

MEREL TEUNIS

# Self Love Mindset

VIA ZELFLIEFDE NAAR VERBINDING,  
VRIJHEID EN VERTROUWEN



MEREL TEUNIS

# Self Love Mindset

VIA ZELFLIEFDE NAAR VERBINDING,  
VRIJHEID EN VERTROUWEN

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Voorwoord	7
Inleiding: vanuit liefde voor jezelf	13
<b>DEEL 1 – HET BEGIN</b>	<b>22</b>
Een leven op je voorwaarden	24
Van overleven naar leven	29
Terug naar verbinding, vrijheid en vertrouwen	36
<b>DEEL 2 – WIE JE DENKT TE (MOETEN) ZIJN</b>	<b>40</b>
Van denken naar zijn	42
Wat je huidige mindset vormt	48
Waarom de gewenste resultaten uitblijven: je overtuigingen	56
De manier waarop je met jezelf communiceert	76
<b>DEEL 3 – WIE JE ECHT BENT</b>	<b>90</b>
Heling: thuiskomen in jezelf	92
Zelfsabotage	102
Heling en groei: jezelf écht volledig mogen zien	112
Emotionele intelligentie ontwikkelen	121
Ruimte innemen	142

<b>DEEL 4 – WIE JE MAG ZIJN</b>	<b>156</b>
In je licht staan	158
Een diep innerlijk weten: de intuïtieve wijsheid van je hart	164
De energie van liefde	173
De magie van jezelf met compassie behandelen	187
Zelfvertrouwen is iets wat je jezelf geeft	197
De kracht van kleine stapjes	204
Tot slot: liefde	210
Dankwoord	214
Literatuur	220

## Inleiding: vanuit liefde voor jezelf

Een liefdevol leven. Misschien klinkt dit nu nog wat ‘zweverig’, maar je zult in dit boek ontdekken dat het een heel concrete manier van leven is. Ik wil je hiertoe uitnodigen, omdat ik ook weet dat wanneer je bereid bent om vanuit liefde en niet vanuit angst te kiezen, naar jezelf en de wereld te kijken, er heel veel kan veranderen. Het vormt een manier van leven waarin je (ook) prioriteit geeft aan jezelf, je welzijn en geluk. Waardoor je vanuit veel meer vertrouwen en verbinding, in eerste instantie met jezelf en vervolgens met alles om je heen, de vrijheid zult ervaren om een leven te creëren waar jij naar verlangt. En tegelijkertijd zul je in dit boek ontdekken wat je hierin nu nog belemmert.

Een wijze leraar van mij, hypnose-expert Martijn Groenendal, zei ooit: hoe eerlijker je naar en over jezelf durft te zijn, hoe dichterbij je bij het *goud* in je leven komt. En ik geloof dat hij gelijk heeft. Nu weet ik dat jezelf écht leren kennen en je eigen (levens)verhaal onder ogen zien, zowel de lichte als de donkere stukken, een van de moedigste dingen is die je kunt doen. En dat dit je meer zal opleveren dan je nu wellicht nog kunt voorstellen.

Wat ik belangrijk vind om te benoemen is dat je tijdens het lezen van dit boek bij jezelf mag blijven, als iets in dit boek je niet aanspreekt of niet passend voor jou voelt dan is dat oké. Het is nooit mijn intentie om jou te vertellen hoe je je leven zou *moeten* leven of wat dé enige waarheid is. De waarheid, *je waarheid*, bepaal je zelf en daarin trouw blijven aan jezelf is een heel waardevol proces. Wel wil ik je vragen om het boek met een open hart en blik te lezen en je ook zo op te stellen tegenover de waardevolle en

soms confronterende zelfkennis die je zult opdoen. Voel je ergens weerstand of geloof je niet wat ik je vertel? Stel jezelf dan eens de waardevolle vraag: wat maakt dat ik dit nu zo ervaar en hoe zou ik dit ook kunnen bekijken? Hiermee ben je je brein al aan het herprogrammeren, door heel bewust op een nieuwe manier na te denken en vanuit een nieuw perspectief naar jezelf en het leven te kijken.

