

Margot Halleman

# BEVRIJD

- IN 7 STAPPEN NAAR DE BESTE VERSIE VAN JEZELF -

Lannoo



Ik draag dit boek op aan iedereen die zich belemmerd voelt in het uiten van zichzelf in onze veeleisende maatschappij. Aan iedereen die hunkert naar meer vrijheid. Zonder angsten, beperkingen of maskers, maar wel ongeremd, voor honderd procent en vrij, 'jij'.  
Lieve lezer, ik nodig je uit om die vrijheid bij jezelf te mogen ontdekken, zodat je kunt merken dat alles maar 'is' hoe jij kiest het te zien. En dat als gevolg daarvan de wereld waarin je leeft een overvloed biedt aan mogelijkheden, groei en liefde.

## COLOFON

**[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)**

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Tekst: Margot Halleman  
Fotografie: An De Smedt  
Vormgeving: Lisa Van de Vyver

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie: [redactielifestyle@lannoo.com](mailto:redactielifestyle@lannoo.com)

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2021  
D/2021/45/46 – NUR 450  
ISBN: 978 94 014 7449 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

6	Aangename kennismaking
12	Mijn drijfveer
14	Checklist
14	In de praktijk
20	De ‘7-senses structuur’
22	<b>DEEL 1 Jouw persoonlijke groei in 7 stappen</b>
23	Niveau 1 Spirit: ik loop mijn eigen, vrije pad
31	Niveau 2 Mind: ik observeer mijn gedachten
42	Niveau 3 Expressie: ik toon mezelf, onaangetast
62	Niveau 4 Hart: ik koester (zelf)liefde en verdriet
75	Niveau 5 Commitment: ik kom op mijn ‘podium’
84	Niveau 6 Seksualiteit: ik geef me over aan ‘plezier’
99	Niveau 7 Body: ik voel mijn lichaam in balans
116	<b>DEEL 2 Jouw spirituele ontwaking in 7 stappen</b>
173	Als laatste
175	Dank u, dank je, dank je wel



# Aangename kennismaking

*actrice-yogadocente-soulguide  
levensgenieter & fulltime creator, die in alles  
liefde en dankbaarheid ziet*

Dag lieve lezer aan de andere kant. Wat ben ik vereerd dat jij mijn boek leest. Ik vind het nog een beetje gek om mezelf 'auteur' te noemen. Mijn eerste boek, mijn eerste keer als schrijver... Een nieuwe sociale rol, die de relatie tussen jou en mij nog geheel nieuw en fris maakt. Om te beginnen noem ik mezelf 'actrice'.

Al van kleins af aan zit 'komedie spelen' me in het bloed. Ik kom uit een vrij creatief gezin, dus was het niet vreemd dat ook ik die weg insloeg. Acteren is een van mijn vele passies. Een job die nooit als werken aanvoelt. En oh, wat ben ik daar dankbaar om, dat ik dagelijks mag doen waar ik het meest van hou.

Mijn plezier voor schrijven is er ook al enige tijd. Dagboeken waren me nooit vreemd, schrijfoverdrachten op school volbracht ik met het grootste enthousiasme en tot op heden ben ik de eerste die lange brieven en volgeschreven kaartjes stuurt.

Ja hoor, ik voelde het al wel. Mijn vingers kwamen het me steeds vaker vertellen: 'Margot, jij gaat ooit een boek schrijven, dat weet je toch?' Jaja, dacht dat kleine stemmetje in mijn hoofd, maar nu nog niet hé, da's pas iets voor als je gepensioneerd bent of voor wanneer je écht iets te vertellen hebt. En dan kwam die andere stem, dat 'engeltje' zoals ik het vaak omschrijf: 'Oeps. Verkeerd gedacht, Hallems. Twee keer fout. Je bent nog niet gepensioneerd. En jawel, je hebt ook nu al iets te vertellen. Dus doe maar. Ga maar. *The time is now. Go girl.*' En voilà, zo begon ik er dus toch al maar aan. Want de tijd zei me dat hij rijp was en engeltjes liegen nooit.

