

Kristen Helmstetter

# Self Love Coffee



**5** minuten per dag voor meer compassie,  
zelfvertrouwen en positieve energie

# Self Love Coffee

5 minuten per dag voor meer compassie,  
zelfvertrouwen en positieve energie

Kristen Helmstetter



**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# Inhoud

Inleiding 7

Deel I

Creëer een magisch leven via koffie met zelfliefde 11

- 1 Wat is koffie met zelfliefde? 13
- 2 Zelfliefde bij de koffie 33
- 3 De ongelooflijke voordelen van koffie met zelfliefde 45
- 4 De wetenschap achter de magie van zelfliefde 61
- 5 Jouw koffie met zelfliefde 71
- 6 Hoe koffie met zelfliefde in zijn werk gaat 86
- 7 Kristens koffie met zelfliefde 94
- 8 Turbo-zelfliefde 108
- 9 De tijd vinden voor je koffie met zelfliefde 128
- 10 Alternatief-perspectieftechnieken (APT's) 132
- 11 Reken af met het negatieve, voor extra glitter en glans 140

## Deel II

### Scripts voor koffie met zelfliefde 155

- 12 Script voor koffie met zelfliefde: leef een magisch leven 157
- 13 Script voor koffie met zelfliefde: verander een gewoonte 161
- 14 Script voor koffie met zelfliefde: fitness en afvallen 173
- 15 Script voor koffie met zelfliefde: gezondheid en een lang leven 179
- 16 Script voor koffie met zelfliefde: helen 184
- 17 Script voor koffie met zelfliefde: rijkdom, succes en voorspoed 188
- 18 Script voor koffie met zelfliefde: zoek een fantastische partner! 194
- 19 Script voor koffie met zelfliefde: romantische relaties 199
- 20 Script voor koffie met zelfliefde: vruchtbaarheid 203
- 21 Script voor koffie met zelfliefde: een geweldige ouder zijn 209
- 22 Koffie met zelfliefde voor kinderen (hint: dit is zonder koffie) 213

Anderen helpen & tot besluit 221

Over de auteur 223

# Inleiding

Beste lezer,

Hoi, ik ben Kristen, leuk je te ontmoeten. Op het moment dat ik dit boek schrijf, ben ik net de veertig gepasseerd en kortgeleden heb ik een ingrijpende verandering in mijn leven door gemaakt. Ik geef toe dat ik voor die verandering al best een cool leven leidde. Iedereen in mijn gezin (mijn man, dochter en ikzelf) was gezond. We hadden vrienden, familie en succes. Ik had niet *echt* iets om over te klagen. Maar dat weerhield me er niet van om over alledaagse dingen te klagen. *Luxe problemen waren het.*

Dus sprongen we in het diepe en besloten we alles te verkopen en een wereldreis te maken. Het eerste jaar reisden we door heel Europa. Het was opwindend en leuk, maar ik besepte dat ik eigenlijk ergens voor wegliep – beter gezegd voor een gebrek aan iets – en dat ik door te reizen een leven zonder doel of koers probeerde te ontvluchten.

Over het algemeen stond ik positief in het leven. Mijn glas was meestal halfvol, maar er miste iets. Mijn leven had geen *magie*. Reizen leidde me voldoende af van de vraag wat ik met mijn leven wilde, maar het bracht ook de nodige stress met

zich mee. Dat kun je je misschien wel voorstellen wanneer je leeft in vreemde landen en van de ene stad naar de andere gaat, uit je koffer leeft en constant onderweg bent. Met een kind.

Voordat ik uit de VS wegging, had ik me behoorlijk verdiept in alledaagse mindfulness-meditatie. Ik was ook een soort taoïstische filosofie gaan koesteren van balans vinden en 'meegaan met de stroom' in plaats van me druk te maken over dingen waar ik geen controle over had. Beide gaven me wel wat rust en ik nam genoeg met de resultaten. Toch waren er nog altijd te veel dagen waarop ik met een verloren gevoel wakker werd, moeite had om uit bed te stappen en aan de dag te beginnen. Waar kwam dat vandaan? Ik was 'best gelukkig', toch? Ik voelde me gezegend en blij.