Een van de belangrijke lessen waar ik zelf naar leef en die ook verweven zit in dit boek is: *wees zelf de verandering die jij wilt zien in je buitenwereld*. Ik geloof er namelijk in dat verandering en een leven waar je gelukkig van wordt en zoals het voor jou is bedoeld, altijd start vanuit jezelf. Dat je buitenwereld een reflectie is van je binnenwereld en dat deze innerlijke fundering bepaalt hoe je het leven ervaart. Ik geloof in een liefdevollere (binnen)wereld, die voortkomt uit liefde en niet gedreven wordt door angst.

De verandering waar ik mij vol voor inzet is niet direct gericht op het grotere geheel, die missie om de wereld een stukje mooier en liefdevoller te maken, maar gericht op iets wat in vergelijking veel kleiner lijkt: de verandering, de transformatie en shift naar liefde als intrinsieke motivatie, in je binnenwereld. En dat is tegelijkertijd precies hoe we zelf bijdragen aan een wereld waar we graag in zouden willen leven, vanuit het vervullen en manifesteren van onze eigen individuele behoeftes en verlangens en bijdragen aan een positieve invloed op het grotere geheel. Buiten volgt binnen.

*Liefdevol leven.* Het betekent dat je prioriteit geeft aan jezelf en bouwt aan een manier van leven op jouw voorwaarden. Dat leven waarin je jezelf écht ziet en je behoeftes, verlangens en dromen wél vervult.



Deel 1

# Het begin



## Een leven op jouw voorwaarden

Dagelijks spreek en begeleid ik vrouwen en mannen die allemaal voelen: er zit meer in mij en in het leven dan nu tot uiting komt. Zij willen hun leven veranderen en verrijken. Mensen die ik spreek zijn mensen die ‘vast’ zitten in een baan waar ze geen energie en voldoening uit halen, die dromen van het zetten van een nieuwe stap in hun carrière of het opzetten van een eigen bedrijf, maar in het dromen blijven ‘hangen’. Mensen die verlangen naar liefdevolle en gelijkwaardige relaties in hun leven of blijven vasthouden aan de verkeerde mensen of die juist blijven aantrekken. Mensen die niet goed weten wat ze willen met hun leven, maar die daar wel graag achter willen komen. Mensen die zo ver bij zichzelf weggedreven zijn, dat ze het geluk vanbinnen niet meer kunnen voelen, maar wel graag willen terugvinden. Of mensen die ervaren dat ze vooral geleefd worden, maar niet hun eigen behoeftes en verlangens (voldoende) vervullen.

Ze rennen mee in de *ratrace* van het leven. Ervaren het leven op de automatische piloot. En hollen in dat tempo zichzelf compleet voorbij. Ze houden tientallen ballen omhoog, proberen overal aan te voldoen – en met succes, want meerdere dingen tegelijkertijd (moeten) managen is inmiddels de normaalste zaak van de wereld geworden – maar ze vergeten prioriteit te geven aan zichzelf.

Misschien herken jij je ook wel in een van bovenstaande punten, je hebt dit boek in ieder geval met een reden opgepakt. Uiteindelijk willen we allemaal hetzelfde: gelukkig zijn. We willen liefde ontvangen en geven. Gezien en gewaardeerd worden. Groeien. En dat willen we elk op onze eigen unieke manier, maar hoe doe je dat toch?