Mijn moeder zei het me zo vaak: 'Niet zo bescheiden zijn, Margot, verstop jezelf niet zo. Je hebt zoveel talent. Laat het zien!' Op klasfoto's was ik

altijd het kindje dat je moest gaan zoeken, helemaal achteraan. ‘Verstand komt met de jaren’, zeggen ze. Gelukkig maar. Ergens onderweg tijdens het volwassen worden, heb ik mijn eigenwaarde gevonden en omarmd. **De zelfliefde, het zelfvertrouwen en de zelfacceptatie om te mogen zijn wie ik in werkelijkheid ben.** Kortom, ik heb mezelf gezien. En ik besef nu dat ik elke dag de keuze kan maken om de creator van mijn eigen leven te zijn. Dat ik dat bepaal, niemand anders. Want ik geloof in mezelf. En ik ben overtuigd van mijn kracht. Margot met grote M. Aangename kennismaking.

Het ooit zo kleinhoudende stemmetje in mij krijgt dus niet meer alle aandacht vandaag. Want **vandaag wordt mijn weg bepaald door mijn inspiratie en mijn intuïtief aanvoelen.** Door die andere, luidere stem in mij die authentiek is en recht vanuit mijn hart spreekt.

Oh jawel. Het zit in ieder van ons, dat vertrouwen in onze eigen grootsheid. Daar ben ik van overtuigd. Het enige wat nodig is, is de wil om het te ontdekken, om het te **willen zien**. De weg daarnaartoe is misschien lang en moeilijk, maar ik garandeer je, *it's so worth it*. Ik weet nu beter dan ooit wie ik ben en ik zeg heel gemeend, met mijn hand op mijn hart, dat ik mezelf graag zie.



Hoe het allemaal begon...

De eerste steen werd gelegd op mijn vierentwintigste. Ik noem het de **big shift**. De tijd toen alles op zijn kop werd gezet. Of alles op zijn plaats, het is maar hoe je het bekijkt...

Een betekenisvolle switch van niet zelfbewust naar hyperzelfbewust. Van gevangen naar vrij, verlost van eigen patronen. Van mezelf klein houden naar mezelf in mijn kracht zetten. Echter, toen wist ik nog niet dat dat nog maar het begin zou zijn van een nieuwe passie in mijn leven: mijn liefde voor zelfontwikkeling, waarvan yoga een groot onderdeel zou worden. Voordat ik die nieuwe liefde kon verwelkomen, had ik eerst een andere liefde gedag te zeggen. Een passionele liefdesrelatie die de verslaving aan het gevecht met mijn ego in stand hield, meer bepaald mijn patroon van 'redden'. Weliswaar op een ongezonde manier. Een manier waarbij ik zodanig veel gaf, dat ik diegene werd die uiteindelijk gered moest worden.

Toen het einde traag maar gestaag naderde, was ik compleet op. 'Op-geven'. Ik begrijp nu meer dan ooit wat dat wil zeggen. **Ik had al die tijd enorm dicht bij hem gestaan, maar net dat had me ver van mezelf verwijderd.** Meerdere keren keek ik naar mezelf en dacht: 'Maar meisje, wat ben je toch aan het doen?' Ook betrapte ik mezelf vaak op een leugen, wanneer mensen me de dagdagelijkse vraag 'Ça va, alles goed?' stelden. Om dan telkens die vervloekte, confronterende stem te horen die zei: 'Margot, *face it*, het gaat niét goed. Je bent niét gelukkig.' En toch. Ik ging door. Ik zou niet opgeven. Ik zou mezelf en de wereld tonen dat ik het wel bij het rechte eind had. Onverwoestbaar was ik. Als een pitbull die zich vastbijt en niet wil lossen. Enerzijds mijn grootste kracht, anderzijds mijn diepste valkuil. Maar ik mocht stilaan loslaten, ik had genoeg gestreden. Het werd tijd om me over te geven. Het was een intense periode, in die mate dat ik aan de langverwachte eindmeet niet meer wist wie ik was. Er schoot letterlijk en figuurlijk nog maar heel weinig van me over.

Maar dit verleden verhaal was eigenlijk een mooi signaal dat het tijd werd om oude patronen los te laten. Ik gebruik ze nu om aan te tonen dat ik geleerd heb om ermee aan de slag te gaan, in plaats van erdoor gestuurd te worden...