Waarom waren er dan nog altijd zoveel dagen waarop spanning en zorgen me om het hart sloegen? De eerste zes maanden van onze wereldreis vertrouwde ik op dankbaarheid, meditatie en taoïsme om mijn luie donder uit bed te krijgen. Dat werkte wel aardig, maar... ik sprankelde niet, straalde niet. Ik voelde dat ik deze potentie wel had, en ik wist diep vanbinnen dat ik zoveel had om blij en dankbaar voor te zijn dat ik zou moeten schitteren in een gouden gloed en het gevoel zou moeten hebben dat ik als een adelaar door de lucht zweefde. Maar zo voelde het niet.

Als je mijn blog kent ([KristenHelmstetter.com](http://KristenHelmstetter.com)), dan ken je de rest van het verhaal waarschijnlijk wel. Maar voor wie nog niets over me weet: na zeven maanden reizen stortte ik in. Een donkere deken viel over me heen terwijl ik worstelde met mijn gebrek aan focus en koers. Het was hard en beangstigend, en ik voelde me als verlamd.

Er bestaat nu eenmaal geen regenboog zonder regen, en die inzinking zette uiteindelijk een proces in gang dat uitmond-

de in mijn doorbraak. En toen ontdekte ik een nieuwe, betere manier om te leven. Ik ontdekte ook *een proces*. Een proces dat iedereen kan uitvoeren, met resultaten die bijna wonderbaarlijk voelen.

Vanaf die tijd tot het moment dat ik dit schrijf heb ik een verbluffende transformatie ondergaan. Ik heb mijn geest, mijn focus, mijn licht gevonden, en nu zweef ik door de lucht als de adelaar waarvan ik wist dat ik die kon zijn. Ik heb mijn gelukzaligheid ontketend.

Een handjevol technieken heeft bijgedragen aan mijn grootse transformatie. Een van de belangrijkste technieken of ingrediënten om mijn legendarische leven te kunnen leiden, is wat ik koffie met zelfliefde noem. Ik heb het er op mijn blog kort over gehad, maar ik heb er zoveel meer over te vertellen. Daarom heb ik het boek dat je nu leest geschreven.

Ik zou het geweldig vinden als iets in dit boek licht brengt in jouw leven. Mijn moeder zegt altijd: 'Al haal je maar één goed recept uit een kookboek, dan was het dat waard!' Wanneer je dit boek leest, dan hoop ik dat je een idee (of tien!) krijgt dat je leven transformeert. Mijn doel tijdens het schrijven hiervan is dat het jou helpt een gelukkiger, gezonder en groots leven te leiden. Als je de tips en technieken toepast die ik in dit boek beschrijf, dan *zul* je gelukkiger worden en word je hartstikke verliefd op je leven.

*Vlieg met me mee.* Je verdient het. Iedereen verdient dit!

Liefs,

Kristen

DEEL I

# Creëer een magisch leven via koffie met zelfliefde





## HOOFDSTUK 1

# Wat is koffie met zelfliefde?

### **Koffie + zelfliefde**

Koffie met zelfliefde is een krachtige, levensveranderende routine die maar vijf minuten per dag kost. Het transformeert je leven door je zelfrespect een oppepper te geven en je te door-drenken met geluk, en het helpt je het leven aan te trekken waar je altijd al van hebt gedroomd. Heel belangrijk is ook dat het gevoelens van heelheid en waardigheid schept. En dat alles bij jouw volgende kopje koffie.

Koffie met zelfliefde behelst twee dingen: 1) je kopje koffie in de ochtend, en 2) je zelfliefde. Als je niet vertrouwd bent met zelfliefde, maak je borst dan maar nat, want zelfliefde *zal* je leven veranderen.

### **De voorbereiding: zelfpraat**

Zelfs als je nog nooit van zelfpraat hebt gehoord, dan nog heb je het je leven lang gedaan. Het bestaat al heel lang, misschien al wel sinds de homo sapiens begon te praten. In het kort komt het hierop neer: zelfpraat is gewoon dat wat je tegen jezelf zegt en wat je in jezelf denkt. Het is jouw stem vanbinnen, jouw innerlijke dialoog. Soms zeg je iets hardop, soms vindt

het gesprek plaats in stilte. Soms ben je je ervan bewust, maar meestal is dat niet zo... totdat het je opvalt. Dit boek helpt je daarmee.

