ZELFBEELD EN ZELFLIEFDE

Floor Snoeijer en Marianne Kimmel

ZELFBEELD

- Zelfliefde ≠ egoïsme of zelfverheerlijking
- Het is: jezelf behandelen zoals je een goede vriend(in) zou behandelen
- Grenzen stellen, rust gunnen, fouten mogen maken

ZELFLIEFDE

- Zelfbeeld = het geheel van gedachten, overtuigingen en gevoelens over jezelf
- Ontstaat door ervaringen, opvoeding, omgeving
- Vaak verstoord bij trauma

Als je je zelfbeeld een cijfer moest geven, welk cijfer geef je het dan vandaag?

GEVOLGEN

- Schaamte, schuld, walging
- Het gevoel 'kapot’/'vies’ te zijn
- Zelfkritiek en perfectionisme als beschermingsmechanismen
- Moeite met vertrouwen en grenzen aangeven
- Overtuiging: ‘Ik ben het niet waard’
- Loyaliteit aan de dader of het familiesysteem

1. SCHRIJF DAGELIJKS IETS OP WAAR JE TROTS OP BENT

Bij trauma raakt je brein gewend aan het focussen op wat er fout gaat. Door bewust te noteren wat je goed hebt gedaan, train je je brein om ook het positieve te zien.

Voorbeeld:

‘Ik ben vandaag gaan wandelen, ook al voelde ik me moe.’

‘Ik heb eerlijk verteld wat ik voelde.’

Zacht advies:

Het hoeft niet groot te zijn. Juist de kleine dingen tellen.

2. LAAT JE SPIEGELEN DOOR MENSEN DIE JE RESPECTEREN

We leren onszelf vaak te zien door de ogen van anderen. Als je bent beschadigd, heb je misschien jarenlang een vervormde spiegel voorgehouden gekregen. Praat met iemand die je vertrouwt. Vraag: ‘Wat waardeer jij aan mij?’ of lees lieve berichten die je hebt gekregen.

Voorbeeld:

‘Ik zie hoe moedig je bent dat je hierover praat.’

Tip:

Maak een ‘lief-zijn-voor-jezelf’-mapje in je telefoon of notitieboek.

3. HERKEN JE INNERLIJKE CRITICUS

Je innerlijke stem kan streng en oordelend zijn. Door hem een naam of ‘karakter’ te geven, scheid je hem van jezelf en krijg je meer grip.

Voorbeeld:

Noem hem ‘De Generaal’ of ‘de Eeuwige Twijfelaar’. Als hij opkomt, zeg dan: ‘Dank je, maar ik kies nu een andere gedachte.’

Zacht advies:

Je hoeft hem niet weg te duwen. Bedank hem voor zijn waakzaam-heid, maar laat jouw liefdevolle stem harder spreken.

4. BEGIN ELKE DAG MET ÉÉN LIEFDEVOLLE GEDACHTE OVER JEZELF

Hoe je je dag begint, kleurt vaak hoe je jezelf de rest van de dag ziet.

Voorbeeld:

‘Ik ben een mens die leert.’
‘Ik mag zacht zijn voor mezelf.’
‘Ik doe mijn best, en dat is genoeg.’

Praktisch:

Schrijf de zin op een post-it bij je spiegel of zet een dagelijks alarm met je affirmatie.

MEER TIPS

- Gebruik affirmaties (dagelijks)
- Houd een dagboek bij of schrijf af en toe iets van je af
- Gebruik ademhaling of meditatie om je zenuwstelsel te kalmeren
- Zet creatieve expressie in (zonder oordeel)
- Zoek steun bij lotgenoten of in therapie
- Deel je verhaal als het goed voelt

OEFENING

Kijk jezelf aan in een denkbeeldige of echte spiegel en zeg 1 tot 3 liefdevolle zinnen hardop of zachtjes:

- *Ik ben hier.*
- *Ik mag bestaan.*
- *Ik werk eraan om vriendelijker naar mezelf te zijn*.

Waarom deze oefening?

Bij seksueel trauma raakt het contact met het eigen lichaam vaak verstoord. Deze oefening helpt je jezelf te zien en erkennen.

Belangrijk:

Je mag ook gewoon ademen en voelen wat dit met je doet. Alles is goed.

RUIMTE VOOR VRAGEN

BEDANKT

Voor meer informatie en hulp:

info@projectspeaknow.nl
www.projectspeaknow.nl