Wat gebeurd is, is gebeurd. En nu is nu. Ik was 'margot', niet de 'Margot' die ik nu ben. Ik had nog niet de kennis en het besef die ik vandaag na hard

werken wél bezit. Ik leerde veel uit Kate Rose haar boek *De drie grote liefdes in je leven*. **Ik had mezelf nog niet gevonden toen, dus bleef ik ook buiten mezelf naar antwoorden zoeken.** De pogingen om de relatie te laten werken, werden belangrijker dan de vraag of de relatie überhaupt wel zou moeten werken. Moést ik echt zo hard mijn best doen? Moést die pitbull in mij dan altijd op de voorgrond treden? Die vragen stelde ik mezelf nooit... Wel koppelde ik steevast mijn eigenwaarde aan het succes van de relatie. Met als gevolg dat ik nog maar heel klein en zwak was toen die ten einde liep. Maar in wezen was dat alles nog maar het begin. De deur naar de wederopbouw van mezelf, waarbij ik eindelijk het pad van bewustzijn en zelfontplooiing mocht gaan ontdekken. <sup>bron 1</sup>

Daardoor kan ik die periode nu in haar context plaatsen en er zelfs grote dankbaarheid voor voelen. Sommige mensen komen niet zomaar op je pad. **Ze komen om je iets te leren, om een oud patroon te doorbreken, zodat je nadien dichterbij je ware kern kunt komen.** Zo iemand was hij ook, dat weet ik zeker. Ik ben blij dat ik het als een leerkans kon zien en dat ik mijn strijd lust wist om te zetten naar zelfliefde. Dat laatste is mijn grote redding geweest. Het werd het basisingrediënt om mezelf te ‘kneden’ tot wie ik nu ben. En daar ben ik verdomd trots op.

## ‘Zelfliefde is de basis voor zelfvertrouwen, zelfontwikkeling en uiteindelijk zelfrealisatie.’ – Robert Bridgeman

Mijn ‘reconstructie’ begon ik met yoga, om terug thuis te komen bij mezelf. Al was dat helaas maar een illusie, want die ‘thuis’ had ik niet meer. **Ik moest eerst een aantal zaken onder ogen zien, wilde ik terug dicht bij mezelf zijn** en dus besloot ik om me te laten coachen via een zelfontwikkelingscursus, waar ik kennismaakte met Joris Swinkels. (\*)

(\*) Die volgde ik bij *Creative Consciousness*. Een bewustzijnsverruimende cursus die de kijk op mezelf, anderen en de wereld compleet veranderde. In de positieve zin weliswaar. Het toonde me stukken van mezelf die ik nooit eerder zag. En het liet me meer van mezelf en het leven houden dan wat dan ook.

Een paar zware confrontaties, breakdowns en eureka-momenten later vond ik de kracht om de pijn toe te laten en te omarmen. **Ik vond opnieuw de weg naar huis, want ik had mezelf aanvaard en gezien, waardoor ik voor het eerst sinds lang weer onvoorwaardelijke zelfliefde kon voelen.**

En toen gebeurde het: de pitbull liet los en maakte ruimte voor zelfliefde. Ik aanvaardde wie ik was. Met al mijn zwaktes die vertelden waarom ik al die tijd in die benarde situatie was gebleven. En met al mijn sterktes die een motivatie werden om los te laten wat me niet lief had gemaakt voor mezelf. Anderzijds begreep ik dat ik er elke dag mee voor gekozen had om te blijven draaien in die zogenaamde vicieuze cirkel. De verantwoordelijkheid lag voor de helft





ook in mijn handen. Ik had eerder kunnen weggaan, maar ik was onwetend en verblind in een roes, waardoor zelfrespect moeilijk zichtbaar werd.