In wezen is zelfpraat de dialoog die je over jezelf voert, de manier waarop je over jezelf denkt, de dingen die je doet. Je zelfpraat is hoe jij jezelf ziet en naar jezelf verwijst. Denk jij dat je slim bent? Niet slim? Dat is jouw zelfpraat. Denk je dat je geluk hebt? Geen geluk? Dat is jouw zelfpraat. Denk jij dat er overal om je heen kansen liggen? Of nergens? Dat is jouw zelfpraat. Vind je jezelf prachtig? Niet? Getalenteerd? Niet? Dat is allemaal zelfpraat.

Je ziet dat zelfpraat goed of slecht, nuttig of gevaarlijk kan zijn. Een affirmatie (een statement dat je maakt, iets wat je zegt alsof het waar is) kan positief of negatief zijn. Alles wat we over onszelf zeggen of denken *wordt waar* als we het bekrachtigen: positief of negatief. Dat wil zeggen dat ons onderbewustzijn het gelooft, of het nu klopt of niet.

Daarom gaan we een proces in gang zetten waarin we ons onderbewustzijn vertellen dat we *al zijn* zoals we willen zijn. Het onderbewustzijn oordeelt niet, het volgt alleen maar instructies op. Het *zal* doen wat je zegt. Zo eenvoudig is het echt, maar dat wil niet zeggen dat het voor iedereen zo simpel is. De meeste mensen zijn niet gewend om lief voor zichzelf te zijn. Maar aan het eind van dit boek is dat veranderd. Jij wordt je eigen BFF, en wanneer het zover is, begint de magie en komt de werkelijke transformatie op gang.

Hoewel zelfpraat al heel oud is, is het pas in de twintigste eeuw bekend geworden onder die naam. Het idee dat mensen een innerlijke dialoog voeren in hun hoofd werd in de jaren twintig van de vorige eeuw voor het eerst bestudeerd. In de jaren zeventig en tachtig raakte de term algemeen bekend, toen

mensen beseften dat ze hun hersenen en hun gedrag konden veranderen door te veranderen wat ze tegen zichzelf zeiden en in zichzelf dachten. Als gevolg daarvan is zelfpraat een populair instrument geworden in de zelfhulpgereedschapskist, vooral onder goed presterende mensen als topmanagers, ondernemers, atleten, militaire elite-eenheden en mensen die enthousiast worden van lifehacks.

Miljoenen gewone mensen hebben ook over zelfpraat geleerd. Halverwege de jaren tachtig schreef dr. Shad Helmstetter een boek genaamd *Wat zeg je wanneer je tegen jezelf praat*. Het zou een zelfhulpklassieker worden waarvan miljoenen exemplaren zijn verkocht. Het boek is vertaald in meer dan zestig talen. Zelfpraat werd wijd en zijd bekend, ook doordat dr. Helmstetter de daaropvolgende dertig jaar meer boeken schreef, overal ter wereld lezingen hield en meer dan duizend interviews gaf – zo was hij vijf keer te gast in *The Oprah Winfrey Show*.

Zelfs voor mensen die nog nooit hadden gehoord van de term ‘zelfpraat’ veranderde de cultuur geleidelijk aan. Stel je voor hoe vreemden vandaag de dag zouden reageren als jij in het openbaar ‘Er zal nooit iets van jou terechtkomen!’ zou roepen tegen je kind. Dat klinkt ons nu zo choquerend in de oren dat je gemakkelijk zou vergeten dat het vroeger heel gewoon was om zulke dingen te zeggen. Tegenwoordig weten de meeste ouders wel beter. Ze weten dat dergelijke woorden krachtige, blijvende schadelijke effecten kunnen hebben. Dr. Helmstetter had een flinke vinger in de pap bij die culturele paradigmaverschuiving.

Ik had nog nooit gehoord van dr. Helmstetter toen ik vijftien jaar geleden zijn zoon Greg ontmoette. (Greg is nu mijn echtgenoot. Daarover later meer.) Maar ik was wel vertrouwd

## HOOFDSTUK 5

# Jouw koffie met zelfliefde

Op dit moment sta je in je eigen, rijke kracht, waar je ook bent en wat je levensomstandigheden ook zijn. Voel hoe de bladzijden van je leven nu omslaan. Het is jouw tijd. Jij kunt en mag je overtuigen over jezelf veranderen, vandaag nog. Jij hebt het recht om op elk moment een betere keuze te maken. Het ligt allemaal besloten in de gedachtes die jij denkt over jezelf en de wereld. Herprogrammeer je brein voor het beste, dan zul je daar de vruchten van plukken. Dit is het moment.