Als ik je nu vertel dat alle wijsheid die je nodig hebt om het leven op jouw voorwaarden te gaan leven, een leven dat jou gelukkig maakt, al in je zit, hoe zou je dan reageren? Met ongeloof, sceptisch, geïrriteerd, opgelucht of enthousiast? Toch is het zo: het zit allemaal al in je. Er kunnen echter bepaalde dingen zijn die behoorlijk in de weg zitten. En de grote bepalende factor? Dat zijn we zelf, alleen ontstaat dat grotendeels onbewust. Zodra je kunt zien welke verhalen jij over jezelf en het leven bent gaan geloven, verhalen die jou niet dienen en ook niet bijdragen aan hoe je het leven juist wilt ervaren, dan kun je kiezen voor een nieuwe waarheid. Die keuze heb je namelijk altijd. Daarbij is het belangrijk dat je je aandacht naar binnen keert om te ontdekken wat er nu nog haaks staat op hoe je het leven graag wilt ervaren. Ik zou je best een mooi klinkende mantra kunnen aanreiken, een mantra die je inspireert en een mooie nieuwe waarheid zou kunnen zijn. Maar jou enkel vragen om zo'n mantra te herhalen, terwijl je de boodschap vanuit een diepere laag niet gelooft, zal er niet voor zorgen dat je die kunt aannemen. Het is belangrijk om een waarheid aan te nemen die aansluit bij wie je echt bent, dit kun je voelen, terwijl je je losmaakt van alle 'laagjes' die je nu nog klein of tegenhouden. In dit boek maken we bepaalde delen bewust, dat is de enige manier om te kunnen veranderen en groeien. De manier om een leven te creëren op jouw voorwaarden en om ruimte te voelen (en vrij te maken) om te ontdekken wat dit precies is. *Laten we daarin direct de eerste stap zetten.*

Vanaf nu zal ik je vaker belangrijke reflectieve vragen stellen. Door de antwoorden helder te krijgen wordt het veel gemakkelijker om je mindset te veranderen en het leven waar jij naar verlangt te creëren. En als je nu denkt: dat is dus precies mijn probleem, ik weet niet wat ik wil, maak je daar maar niet druk om, het zal steeds duidelijker voor je worden.

Een simpele manier om jezelf te wijden aan het ontdekken van wat een leven op jouw voorwaarden betekent, is een notitieboek open te slaan en je pen neer te zetten op een nieuwe pagina. Geef jezelf de ruimte

om 15 minuten te schrijven, zonder te stoppen. Je zult merken dat er waardevolle inzichten uitkomen, wanneer je je gedachtes simpelweg over het papier laat stromen en je jezelf uitdaagt om onderstaande vragen te beantwoorden.

---

### Schrijf dit eens voor jezelf uit:

Een leven op mijn voorwaarden: wat betekent dit momenteel eigenlijk voor mij? En wat mag dit vanaf nu gaan betekenen?

---

### Wees de schrijver van je eigen verhaal

Vanaf het moment dat je pen het papier raakt stap je namelijk in een rol die in dit hele boek centraal zal staan en die ik graag ‘de *creator*’ noem. In de volgende hoofdstukken zal ik je meenemen in wat deze rol precies inhoudt. De eerste stap in dit creatieproces is de verbinding met jezelf terugvinden en versterken. En daarvoor is schrijven een fantastische tool.

Schrijven, ook wel *journaling* genoemd, dient als het ware als een pauzeknop. Je komt even los van alle gedachtes of programmeringen die zijn ontstaan vanuit het verleden. Je hoeft tijdens het schrijven even niet mee te gaan in alles wat er van je verwacht wordt en in plaats daarvan neem je een pauze en kun je aanwezig zijn in het hier en nu en bij jezelf. En je zult ontdekken dat dat precies de plek is waar jij je leven bewust vormgeeft, niet in de toekomst, in het nu.

