



Yasmina Fadli

Gids tot Zelfliefde

Vergroot je eigenwaarde en word 'wildly' succesvol.

Disclaimer

Dit e-book is uitsluitend bedoeld ter informatie. Alles is in het werk gesteld om dit e-boek zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Er kunnen echter fouten in zitten.

Dit e-boek dient gebruikt te worden als een gids.

Het doel van dit e-boek is om te informeren.

De auteur is niet aansprakelijk noch verantwoordelijk jegens een persoon of entiteit met betrekking tot enig verlies of schade veroorzaakt of beweerd te zijn veroorzaakt, direct of indirect door dit e-boek.

Inhoudstafel

Introductie	4
1. Verbind je met wie je echt bent	6
2. Omarm wie je bent	8
3. Beheers je gedachten	10
4. Conclusie	12

Gids tot Zelfliefde

Introductie



Een recent wereldwijd rapport door 'The Body Shop' gepubliceerd, heeft een crisis in zelfliefde bij vrouwen vastgesteld. Eén op de twee vrouwen twijfelt aan zichzelf en 60% wenste dat ze meer respect voor zichzelf had.

Een KPMG Studie over vrouwelijk leiderschap zegt dat 67% van de vrouwen aangeeft meer ondersteuning te kunnen gebruiken om hun zelfvertrouwen te vergroten.

Dit e-boek biedt je ondersteuning en praktische tips om meer zelfliefde te ontwikkelen. Met als resultaat meer zelfvertrouwen, meer zelfrespect en meer zelfwaarde.

Van zodra je meer zelfliefde ontwikkelt zal je merken dat je dichterbij jezelf komt, minder ontvankelijk bent voor wat anderen van je denken en meer mededogen voor jezelf bekomen.

Gids tot Zelfliefde

Zelfliefde vind je niet buiten jezelf, het is in je kern vervat. De weg naar zelfliefde begint met de weg naar binnen. Te ontdekken wie je bent. Te kiezen voor jezelf. Tijd te maken om te doen wat jij belangrijk vindt.

En laat dat nu de grootste uitdaging zijn voor vrouwen.

Loop jij ook rond met de angst om beoordeeld te worden, afgewezen te worden of om niet aardig gevonden te worden?

Je bent niet alleen.

De kans is groot dat ook jij gedreven wordt door de angst(en) die jij hebt. Daarmee wil ik zeggen, als je continue rond loopt met de angst om beoordeeld te worden kan het zijn dat je dit compenseert door perfectionistisch te zijn. Als je bang bent om niet aardig gevonden te worden, kan het best zijn dat je moeite hebt om nee te zeggen, en daardoor teveel op hooi op je vork neemt.

Waar onze voorouders voornamelijk bang waren voor externe omstandigheden zoals opgegeten worden door grote en gevaarlijke dieren, zijn wij meer bang voor interne problemen.

Angst kan een motivatie worden of het kan een hindernis worden tussen jou en je volgende stap. En het belemmert je om meer zelfrespect en zelfliefde te vinden.

Zelfliefde heeft alles te maken met jezelf volledig te omarmen, 'the good and the bad'.

Gids tot Zelfliefde

1. Verbind je met wie je echt bent

Je bent meer dan de labels die anderen je geven of waarmee je jezelf identificeert. Je bent een combinatie van alle dingen die in je zitten, ik noem ze de pure krachtige kwaliteiten. Je talenten, je sterktes, je passies, de dingen waar je van houdt en waar je om geeft. Het zijn al die elementen samen die maken wie jij bent.

Het is dus belangrijk om aan zelfreflectie te doen en te ontdekken wie jij bent onder alle labels die je draagt, onder alle maskers die je opzet.

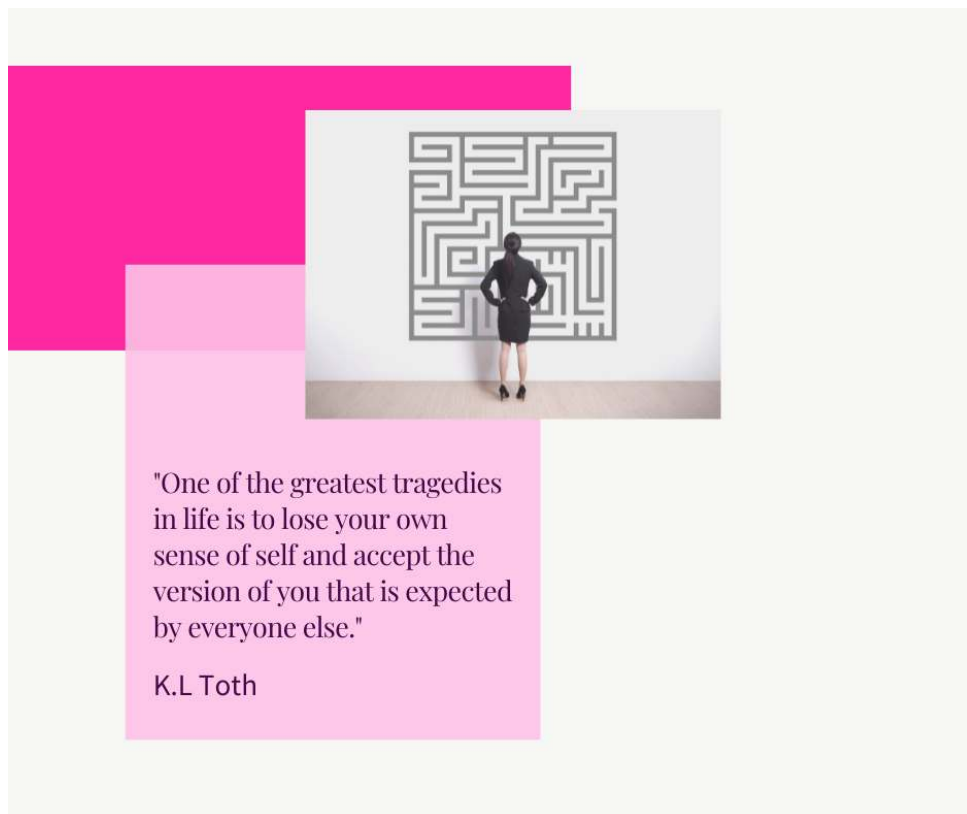
Tijd voor zelfreflectie. Sta nu eens even stil bij de volgende vragen:

- Wie ben ik?
- Is dit de persoon die ik wil zijn?
- Wat vind ik belangrijk?
- Is wie ik ben afgestemd op mijn waarden en mijn visie?
- Weet ik eigenlijk wel wat mijn visie is en welke doelen ik wil realiseren?
- Wat wil ik nu echt?

En maak je geen zorgen als de antwoorden je nog meer reden geeft tot nadenken. Want het is niet wie je bent vandaag maar wie je wilt worden dat belangrijk is.

Je krijgt nu de opportuniteit om controle te nemen over je eigen leven en over de persoon die je wilt zijn. Met de informatie uit deze vragen kan je nu zelf je identiteit gaan boetseren, zodat je je beste leven kunt leven.

Gids tot Zelfliefde



"One of the greatest tragedies in life is to lose your own sense of self and accept the version of you that is expected by everyone else."

K.L Toth

De stress die je ervaart heeft misschien te maken met het feit dat je al veel te lang een rol speelt die niet de jouwe is. Dat je al veel te lang leeft om de verwachtingen van anderen in te vullen.

Je voelt misschien dat je gevangen bent in een keurslijf dat je niet zelf gemaakt of zelfs gekozen hebt.

STOP! Ga jezelf nu niet neerhalen. Als je nu een aha-momentje hebt, ga je dan niet schuldig voelen of ga je niet schamen voor het feit dat je je hebt laten leiden door externe omstandigheden. Je bent niet alleen.

Gebruik dit aha-moment om je te bevrijden. Om jezelf toestemming te geven op onderzoek te gaan en te ontdekken welke diamant je bent.

2. Omarm wie je bent



De volgende stap in het proces is om jezelf te omarmen en dan jezelf zichtbaar te maken en jezelf neer te zetten in de wereld.

Dat kan opnieuw een paar angsten triggeren, voornamelijk de angst om graag gezien te worden.

Je kan niet iedereen voor je winnen. Sommige mensen zullen je niet begrijpen of je niet waarderen voor wie je bent. Sommige mensen zullen ons niet leuk vinden of oordelen over wat ze zien. En dat is ok.

De sleutel tot zelfacceptatie is te accepteren dat het helemaal ok is dat er mensen zijn die een andere mening of een ander perspectief hebben. Dat wil daarom niet zeggen dat jij je moet verstoppen.

Als je de maskers laat vallen die je opzet om anderen te plezieren en indruk te maken, bevrijd je jezelf van de pijn die je voelt omdat je niet kan zijn wie je bent.

Gids tot Zelfliefde

Door meer en meer jezelf te laten zien en authentieker in het leven te staan zal je mensen aantrekken die bij je willen zijn voor wie je echt bent. Is dat geen mooi vooruitzicht? Je relaties zullen zich verrijken tot echte en betekenisvolle verbindingen die je nog meer ondersteunen in je zoektocht naar jezelf.

Authenticiteit en integriteit zijn ook belangrijke elementen in jouw persoonlijk leiderschap. Het vertrouwen dat anderen (collega's, klanten, partners, vrienden, ...) in jou zullen hebben groeit in de mate dat jij meer en meer jezelf toont. Je demonstreert daar mee dat je beslissingen neemt die afgestemd zijn op je waarden. En tegelijkertijd geef je anderen toestemming om ook meer en meer zichzelf te tonen.

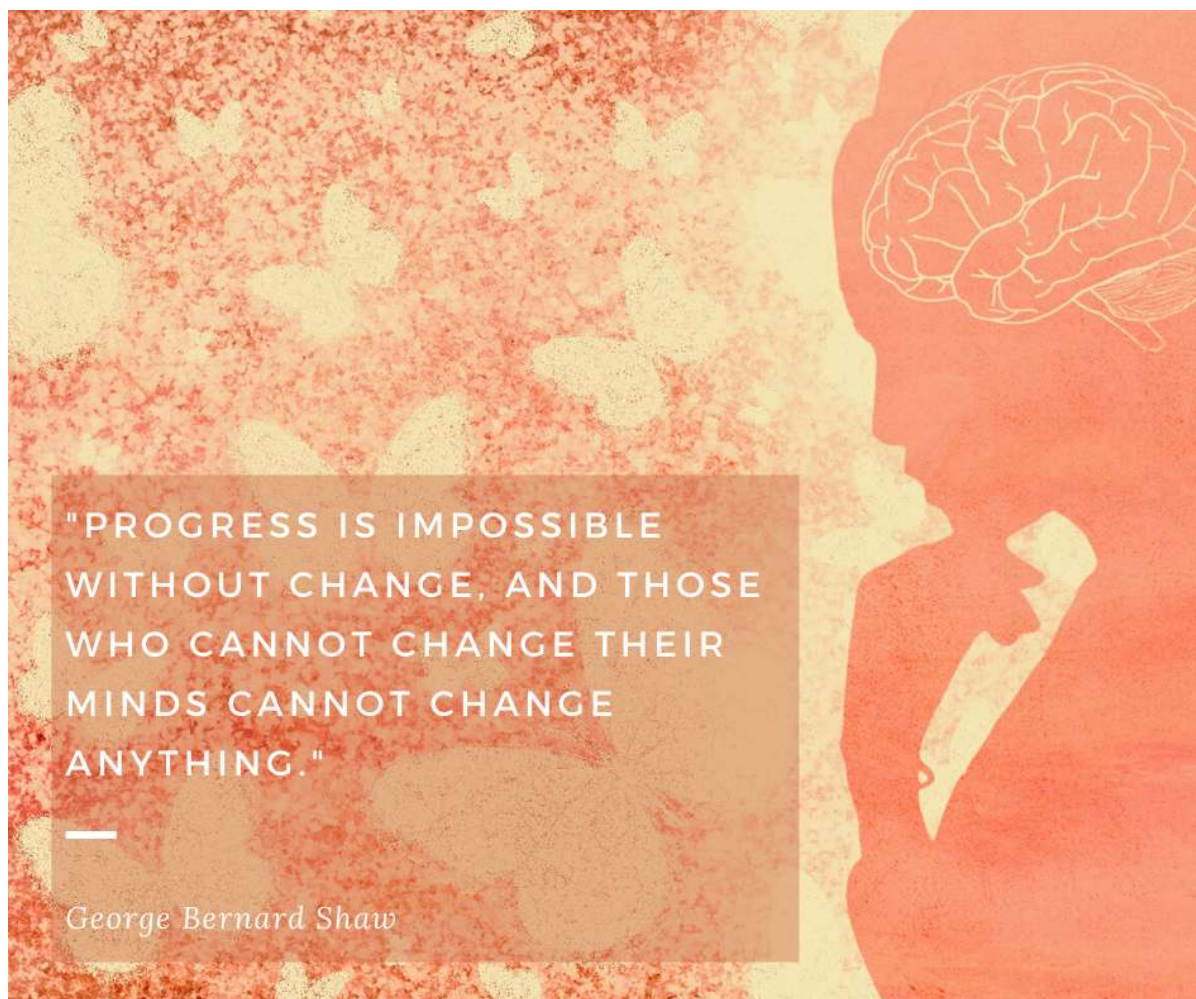
Hier enkele tips om meer authenticiteit te ontwikkelen:

1. Observeer jezelf, zoals een vlieg op de muur, en ontdek wat je drijft, wat je triggert en in welke situaties je authentiek bent en waar niet.
2. Onderzoek je overtuigingen. Sta eens stil bij de dingen die jij gelooft en onderzoek of deze overtuigingen de jouwe zijn of van iemand anders. Waar is die overtuiging begonnen en is die nog steeds geldig voor jou.
3. Accepteer wie je bent. Probeer jezelf minder te bekritisieren of jezelf als minderwaardig te zien aan anderen. Concentreer je op je positieve eigenschappen en omarm je zwakkere kanten.
4. Investeer in zelfontwikkeling. Hoe meer je als persoon groeit, hoe meer je jezelf zal leren kennen en waarderen.
5. Omring je met mensen die je ondersteunen in je zoektocht naar jezelf. Mensen die je willen zien slagen in het leven en die supporteren voor jouw succes.

3. Beheers je gedachten

Je gedachten voeden je emoties en je emoties triggeren je gedrag. Het probleem dat de meesten hebben is dat dit automatische patroon zo onbewust plaats vindt waardoor je het gevoel hebt dat je gedrag niet kan veranderen of dat het enkel kan veranderen als iemand anders iets anders doet.

Bijvoorbeeld, je zit in een meeting en je wordt opnieuw monddood gemaakt omdat iemand over je heen praat. Dit kan resulteren in het feit dat je emotioneel of kwaad wordt (= gedrag). Je kan dan bij jezelf denken als die andere persoon mij nu eens laat uitpraten dan zou ik niet kwaad moeten worden.



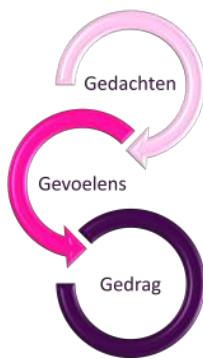
Gids tot Zelfliefde

Je zoekt de verandering te vaak bij een ander. Je wilt dat de ander iets doet of zegt zodat jij niet het gedrag vertoont dat je niet wenst. Onlangs vertelde een klant mij dat ze kwaad werd op haar dochter omdat die haar kamer niet had opgeruimd. De dochter keek naar haar en zei: "Mama, je moet niet tegen me roepen om me van je te laten houden."

Wat zijn kinderen toch een geweldige spiegel voor wat er echt binnen in ons plaats vindt.

Je kan door het leven wandelen en iedereen de schuld geven over waarom jij je zo ongelukkig voelt of waarom jij niet het succes behaalt dat jij graag wenst. Of je kan even pauzeren en reflecteren op je eigen verantwoordelijkheid.

We hebben al vastgesteld dat jezelf beter leren kennen een goede manier is om jezelf graag te beginnen zien. Daarom is het belangrijk om je gedachtenproces beter te leren kennen. Hoe meer je hierover leert hoe meer keuze je creëert.



Als er iets gebeurt zorgt die externe situatie ervoor dat je er een betekenis aan gaat geven. Deze betekenis zorgt ervoor dat je een bepaalde gedachte vormt. Waardoor er een bepaald gevoel getriggered wordt. Wat resulteert in een gedrag.

Dit proces gebeurt in een fractie van een seconde. Als je dus een ander resultaat wenst dan wat je momenteel in je leven ervaart is het de moeite om dit proces nader te bekijken en op elk resultaat dat je anders wilt te onderzoeken welke gedachte er achter zit, welke emotie getriggered wordt en welke betekenis jij gegeven hebt aan een bepaalde situatie.

Gids tot Zelfliefde

4. Conclusie

De reis om te ontdekken wie je werkelijk bent is de meest succesvolle ervaring die je kunt hebben. Als je erin slaagt persoonlijk leiderschap te nemen over je leven, je denken en je acties dan zal je eigenwaarde stijgen.

Met als resultaat een grotere verbondenheid met wie je echt bent, een grotere totstandbrenging van zelfliefde en een verrijking in elk domein van je leven.

Zelfliefde is de natuurlijke staat van zijn.

Hoe meer we ons als individuen heel en waardig kunnen voelen, hoe meer we aan de wereld te geven hebben. Omarm je zelf en toon jezelf zoals je bent.





Over Yasmina Fadli

Het is mijn missie om levens positief te beïnvloeden en het creëren van briljante toekomst te faciliteren door specifieke begeleiding te bieden.

Als een hoog aangeschreven empowerment-coach en transformational trainer die samenwerkt met zaakvoerders, vrouwelijke ondernemers en leidinggevende professionals, geef ik mensen de kracht om op te staan en zichtbaar te worden! Hoewel ik me sterk richt op vrouwen en tieners, zijn alle mensen die hun leven en hun carrière willen verbeteren welkom!

Ik ben er sterk van overtuigd dat de wereld behoefte heeft aan vrouwen die in hun grootsheid stappen, hun waarde omarmen en deze ook in de wereld neerzetten. Ik ben er ook vurig van overtuigd dat er diep in ons allemaal een ongelooflijk potentieel verborgen zit, ongeacht je levensomstandigheden of achtergrond. Tegelijkertijd geloof ik dat iedereen een leven, een carrière of een business kan creëren en opbouwen vanuit passie, purpose en plezier.

Mensen over de hele wereld, die begrijpen dat hun impact in de wereld groter kan zijn, huren mij in zodat ze hun innerlijke stem kunnen vinden, hun zelfwaarde kunnen verbeteren en meer geld kunnen manifesteren zodat ze meer goed kunnen doen in de wereld.

Als een meester in out-of-the-box denken, zal ik je laten zien hoe je je box kunt stretchen om meer te capteren: meer impact, meer voldoening, meer plezier, meer mogelijkheden, meer kansen, meer grootsheid, meer waarde, meer leven, meer vrijheid, meer jij...

Let's do this! I've got your back, your front and your sides along your journey!