In dit hoofdstuk behandel ik de basisbeginselen van het schrijven van je eigen scripts voor koffie met zelfliefde, helemaal vanaf het begin. Als je die liever niet zelf schrijft of als je al geschreven voorbeelden wilt gebruiken om meteen te beginnen, dan vind je in deel II van dit boek een aantal scenario's.

### Regels voor koffie met zelfliefde

#### **Regel #1: schrijf in de eerste persoon enkelvoud**

Schrijf, spreek en denk je liefdevolle zelfpraat in de eerste persoon enkelvoud. Altijd. Een voorbeeld:

*Ik voel me gul, en ik deel mijn succes graag met anderen.*

De eerste persoon enkelvoud is noodzakelijk om van 'jou' zowel de gever en de ontvanger te maken van de programma's die jouw hersenen opnieuw bedraden. Dit is de eenvoudigste manier om direct in je eigen hoofd te komen, het sneller te voelen. Je vertelt je verhaal met jouw woorden, met jouw stem. 'Ik' is het *zelf* in zelfliefde.

### **Regel #2: schrijf in de tegenwoordige tijd**

De tweede truc voor krachtige zelfpraat is dat je die in de tegenwoordige tijd schrijft. Daardoor voelt het alsof het al gebeurd is, of dat het nu gebeurt. Niet morgen, niet volgende maand, niet volgend jaar. Doe dit zelfs als dat wat jij wilt nog niet is gebeurd. Onthoud dat je dit doet om je hersenen te herprogrammeren. Je wilt dat je hersenen zich gaan gedragen alsof dat wat jij wilt al werkelijkheid is. Je wilt je hersenen geen excuses geven om de boel tot 'later' uit te stellen.

Schrijf je zelfpraat dan ook alsof er geen tijd zit tussen het uitspreken ervan en het moment dat het waar wordt. Spreek alles ook op die manier uit. Laat geen ruimte tussen jou en je prestaties en je goede gevoel. De dingen die jij opneemt in je script voor koffie met zelfliefde zullen variëren van dingen die je zelf presteert tot manieren om die dingen te kunnen bereiken en hoe je je daardoor zult voelen. Dit is jouw epische, nieuwe waarheid, en je trekt je wensen aan door ze positief te verwoorden.

### **Leg je toverstaf maar klaar**

Een geweldige manier om te brainstormen over het samenstellen van je eigen script voor koffie met zelfliefde is denken aan je leven nu versus het leven dat je wilt leiden. Als jij een

## DEEL II

# Scripts voor koffie met zelfliefde



Hier zijn dertien scripts voor koffie met zelfliefde om je op weg te helpen op je reis naar je beste, meest magische leven. Als ze weerklank bij je vinden zoals ze nu zijn, gebruik ze dan gerust meteen. Anders kun je ze bijwerken of gebruiken als uitgangspunt voor je eigen scripts, met woorden die relevanter voor je zijn of je blij maken.

Wanneer je eenmaal alle mogelijkheden voor het toepassen van koffie met zelfliefde gaat zien, kan het verleidelijk zijn om al je scripts over allerlei onderwerpen te laten gaan! Ten eerste betekent dat te veel koffie! Zonder gekheid, dit is waar het bij zelfpraat om gaat... wanneer jij je instelling verbetert in

een willekeurig deel van je leven, dan sijpelt het automatisch door naar andere gebieden.

Als je bijvoorbeeld begint met het script over *rijkdom* en voorspoed en je daar een paar weken mee bezig blijft, dan ga je je beter voelen over *alle* aspecten van je leven. Zelfliefde verbetert je gevoel van eigenwaarde en dat heeft invloed op jou als geheel – niet alleen op bepaalde aspecten van je leven. Dus focus je gerust op één script en blijf dat een tijdje gebruiken, in de wetenschap dat het je welzijn op elke mogelijke manier zal verbeteren.