Jij bent en mag de *creator* zijn van je leven. Misschien zijn er (onbewuste) verlangens die je al langere tijd op een laag pitje hebt gezet of niet eens meer kunt voelen, die vervuld mogen worden. Dromen die al zo lang door je hoofd spoken, maar die tot nu toe slechts dromen zijn gebleven, die je het liefst zou willen najagen. Bepaalde aspecten van je leven, werk, relaties, gezondheid, waar je niet tevreden over bent en waarin je keuzes wilt maken die jou gelukkiger maken. Wellicht ben je zo lang gefocust ge-

Deel 2

Wie je  
denkt te  
(moeten)  
zijn

## Van denken naar zijn

In dit boek vind je een belangrijke mindset-formule, die ik in al mijn werk laat terugkomen. Deze formule laat zien hoe je van *geloven* naar *zijn* gaat. En hoe dit zich vooral ook uit in wie jij denkt te (moeten) zijn als uniek individu en wat voor invloed dit heeft op hoe jij het leven momenteel ervaart. Dit hoofdstuk helpt je om jezelf beter te leren kennen vanuit een dieper niveau van bewustzijn. Ben je bereid om vanuit een liefdevolle plek en zonder oordeel echt eerlijk tegen jezelf te zijn? Om datgene wat je tegenkomt wanneer je je aandacht naar binnen keert niet (langer) weg te stoppen, maar onder ogen te zien? Pas wanneer je echt eerlijk durft te zijn en kunt voelen wat het is dat belangrijk voor je is, waarmee je jezelf nu nog klein of tegengehouden hebt, met welke beelden en ideeën over jezelf je je nu nog identificeert maar die jou geen gevoel van rust en voldoening geven, dan kun je loslaten wie je denkt te moeten zijn en terugkomen bij wie je echt bent. Dit vormt het proces waarin je bouwt aan de relatie die je met jezelf hebt en een binnenwereld die bijdraagt aan hoe je je dagelijks graag wilt voelen. Laten we daar eens wat dieper op ingaan, je binnenwereld. En hoe bepalend die is voor wie je denkt te (moeten) zijn.

Wanneer we geboren worden beginnen we als het ware met een leeg canvas aan onze reis in dit leven. Gaandeweg wordt dit canvas ingekleurd. Het vormt de weerspiegeling van ons leven, het filter waarmee we onszelf waarnemen en identificeren. Als jong kind zijn we creatief en fantasieerijk, we verwonderen ons over het leven, maken volop gebruik van

*Van geloven naar zijn*

onderbewustzijn



programmering



gedachtes



gevoel



gedrag



resultaten

Deel 3

# Wie je echt bent

## Heling: thuiskomen in jezelf

*Vrijheid* ervaar je wanneer jij helemaal jezelf mag zijn. Dit hoofdstuk vormt het deel van het boek waarin we samen de meeste stappen zullen zetten. Als jij mag zijn wie je echt bent, dan kun je altijd een thuis vinden in jezelf. Dan kun je zijn wie je echt bent, terwijl er ruimte ontstaat voor groei en voor wie jij ook mag zijn. In jezelf echt mogen zien, zowel het donker als het licht dat je in je meedraagt, de stukken die gemakkelijk genoeg voelen om ze te laten zien en de stukken die je wegdrukt, ontstaat tegelijkertijd ook ruimte voor heling. Het zijn de oude stukken van jezelf die niet langer passen, die je al te lang hebt megedragen, zwaar voelen en die je niet brengen bij het leven dat je wilt leven, en die je mag aankijken en helen.

Ze zeggen wel eens dat op het moment dat alles instort, er een nieuwe realiteit kan ontstaan. Er is ruimte voor en behoefte aan een nieuwe fundering. Tenslotte kan er niet iets nieuws ontstaan uit een systeem dat het oude heeft gecreëerd. Het vraagt om iets nieuws, juist van(uit) jezelf. Of om terug te komen bij wie je echt bent. Zo zie ik het moment waarop ik tegen een burn-out aan liep ook. Een keihard besef dat het zo niet langer kon, dat hoe ik mijn leven tot op dat punt had geleefd niet voor mij werkte. Hoe het anders moest? Ik had op dat moment werkelijk geen idee. Het bleek achteraf een goede eerste stap te zijn geweest om dieper te kijken dan de problemen die zich aan de oppervlakte en in mijn dagelijks leven voordeden. Het nodigde mij uit om de conditionering van mijn onderbewustzijn echt te leren kennen, om te zien wat voor effect dit had op mijn leven en het gaf mij de mogelijkheid om los te laten wat mij niet langer diende.