Toen ik alles stilaan helder op een rijtje kreeg, werd het steeds duidelijker dat ik mocht loslaten wat me niet meer diende en dat ik zo een opening kon creëren voor verandering. Ik wilde de liefde voor mezelf weer doen toenemen, want ik zou het nooit meer zo ver laten komen. Het besef dat ik mezelf te veel vrijheid en liefde had **laten** ontnemen, werd plots heel duidelijk voelbaar. Een brief aan mezelf maakte van dat inzicht een verbindende erkenning en een plechtige belofte, als een liefdescontract met mijn vernieuwde 'ik'. En daar, toen, op dat ene moment, heb ik mezelf *bevrijd*. Het was de grootste eyeopener die ik me had kunnen wensen. 'Vrijheid' is sindsdien zo aanzienlijk veel voor me gaan betekenen. **Ik besef nu meer dan ooit dat het grootste verlangen en het grootste geluk, het gevoel van vrijheid bij jezelf is. Daarna volgt al de rest vanzelf.**

Na die 'bevrijding' ging ik vaker yoga doen om de connectie met mijn lichaam terug te vinden, om mijn natuurlijk intuïtief aanvoelen weer te versterken. **Yoga leerde me dat mijn veilige thuishaven dicht bij mezelf is. Daar waar ik mezelf vind, opnieuw en opnieuw.** Het waren momenten alleen voor mij, maar al snel merkte ik dat dat de wereld was waar ik mijn ervaringen van persoonlijke groei kon gaan delen. Niet veel later begon ik aan een opleiding tot yogadocent en schakelde mijn leven in een hogere versnelling. De ene mooie kans na de andere volgde. Ik mocht de vruchten plukken van mijn harde werk en werd stapsgewijs de Margot die ik voor ogen had.

## **'Follow your heart, find your art.'** – Keri J. Olson

Daardoor geloof ik dat alles pas op je pad komt wanneer je er helemaal klaar en open voor bent. Door mijn werkpunten onder ogen te zien, had ik plaats gemaakt voor beter, voor de verbeterde versie van mezelf. En die ken ik nu maar al te goed. Sindsdien noem ik mezelf naast 'actrice' ook 'yogadocente', 'soulguide', 'schrijver' en 'fulltime creator'. **Want creatie en groei is waar ik voor leef.**

# Mijn drijfveer

Misschien ervaar jij het ook? Blokkeert iets de weg naar je betere zelf? Jezelf in je meest complete en vrije versie? Aan de ‘restauratie’ beginnen lijkt soms eng en moeilijk, maar **het is een keuze**, lieve lezer. Een keuze naar een nieuwe mindset, naar een andere focus. Sheleana Aiyana verwoordt het op een mooie manier: in alles zit licht en donker. Kies voor het licht, door je eigen schaduwkant te omarmen. In die donkere kant kunnen we onszelf vinden. Juist op de dieptepunten kunnen we wakker worden in een nieuwe werkelijkheid. <sup>bron 2</sup> **Jouw** werkelijkheid. Het is zo jammer hoe we ons soms laten opsluiten in de hokjes die de maatschappij voor ons voorgekauwd heeft. Ik kan alleen maar zeggen: *stand out and choose*. Kies jouw weg. **We zijn al zo vaak allemaal hetzelfde. Hetzelfde in ons uniek-zijn. Al vergeten we dat laatste soms.** Kies en zet jezelf aan het stuur. Koers naar een nooit meer eindigend, zelfbewust pad. In volle vaart naar het leven dat **JIJ** wilt leiden. **Met af en toe een vertraging of een stroompanne, die ons herinnert aan de echtheid van ons bestaan.** Zo gaat het nu eenmaal: met ups en downs. En geef toe, de ‘ups’ zouden veel minder mooi zijn als de ‘downs’ er niet eerst waren geweest, toch? Ik garandeer je: *it’s all worth the struggle*. De rit naar boven is af en toe pittig, maar ik garandeer je, zodra je vertrokken bent, wordt het uitzicht bij elke stap alleen maar mooier...

**Om die reden schreef ik dit boek.** Omdat ik het jou ook wil laten zien, dat figuurlijke uitzicht. Ik wil jou de overvloed aan liefde die er onlosmakelijk mee verbonden is, ook laten voelen. Die zit in mij, maar zeker ook in jou. Want ik = jij. Al het mooie dat je bij een ander opmerkt, dat bezit jij ook, anders zou je het niet zien. Mensen zien alleen wat ze kennen. En dat maakt jij en ik gelijk aan elkaar. Een goede basis voor een standvastige relatie, 176 pagina’s lang. Ik geloof dat, als ieder van ons er voor open staat om zichzelf op een diep niveau te leren kennen, we in staat zijn tot het houden van en accepteren van onszelf. In het delen van die liefde en competenties kunnen wij elkaar alleen maar versterken. Als een ketting die er telkens een schakeltje bij krijgt. Een niet te stoppen *ripple-effect* waar uiteindelijk de hele wereld baat bij heeft. Want als we eerst de weg naar ons eigen hart kunnen vinden, hoeven we niet meer te strijden, leerde ik van Aiyana. <sup>bron 2</sup> Ik geloof dat het kan. Schakel je mee?

