



**In 2 stappen naar
meer zelfbewustzijn
en zelfliefde.**

—



INTRODUCTIE

Welkom lieve jij,

Wat een plezier om jou te mogen verwelkomen.

Je hebt deze gids niet zomaar gedownload; je hebt een bewuste stap gezet op het pad van zelfontdekking en groei. Dat is al een fantastische stap!

Deze gids is ontstaan uit mijn diepe wens om jou te ondersteunen op jouw reis naar meer zelfbewustzijn en zelfliefde. Als energetisch coach heb ik bij veel cliënten gezien hoe het aanwezig zijn in je lichaam de basis legt voor een diepgaande transformatie. Mijn intentie is dat deze gids jou de krachtige tools biedt om te gedijen in jouw persoonlijke groei en een liefdevolle relatie met jezelf te omarmen.

In de komende pagina's gaan we daarvoor samen op reis. Ik deel in deze gids praktische stappen, meditaties en oefeningen die speciaal ontworpen zijn om jou te ondersteunen op jouw pad naar innerlijk welzijn.

Deze gids is opgezet als een 14-daagse reis, waarbij we samen de fundamenteën van zelfbewustzijn en zelfliefde verkennen. In de eerste 7 dagen ligt de focus op het versterken van jouw **zelfbewustzijn**, gevolgd door 7 dagen gericht op het vergroten van jouw **zelfliefde**.

Deze volgorde is van essentieel belang en ik nodig je dan ook van harte uit om jezelf deze waardevolle tijd te gunnen.

Het is mijn hoop dat deze gids niet alleen een bron van inzicht wordt, maar ook een begeleidende metgezel op jouw pad naar welzijn en liefdevolle zelfacceptatie. Laat deze gids een kompas zijn dat je begeleidt naar een dieper begrip en liefde voor jezelf.

Laten we samen op weg gaan naar een leven doordrenkt van zelfbewustzijn en zelfliefde!

Bedankt dat je hier bent en bereid bent om deze reis met mij te maken. Tot over 14 dagen!

liefs,
Nicole



Wie is Nicole Withuis?

Ik ben Nicole Withuis (31), en als energetisch coach richt ik me specifiek op cliënten die verlangen naar een diepere connectie met hun eigen essentie. In mijn praktijk begeleid ik jou naar een leven vol innerlijke vrijheid, zelfliefde en balans.

Als jong kind voelde ik al een sterke connectie met de spirituele wereld en kwam ik al regelmatig bij verschillende paragnosten over de vloer. In een wereld waar ik mijzelf altijd 'anders' heb gevoeld, heb ik mijn best gedaan om een normaal leven te leiden en mijn plek in de maatschappij te veroveren. Als dochter van twee nuchtere ouders uit een ondernemingsgezin koos ik dan ook voor een goede studie op de Universiteit en vervolgens dit met een loopbaan als advocate.

In de ogen van de maatschappij was ik succesvol, maar van binnen voelde ik mij leeg en onvervuld. Toen ik bijna in een burn-out terecht kwam besloot ik dat het tijd was om het roer om te gooien. Dit was een reis van zelfontdekking en herverbinding met mijn ware kern. Een reis die me leidde naar het omarmen van mijn intuïtieve gaven en het leven vanuit mijn hart.

Nu, na verschillende opleidingen en ervaringen, gebruik ik mijn kennis en intuïtie om jou te begeleiden op jouw eigen pad naar zelfontdekking, persoonlijke én professionele groei. Mijn aanpak combineert coaching en energetische behandelingen waarmee ik jou help jouw innerlijke kracht te herontdekken.

HOOFDSTUK 1

Wortels slaan met aardingsoefeningen



Welkom bij het eerste hoofdstuk van onze reis naar meer zelfbewustzijn en zelfliefde! Als je deze gids nu leest, herken je je waarschijnlijk als iemand die de wereld intens beleeft, misschien zelfs zo sterk dat je snel overweldigd raakt.

Je bent mogelijk empathisch en voelt wellicht snel de energie van anderen en draagt deze vaak (al dan niet) onbewust met je mee. Wellicht herken je ook dat je vaak vastzit in je hoofd, je moeite hebt om je gedachten onder controle te houden of je worstelt met emotionele ups en downs, vermoeidheid en uitputting. Voorgaande voorbeelden zijn tekenen dat je misschien niet goed 'gegrond' bent, wat betekent dat je je niet volledig bewust bent van je eigen lichaam en niet in het hier en nu leeft.