Dat gezegd hebbende, ben je uiteraard vrij om van elk script te maken wat je maar wilt. Zelf gebruik ik een mengelmoes van allemaal! Zo wil je misschien alle statements gebruiken die jou uit bepaalde scripts het meeste raken en die combineren naar je eigen goeddunken, om daar eventueel nog wat statements aan toe te voegen die je zelf schrijft.

Misschien wil je ook op verschillende dagen verschillende scripts gebruiken. Daar geniet ik zelf erg van. Dat houdt de boel fris, en soms wil ik mijn koffie met zelfliefde ook aanpassen aan wat er die dag speelt. Het kan bijvoorbeeld een dag zijn waarop ik naar de sportschool ga, of een hectische dag met bezoekers van buiten de stad, of een dag waarop ik een belangrijk interview voor mijn podcast heb.

Je scripts zullen zich mettertijd ontwikkelen, dus denk niet dat het perfect moet zijn wanneer je net begint. Het allerbelangrijkste is dat je van jezelf blijft houden, want daar begint alle ware magie mee. Als in elk geval een paar van je stellingen liefde voor jezelf ondersteunen, zit je sowieso goed.

*Geniet ervan!*

# Script voor koffie met zelfliefde: leef een magisch leven

Wat is een magisch leven? Dat is een leven dat ruim aanvoelt, vol zit met gelukzaligheid en geweldige synchroniciteiten die overal opdoemen. Je wordt dan enthousiast, nieuwsgierig en helder wakker. Het zorgt ervoor dat je vrijwel continu in een staat van verbazing en verwondering leeft, en meer texturen en briljante kleuren ziet, waar je ook kijkt. Je verbaast je meer over de natuur en over hoe heerlijk je je voelt.

Een magisch leven is een gemoedstoestand en dit script helpt je daarin te komen. En wanneer je met dit leuke, fantasievolle script nog een stapje verder gaat door *echt* liefde, verwondering en vreugde *te voelen* terwijl je het leest, dan trek je zelfs nog meer glitter en glans naar je leven en toekomst toe. Iedereen kan deze bron aanboren, en pas maar op wanneer je dat doet, want *dan wordt het leven echt leuk*.

Voor wie vroeg opstaat: dit script is extra krachtig wanneer je het uitspreekt bij het opkomen van de zon. Boor de energie aan terwijl de wereld om je heen tot leven komt en het licht de kamer voorzichtig helderder maakt, sfeer geeft en het magische gevoel versterkt.

Daarnaast raad ik je aan je eigen scripts op te nemen! Als je mij het volgende script graag wilt horen voorlezen (in het



Engels) met de geweldige muziek van Dreaming Cooper op de achtergrond, mail dan naar: [Kristen@KristenHelmstetter.com](mailto:Kristen@KristenHelmstetter.com)

## Script voor koffie met zelfliefde voor een magisch leven

- *Ik ben een glanzend wezen, ik sprankel vanaf het moment dat ik wakker word. Mijn ogen glinsteren van vreugde en liefde.*
- *Ik ben magnifiek. Ik ben magisch. Ik ben meer dan wat dan ook.*
- *In en om me heen is gelukzaligheid en ik voel me high in mijn fantastische leven.*
- *Voor mij voelt het alsof de zon op me schijnt, waar ik ook ga, en de zonnestralen zijn feller dan alles wat ik ooit heb meegemaakt.*
- *Ik ben sexy, stralend, ik gloei en ik ben spannend.*
- *Ik ga moeiteloos en sierlijk door het leven, omdat ik een overvloed aan tijd heb.*
- *Ik schitter, sprankel en glans omdat ik me helder en levendig voel.*
- *Ik geloof in mezelf. Ik stel mijn hart gewoon open en maak contact met al het mooie wat op mijn pad komt.*
- *Ik ontvang alles in het droomleven dat ik ontwerp, omdat ik het waard ben.*
- *Mijn leven is geweldig en er zijn telkens opwindende synchroniciteiten.*
- *Ik voel een grenzeloze gulheid en een grenzeloos geduld met mezelf en anderen.*
- *Ik ben een kind van het universum en ik sta open voor antwoorden als die spontaan bij me opkomen.*

# Script voor koffie met zelfliefde: gezondheid en een lang leven

Ik vind gezondheid en een lang leven heel belangrijk. Gezondheid is belangrijk voor me omdat ik altijd graag zo veel mogelijk energie heb en zo vitaal mogelijk ben. Daardoor kan ik mijn leven met passie leiden. Ik wil ook zo lang mogelijk leven, en ik programmeer net als Dave Asprey (podcaster, biohacker en uitvinder van Bulletproof Coffee) mijn geest om te geloven dat ik ouder word dan – hou je vast – *180 jaar*.