**Laat dit boek een geschenk aan jezelf zijn.**

Een bundel van mijn verworven levenservaringen die ik als zaadjes in je hoofd plant. Zaadjes die uitgroeien tot een mooie zonnebloem, die voortdurend de zon achterna gaat en eindeloos groeit en sterker wordt.

Blijft het enkel bij een zaadje? *No worries*, niks moet, alles mag. Ik voorzie, geheel vrijblijvend, een à-volontébuffet aan zonnebloemzaadjes. Je neemt ervan tot je ver-*zaad*-igd bent en je laat liggen wat je niet nodig hebt. Handig, hé?

**Laat mij je 'soulguide' zijn. Laat mij je ogen openen, zodat je zelf kunt ontdekken hoe ongetemd mooi jij bent. Jezelf in je beste en meest volledige versie, vrij van alles wat je weerhoudt om die persoon te mogen zijn.**

Van mijn hart, tot het jouwe,



PS: Dit is natuurlijk mijn verhaal. Gebaseerd op hoe ik het leven al ervaren heb en nog steeds ervaar, niet op wetenschappelijk onderbouwde tests. Ik kan alleen maar vanuit mijn eigen ondervinding spreken. Met de garantie dat alles wat ik aanbied, getest en (goed)gekeurd is door mezelf. Oh pardon, Mezelf. Met grote M. ☺

# Checklist

Voordat je van start gaat: zet jezelf in een comfortabele houding. Zorg dat je niet gestoord wordt. Adem een paar keer diep in en uit. Leg je handen op je hart. Ga naar je gevoel en stel jezelf de vijf volgende vragen:

- Ben je klaar om jezelf in vraag te stellen?
- Om 'mens' te zijn en om met compassie naar jezelf te kijken, zowel naar je sterktes als naar je zwaktes?
- Gun je jezelf de nodige tijd, ruimte en vergeving, maar ook een flinke dosis plezier in dit proces?
- Doe je dit voor jou en enkel voor jou?
- Ben je voor 100% hier en nu, en heb je er zin in?

Gaf je gevoel vijf keer een 'ja' aan? *All right*, dan ben je helemaal klaar om 'op reis te gaan' naar de allerbeste versie van jezelf.

Welkom aan boord. Ik ben zó blij dat jij er bent!

## In de praktijk



www.iamnoo.be/  
devrijd-video

In dit boek kun je meteen praktisch aan de slag met oefeningen. **Deze QR-code leidt je naar een pdf-document.** Print het af en ontdek dat het een schriftje is met voldoende ruimte om jouw reflecties te noteren. Zo kun je de oefeningen zo vaak als je wilt opnieuw maken. Gebruik het schriftje op jouw manier: om inspiratie te bundelen, inzichten neer te schrijven, je emoties te ordenen, te tekenen of te doedelen... Maar vooral: maak het tot **jouw klankbord**.

Soms vind je ook een QR-code bij een oefening. Die brengt je naar een audio- of videofragment waarin ik je persoonlijk zal begeleiden. Als je de code scant, kom je automatisch in de oefening terecht. Houd een (yoga-)matje, een kussen en een headset bij de hand voor extra comfort.

Aan het einde van elk hoofdstuk rond ik af met een korte samenvatting en een bijbehorende ‘quote’. Een dergelijke quote heet **een affirmatie**. ‘Affirmatie’ komt van het Engelse *to affirm*, dat ‘bevestigen’ betekent. Het is eigenlijk gewoon een gedachte waar je herhaaldelijk aandacht naartoe stuurt, zodat je het gaat voelen, geloven en er ten slotte naar gaat leven. Bijvoorbeeld: ‘Ik mag mezelf op de eerste plaats zetten.’ Met het gebruik van zulke affirmaties zul je de kennis die je hier opdoet, beter kunnen implementeren in je dagelijks leven. **Je vindt de affirmaties ook terug in stickervorm in dit boek**, zodat je ze op je spiegel, je koelkast, boven je bed... kunt kleven.

