

Wat is Zelfliefde Echt?

Zelfliefde is niet jezelf overtuigen dat je goed genoeg bent. Het is jezelf niet langer verlaten wanneer het pijn doet.

Zelfliefde begint op de momenten waarop je ooit geen liefde, veiligheid of erkenning hebt ervaren. In die situaties waarin je je afgewezen, gekwetst of niet gezien voelde. Daar is vaak iets gebeurd in je systeem.

Je distantieerde je van wat je voelde. Je hoofd nam het over. Gedachten, overtuigingen en programmeringen gingen sturen. Er werd een overlevingsmechanisme geactiveerd met één doel: deze pijn hoef ik niet nog een keer volledig te voelen.

Dat is geen zwakte. Dat is intelligent overleven.

Maar later, wanneer je in een soortgelijke situatie terechtkomt, reageert je systeem opnieuw. Je brein herkent het patroon sneller dan jij het bewust kunt verklaren. Je schiet in overleving. Niet omdat je zwak bent, maar omdat er iets ouds wordt aangeraakt.

Daarom is trauma niet alleen wat er is gebeurd. Het is wat die gebeurtenis in jou activeert.

Zelfliefde betekent dat je bereid bent terug te gaan **naar**

die plek. Niet om in het verleden te blijven hangen, maar om het deel van jezelf dat zich toen heeft afgesloten weer terug te halen.

Je stijgt niet door positief te denken terwijl er nog iets vastzit.

Je stijgt door te doorvoelen wat nog gezien wil worden.

Wat vaak “hoger trillen” wordt genoemd, is geen techniek. Het is het gevolg van integratie. Wanneer je zenuwstelsel zich veiliger voelt. Wanneer je minder automatisch in vecht-, vlucht- of bevriesstand schiet. Wanneer je niet meer reageert vanuit oude splitsing, maar vanuit bewustzijn.

Je brein blijft beschermen, maar het slaat minder snel alarm. Angst kan nog opkomen, maar het stuurt je niet meer.

Dat is zelfliefde.

Niet jezelf fixen.

Niet jezelf forceren.

Maar jezelf zien — juist daar waar je jezelf ooit bent kwijtgeraakt.

Soms kom je alleen moeilijk bij die laag. In begeleiding of een reading kan een herinnering, gevoel of herkenning naar boven komen die helpt om dat wat vastzat weer in beweging te brengen. Niet om afhankelijk te worden, maar om jezelf vollediger terug te halen.

Zelfliefde is dus geen affirmatie. Het is integratie.