegel-oefening:  
Kijk jezelf 5 minuten in de spiegel aan en probeer vriendelijke gedachten te sturen. Wat komt er in je op?
- Vul de zin aan:
- "Ik hou van mezelf omdat..."
- "Ik wil meer liefde voor mezelf voelen door..."
- Visualisatie:  
Sluit je ogen en stel je een plek voor waar je je volledig geaccepteerd en geliefd voelt. Wat voel je? Hoe kun je dit gevoel vaker oproepen?

### Doen:

- Leesvoer en podcasts:
- Boek / TED-talk: *De moed van imperfectie* – Brené Brown.

- Podcast: "Zelfliefde & authenticiteit" van Michael Pilarczyk.
- Creatief aan de slag:  
Maak een collage van afbeeldingen en woorden die je blij maken en je zelfliefde versterken.
- Dankbaarheidsoefening:  
Schrijf elke avond drie dingen op waarvoor je dankbaar bent – inclusief dingen over jezelf.
- *"Zelfliefde is een proces, geen perfectie. Begin vandaag met kleine stapjes, en geef jezelf de ruimte om te groeien. Jij bent het waard."*

De QR-code voor een kleine donatie



Tot slot

Nogmaals dank dat je bij het Zingesprek was.

Het volgende Zingesprek is op 11 februari om 19.30: *Balans: hoe vind je evenwicht in een drukke wereld?*

Groeten van team Zingesprekken