Ik wil je vragen om deze reis **zonder verwachtingen te maken**. Ontzettend moeilijk, *I know*, maar toch nodig ik je uit om het te proberen. Duik diep! Sta open voor wat nieuw is, wees nieuwsgierig naar wat komt, zonder over te schakelen op de ‘automatische piloot’. Misschien denk je jezelf al goed te kennen, maar je zou ervan staan kijken wat er soms nog om het hoekje kan komen gluren: kantjes van jezelf die je toch nog niet zus of zo had bekeken... Blijf dus kritisch en durf te evalueren en reflecteren.

## ‘Only an empty hand can receive.’ – Margot Halleman

**Kneed dit boek.** Niet letterlijk natuurlijk. Maak het jezelf eigen, bedoel ik daarmee. Pas het aan je levensstijl en persoonlijkheid aan. Sla op wat van pas komt, laat liggen waar je (nog) geen nood aan hebt. Want enkel aan de zaken die je triggeren, heb je op dat moment echt iets. Jezelf onderzoeken doe je immers niet in één dag. Pak niet alles in één keer aan, maar vertrouw op jouw proces. Tijd is maar een relatief begrip. Je zult zelf wel aanvoelen wanneer je klaar met iets bent, alvorens je kunt overgaan naar een volgend hoofdstuk. **Gun jezelf dus de nodige tijd en ruimte voor bepaalde processen.** Sla eens een stuk over, of lees er eentje opnieuw.

Dit boek wordt jouw ‘werkstuk’. Gebruik het met zachtheid en compassie, zoals ook jij behandeld wilt worden. **Kijk daarom met een mild oog naar jezelf** en wees vergevingsgezind. Zeg tegen jezelf: ‘Ook ik mag fouten maken, ook ik mag falen.’ Wees niet te streng, we moeten al zoveel de dag van vandaag.

**Maak daarom van ‘moeten’ ‘willen’.** Het haalt je uit een soort slachtofferrol en zet aan tot een groter bewustzijn in de keuzes die je maakt. Want jij **kiest** ervoor om jezelf te onderzoeken, om patronen te doorbreken en om nog meer ‘jij’ te worden. Elke ochtend wil ik mezelf uit bed rollen in een versie die ietsje anders is dan gisteren. Een Margot die leert door te vallen en weer overeind te klauteren met een tikkeltje meer zelfzekerheid en liefde voor zichzelf. En het bijzondere is: ik heb het helemaal zelf in handen. Net zoals jij. Probeer je daarmee elke dag ‘nieuw’ te voelen. Jij bepaalt wie of hoe dat is. Niets of niemand anders. Niet de baas op het werk, de vriendin om de hoek of de collega in de lift. Enkel jij, JIJ en binnenkort Jij 2.0.

**Probeer vreugde en plezier te voelen, overal waar het kan,** om de diepgang weer netjes in balans te houden. Eender wat je doet, eender wat je onderneemt, maak het jezelf comfortabel. Zorg dat je je goed kunt voelen en dat er opening is voor lichtheid onderweg. Het zal je helpen om gemotiveerd te blijven. Weerstand heb je niet nodig. Het vermenigvuldigt wat niet fijn voelt en kost je energie. Adem. *Keep cool* en alsjeblieft, **vergeet niet te lachen.** Want wie kan lachen met zijn eigen stommititeiten, heeft niet alleen relativeringsvermogen, maar ook zelfliefde en compassie. En dat is heel belangrijk, wil je kunnen nagaan hoe veerkrachtig je bent. Vind die zelfliefde ook in beloningen af en toe. **Zet jezelf eens in de bloemetjes.** Letterlijk mag zeker ook, maar hier bedoel ik het vooral figuurlijk. Praat niet alleen over datgene wat lastig gaat. Vergeet niet dat je ook aandacht mag schenken aan wat knalgoed zit, waar je trots op bent. Geef jezelf een compliment!

TIP. Voel ook eens het verschil als je je compliment luidop tegen jezelf zegt in de spiegel. Maak connectie, kijk jezelf in de ogen. Hoe komt het dan binnen? Merk je iets op? Hoe voelt dat?