Klinkt die leeftijd je absurd in de oren? Hier volgen twee redenen waarom het misschien niet zo gek is.

Ten eerste is het idee dat je ouder wordt dan 180 jaar niet zo gek als je stilstaat bij de staat van de geneeskunde en technologie. We hebben enorme stappen gezet in de afgelopen 50 jaar. Als je vooruit extrapoleert (en exponentiële vooruitgang in computerkracht meerekent) dan is het helemaal niet onredelijk om te denken dat de wetenschap de levensverwachting kan hebben opgeschroefd tot 120 jaar tegen de tijd dat ik 70 jaar ben. En tot 140 jaar tegen de tijd dat ik 90 jaar ben. En ga zo maar door. Het feit dat ‘stoppen met ouder worden’ een serieus onderzoeksgebied is geworden in het afgelopen decennium (en daar zijn veel fondsen voor geworven) voorspelt veel goeds voor dit streven.

Ongeacht de werkelijke cijfers zal de technologie op enig moment sneller vooruitgaan dan mensen ouder worden. De truc is om tot dat moment gezond en in leven te blijven (en de zogenoemde 'levensduur-ontsnappingsnelheid' te bereiken), en je hersenen hebben HEEL VEEL te maken met jou gezond, jeugdige en vitaal houden.

Ten tweede leidt alleen al de gedachte 'Ik word ouder dan 180 jaar' mijn lichaam en geest naar een heel andere route. Onze hersenen *houden van instructies* en zullen alles wat we zeggen serieus nemen, of het nu goed of slecht is, en hun best doen om het te laten gebeuren. Ik zeg altijd: 'Waarom zou je niet hoog mikken?' Ga voor de sterren, dan kom je op z'n minst op de maan terecht.

Wanneer ik me voorstel dat ik zo lang leef, dan besef ik dat er in mijn leven geen ruimte is voor ziek zijn of kwalen. Het statement 'Ik word minimaal 180 jaar' geeft mij vertrouwen, ik krijg het gevoel dat het mijn lot is. Daardoor heb ik minder stress. En minder stress zorgt er ook echt voor dat je langer leeft!

Het volgende script zit vol juweeltjes om je lichaam op te dragen om te zorgen voor een gezond leven en algeheel gezond welbevinden, met de nadruk op een lang leven. Gebruik gerust de zinnen die jou blij maken en die de meeste weerklank bij je vinden.

### **Script voor koffie met zelfliefde voor gezondheid en een lang leven**

- *Ik voel me geweldig en ik heb een ongelooflijk leven vol vitaliteit en gelukzaligheid.*
- *Ik heb zoveel energie, ik wil dansen vanaf het moment dat ik wakker word. Mijn energie gaat dwars door het dak.*

*Self Love Coffee*, koffie met zelfliefde, is een levensveranderende routine van slechts vijf minuten per dag. Met dit krachtige ritueel begin je de dag met opbeurende gedachten om de manier waarop je over jezelf praat en denkt opnieuw in te kaderen. Het boek biedt handvatten om intenties te zetten, affirmaties te formuleren en heldere doelen te stellen. En dat allemaal tijdens je eerste kop koffie!



### Met *Self Love Coffee*:

- ontwikkel je meer zelfliefde en zelfvertrouwen
- doorbreek je negatieve gedachtepatronen en slechte gewoonten
- trek je meer geluk, succes en rijkdom aan
- manifesteer je jouw droomleven



**Kristen Helmstetter** heeft de routine van *Self Love Coffee* toegepast om de man van haar dromen te vinden, de wereld rond te reizen en een bestsellerauteur te worden. Ze heeft meer dan tien boeken geschreven.



9 789043 929271

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

**KOS  
M•S**

NUR 770 Kosmos

Uitgevers.

Utrecht/Antwerpen