Nu we op dit punt in het boek zijn aangekomen ben ik ook benieuwd wat jouw omschrijving van 'zelfliefde' zou zijn. Het is daarin ook waardevol om eens stil te staan bij hoe jij je eigen behoefte om *erbij te willen horen* en *bevestiging te ontvangen* momenteel vervult. En welke kanten en verlangens jij van jezelf nu nog onderdrukt.

Waar ligt voor jou de ruimte voor groei op het gebied van zelfliefde? In het versterken van de relatie met jezelf? Wanneer jij dit durft aan te kijken en jij jezelf geeft wat je hierin nodig hebt en tegelijkertijd kunt leren om te accepteren dat niet iedereen je zal en kan begrijpen of accepteren, wordt het gemakkelijker om trouw te blijven aan jezelf. Want om liefde in verbinding met anderen te kunnen laten groeien is het nodig om onszelf echt te laten zien, kwetsbaarheid te tonen en de ander hierin uit te nodigen. Om liefde in verbinding met onszelf te laten groeien is precies hetzelfde nodig.

In de volgende hoofdstukken neem ik je mee in wie je echt bent, door onszelf er ook aan te blijven herinneren wat we niet zijn, om deze stukken juist te mogen zien. Je bent niet je belemmerende overtuigingen, je angsten of een aangeleerde identiteit. Al kan dit bij velen ook de vraag oproepen: maar wie ben ik dan wel? Dat ga ik je niet vertellen, dat is ook helemaal niet aan mij. Dat is aan jou, en dat weet je wel. Dat voel je diep vanbinnen en daarin mag jij de keuzes maken die voor jou goed voelen. Daar help ik je bij. Heling ontstaat op veel verschillende manieren en kan ook op veel verschillende manieren nodig zijn, soms is er niet veel voor nodig, soms dienen we echt diepe stukken van onszelf aan te kijken. Het licht én het donker, daar zijn vaak juist de mooiste lessen te vinden. En zoals de woorden van Socrates luiden: het is de zelfkennis die je opdoet die de bron vormt van alle wijsheid. Zodra jij jezelf hier de ruimte in geeft, kun je ook het leven creëren en aantrekken dat echt bij je past. Jezelf echt zien geeft je de pen (weer) in handen, om vanaf nu echt jouw verhaal, jouw waarheid, verder te schrijven.

‘Op nuchtere toon en met een eerlijke, open houding inspireert zij tienduizenden vrouwen meer zelfliefde te ontwikkelen’

– Inspirerend Leven

## De belangrijkste relatie in het leven is de relatie met jezelf

Zit je weleens vast in oude denkpatronen, durf je niet op jezelf te vertrouwen of je dromen achterna te gaan? In *Self Love Mindset* laat Merel Teunis je zien hoe je zelfliefde kunt versterken en je (belemmerende) gedachtepatronen en geloofsovertuigingen beter leert begrijpen. Je leert je mindset te ontwikkelen waardoor er ruimte ontstaat voor verbinding, vrijheid en vertrouwen. Een licht en liefdevol handboek vol met praktische tips en handvatten op het gebied van zelfliefde, mindset en persoonlijke groei.

Laat los wie je denkt te (moeten) zijn, ontdek wie je echt bent, en geef jezelf de vrijheid om uit te groeien tot wie je nog meer mag worden. Het resultaat van zelfliefde? Meer zelfvertrouwen, een leven op jouw voorwaarden en liefdevolle verbinding met jezelf en de wereld om je heen.



**Merel Teunis** is transformatiecoach, hypnotherapeut, auteur en host van de Self Love Talk podcast. Daarnaast biedt ze via haar platform Healthy Wanderlust begeleiding op het gebied van zelfliefde en persoonlijke groei.



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
M•S**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen