



# Thuiskomen in jezelf.

*Een zachte gids naar zelfliefde.*

Oefeningen,  
inzichten &  
dagelijkse rituelen.

## Thuiskomen in Jezelf.

Welkom mooie ziel,

Soms ben je zo gewend om sterk te zijn, dat je vergeten bent hoe het voelt om gedragen te worden.

Soms ben je zo bezig met zorgen, oplossen, doorgaan... dat je eigen hart zachtjes op de achtergrond is verdwenen.

Deze gids is geen stappenplan om een “betere versie” van jezelf te worden.

Je hoeft niets te fixen.

Je hoeft niets te bewijzen.

Dit is een uitnodiging.

Om te vertragen.

Om te voelen.

Om weer thuis te komen in je lichaam.

Zelfliefde is geen luxe.

Het is de basis waarop jouw energie stroomt.

En energie volgt gedachte.

Mogen deze woorden je herinneren aan wie je altijd al was.

Zacht.

Krachtig.

Heel.

Met liefde,

Kimberly

Chi Kracht Praktijk

Voor wie voelt:

“Ik zorg voor iedereen... maar waar blijf ik?”

Voor wie moe is van zichzelf klein houden.

Voor wie verlangt naar rust in hoofd en lichaam.

Voor wie diep vanbinnen weet:

het mag ook zacht.

## **Wat zelfliefde écht is (en wat niet):**

Zelfliefde is geen egoïsme.

Het is ook geen perfecte ochtendroutine met kaarsen en meditatie (al mag dat natuurlijk).

Zelfliefde is:

- Je grenzen voelen vóór je lichaam begint te schreeuwen,
- Nee zeggen zonder jezelf te veroordelen,
- Je emoties serieus nemen,
- Je lichaam aanraken met zachtheid,
- Stoppen met jezelf vergelijken,
- En durven vertragen.

Zelfliefde is thuiskomen.

Niet in een ideaalbeeld.

Maar in wie je vandaag bent.

## Terug in je lichaam:

Veel mensen zoeken zelfliefde in hun hoofd.  
Maar echte verbinding begint in je lijf.

### Oefening: De Hand-op-je-hart reset

- Ga even zitten.
- Sluit je ogen.
- Leg één hand op je hart, één hand op je onderbuik.
- Adem rustig in door je neus.
- En adem langzaam uit door je mond.
- 
- Vraag jezelf zachtjes:
  - Wat heb ik nu écht nodig?
  - Niet wat je denkt dat je moet doen.
  - Maar wat je lichaam nodig heeft.
- Blijf 3 minuten zo zitten.

Dit is zelfliefde in actie.



## Je innerlijke stem helen.

De manier waarop je tegen jezelf praat, vormt je energieveld.  
Let vandaag eens op je innerlijke zinnen.

Klinken ze zo?

- “Ik doe het nooit goed.”
- “Ik moet sterker zijn.”
- “Anderen kunnen dit beter.”

Zou je dit tegen een kind zeggen?

### Oefening: De zachte omkering.

- Schrijf een zin op die je vaak tegen jezelf zegt.
- Bijvoorbeeld:
  - “Ik ben niet goed genoeg.”
  - Maak er dan van:
    - “Ik ben lerend. Ik ben groeiend. Ik ben genoeg in dit moment.”
  - Herhaal deze nieuwe zin 21 dagen lang.

Energie volgt gedachte.



## Grenzen als zelfliefde.

Grenzen zijn geen muren.

Ze zijn energiebeheer.

Wanneer jij altijd geeft, maar nooit oplaadt,  
gaat je systeem in overleving.

### Mini-check:

Voel je vaak:

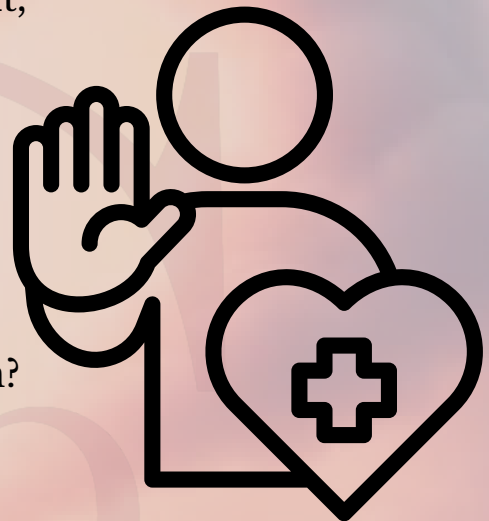
- Overprikkeling?
- Vermoeidheid zonder duidelijke reden?
- Frustratie die je inslikt?

Dat zijn geen karaktertrekken.

Dat zijn signalen.

### Oefening: De energetische Ja/Nee scan.

- Sluit je ogen. Denk aan iets waar je “ja” op zei terwijl je twijfelde.
- Voel in je buik:
- Wordt het warm of gespannen?
- Je lichaam liegt niet.
- Oefen met kleine nee's.
- Een grens hoeft niet hard te zijn om krachtig te zijn.



chi kracht praktijk

## Dagelijkse zelfliefde rituelen (praktisch & aards)

Zelfliefde zit in kleine dingen.

- **5 Minuten regel**

Elke dag 5 minuten voor jezelf.

Geen telefoon. Geen moeten. Gewoon zijn.

- **Spiegelmoment**

Kijk jezelf 30 seconden aan in de spiegel.

Zonder oordeel.

Zeg: "Ik zie je."

- **Aanraakritueel**

Smeer je lichaam bewust in met olie.

Niet snel-snel.

Maar dankbaar.

Je lichaam draagt jou elke dag.

chi kracht praktijk

## Emoties mogen bewegen...

Zelfliefde is ook:

Niet altijd sterk zijn.

Niet altijd positief zijn.

Niet altijd begrijpen waarom iets raakt.

### Wanneer een emotie opkomt:

1. Stop
2. Leg je hand op de plek waar je het voelt
3. Vraag: "Wat wil je mij tonen?"

Emoties zijn geen blokkades.

Ze zijn energie die wil bewegen.



chi kracht praktijk

## Affirmaties voor zelfliefde:

- Ik mag ruimte innemen.
- Mijn grenzen zijn waardevol.
- Ik ben niet te veel.
- Ik ben niet te weinig.
- Ik ben precies waar ik moet zijn.

## Reflectievragen voor in je dagboek:

1. Wanneer voel ik mij het meest mezelf?
2. Wat kost mij energie?
3. Wat voedt mij écht?
4. Waar zeg ik ja terwijl ik nee voel?
5. Wat zou liefde vandaag doen?



# Thuiskomen in jezelf en gedragen worden.

Zelfliefde is geen eindpunt. Het is een dagelijkse keuze.  
Niet groots. Maar eerlijk.

Je hoeft niet eerst “beter” te worden om jezelf graag te zien.  
Je mag beginnen waar je nu bent.  
Zacht. Echt. Met beide voeten op de grond.

En tegelijk...

Je hoeft het niet alleen te doen.

Misschien voelde je tijdens deze oefeningen iets verschuiven.

Misschien merkte je ook hoe diep sommige patronen nog vastzitten in je lichaam.

Soms begrijpen we alles met ons hoofd...

maar draagt ons lichaam het verhaal nog steeds.

Zelfliefde kan je alleen oefenen.

Maar diepe heling gebeurt vaak in verbinding.

In mijn praktijk begeleid ik mensen die voelen:

“Ik heb al veel geprobeerd... maar ik wil het nu écht anders.”

Via energetische healing, cranio sacrale balancing, chi nei tsang  
buikmassage en Reiki & Seichem cursus leer ik je:

- je energie beter begrijpen,
- je lichaam weer vertrouwen,
- opgeslagen emoties zacht laten bewegen,
- terug in je kracht komen zonder strijd.

Niet zweverig. Wel diep. En altijd gedragen.

Voel je dat het tijd is om dieper te gaan?

Dan ben je welkom in mijn praktijk.

Je hoeft niet te wachten tot je lichaam harder roept.

Zachtheid mag ook de ingang zijn.

Liefs, Kimberly