**Soms visualiseer ik mijn toekomst** met mezelf in mijn allerbeste versie, daar waar ik het meest vrij en gelukkig ben. Dat kan eender wanneer: vlak voor ik ga slapen, na een yogales of mijmerend tijdens een stil moment.

Ik gebruik mijn fantasie, zie het beeld visueel voor me en probeer me alles voor te stellen alsof ik me al in die staat van mijn beste zelf bevind. **Ik vind visualisatie een enorm krachtige tool.** Je zult het meerdere keren tegenkomen als oefening. Niet alleen traint het je verbeeldingskracht, het verheldert ook de blik naar jezelf. Bovendien weet je beter waar je naartoe wilt, waardoor je wint aan motivatie en zelfvertrouwen.

Ik deel je hier graag mijn voorbeeld, ter inspiratie om het zelf ook eens te proberen:

Als ik mezelf voorstel in mijn beste versie, dan zie ik me lopen en schreeuwen van geluk in een grote bloemenweide. De ondergaande zon verwarmt zacht mijn gezicht. Ik draag een zwierig jurkje, dat mijn slanke benen accentueert, want daar ben ik zo trots op. Ik voel me fris en vrij. Mijn hart klopt wild van de inspanning, maar ook van de liefde die ik voel voor mezelf, mijn naasten en het leven dat ik mag leiden. Ik zie me gevend, inspirerend delen met mensen tijdens yogalessen en workshops. Ik zie me een publiek ontroeren, door het spel dat ik speel op het podium en de liedjes die ik zing. Ik zie me teder glimlachen naar mijn prachtige kinderen, naast een lieve man die zacht mijn haren streelt en een warme hand biedt in mijn rug. Een hand die me ondersteunt als ik het nodig heb of me een zacht duwtje geeft als ik mezelf onderschat. Ik zie me voldaan zijn. Genieten. Gelukkig met wat is en dromerig kijkend naar wat nog allemaal mag komen. Open en dankbaar.

### OEFENING

En jij? Hoe zie jij jezelf op je allerbest? Waar en in welke omstandigheden voel jij je het gelukkigst? Alles kan, alles mag! **Think big.** Zie je leven met jezelf in de hoofdrol. Dit boek is een uitnodiging om naar die versie te gaan. Een ‘suggestiescript’ om in zeven stappen de hoofdrol van je leven te gaan vertolken.

Neem je schriftje erbij en brainstorm even met de volgende vragen. Als ik mezelf op m'n gelukkigst zie, zorgeloos en zonder limieten... in de versie van mezelf die ik diep vanbinnen wil zijn:

Hoe voel ik me? Welke emoties vertoon ik?  
Wat doe ik dan?

Waar ben ik dan?  
Met wie ben ik daar dan?  
Wat zeg ik dan?  
Wat hoor ik dan?  
Wat ruik of proef ik?  
Welke andere kleine details kun je je nog bedenken?

...

### NA DE BRAINSTORM

Goed zo! Zet het nu om in een visualisatie. Ik gids je erdoorheen, met behulp van bijbehorend luisterfragment.

### REFLECTIE

Neem je schriftje er opnieuw bij en maak een tekening van wat je zonet gevisualiseerd hebt. Of schrijf in een paar zinnen op wat je gemerkt, gezien, gevoeld... hebt.

Ben je toch niet zo fan van visualiseren, maar wel creatief op een andere manier? Maak dan bijvoorbeeld je eigen, inspirerende quote die symbool staat voor jouw beste staat van 'zijn'. Of creëer jouw vrijheidssymbool in de vorm van een tekening, schilderij, kleiwerk, bloemstuk... dat in één oogopslag vertelt wie jij wilt zijn en waar jij naartoe wilt werken. Plaats je creatie op een plaats in huis waar je vaak komt.

TIP. Je kunt de quote neerschrijven in je schriftje.

Houd dit beeld van jezelf nog even vast. Plak het op je netvlies. Gebruik het als anker om telkens naar te grijpen als het eens wat minder gaat en om jezelf eraan te herinneren waarom je zo verdomd moedig doet wat je doet.

Ik geloof er alvast in. Meer nog: ik geloof in jó.

*You got this.* Wat ik kan, kun jij ook.

**Want jij = mij.**



www.lannoo.be/  
bevrifdevideo