De eerste stap naar een dieper zelfbewustzijn begint dan ook met het volledig aanwezig zijn in je lichaam, ookwel aarden genoemd. Te midden van de chaos van het dagelijks leven vergeten we vaak simpelweg om ons bewust te zijn van ons lichaam. Het is daarom eerst tijd om te gronden als de sleutel tot innerlijke stabiliteit.

Wat is aarden nu eigenlijk?

Aarden, ook wel bekend als gronden, is een praktijk waarbij je bewust contact maakt met de aarde om overtollige energie af te voeren en in balans te komen met de natuurlijke energieën om ons heen. Het doel is om emotionele, mentale en fysieke balans te bevorderen, stress te verminderen en een gevoel van stabiliteit te creëren.

Aarden kan op zowel fysiek als energetisch niveau plaatsvinden. Fysieke aarding houdt in dat je direct contact maakt met de aarde,

bijvoorbeeld door met blote voeten op gras of aarde te staan. Energetische aarding omvat bewuste ademhaling en visualisatie om de energiestroom in evenwicht te brengen en te laten stromen.

Waarom is het belangrijk om goed te aarden?

Aarden is van cruciaal belang voor jouw welzijn en balans, vooral in de context van het moderne leven. Aarden helpt namelijk om overtollige energie af te voeren, waardoor je een evenwichtiger energetisch systeem hebt. Hierdoor kunnen negatieve emoties ook beter worden verwerkt en losgelaten. Ook bevordert het aarden de emotionele stabiliteit en veerkracht tegenover uitdagende situaties. Aarden helpt daarnaast ook bij het centreren van de geest en verbetert de focus. Het kan je daardoor tevens helpen om helderder te denken en betere beslissingen te nemen

Wat merk je als je niet goed geaard bent?

Zonder goede aarding kun je je gemakkelijk overweldigd voelen door stress en externe prikkels, wat jouw algehele welzijn negatief beïnvloedt. Gebrek aan aarding kan daarin bijvoorbeeld leiden tot:

- Emotionele schommelingen en een gevoel van innerlijke onrust, wat jouw vermogen om met emoties om te gaan belemmert;
- Vermoeidheid, gebrek aan energie en zelfs fysieke uitputting, omdat het lichaam moeite heeft overtollige energie kwijt te raken;



- Verminderen van de mentale helderheid, wat van invloed kan zijn op jouw vermogen om doelen te stellen en te bereiken.

Door regelmatig aardingsoefeningen te integreren, kun je genieten van een meer gebalanceerd, gegrond en vervuld leven. Aarding geeft jou de kracht om stevig in je lichaam te staan, een verbinding te maken met jezelf en een rustpunt te vinden te midden van de dagelijkse drukkingen. Het is daarin een eerste stap naar meer zelfbewustzijn.

De kracht van verankering

Laten we samen ontdekken hoe het verankeren in het huidige moment de deur opent naar een diepere verbinding met onszelf. Deze gids bevat praktische oefeningen die je gemakkelijk kunt integreren in je dagelijks leven voor een sterker gevoel van stabiliteit. De oefeningen zijn ontworpen om een harmonieus evenwicht te creëren in je energie en om je connectie met de aarde te versterken.

Het is belangrijk om deze oefeningen serieus te nemen en te experimenteren om te ontdekken welke het beste bij jou passen.

Dit vormt namelijk de basis voor het vervolg van je reis naar zelfbewustzijn en zelfliefde.



AARDINGSOEFENING 1

'Geleide aardingsmeditatie'

(10 minuten)

Ga zitten of liggen op een comfortabele plek waar je niet gestoord wordt en zet de aardingsmeditatie op. Neem na de aardingsmeditatie een moment om te voelen wat deze verbinding en de stabiliteit met je heeft gedaan. Wellicht vind je het fijn om hier iets over op te schrijven.



**scan
de QR!**

AARDINGSOEFENING 2

'Een natuurwandeling'

(15 minuten per dag)

1. Kies een rustige buitenplek: Zoek een rustig park, bos of een andere plek in de natuur.
 2. Bewuste stappen: Loop langzaam en bewust. Voel elke stap en de grond onder je voeten. Merk de textuur en temperatuur buiten op.
 3. Ademhaling met stappen: Synchroniseer je ademhaling met je stappen. Adem in terwijl je een stap zet en adem uit bij de volgende. Creëer een ritme.
 4. Observeren: Neem de natuur om je heen waar. Observeer bomen, bloemen, en geluiden. Voel je één met de natuur.
 5. Grondingsoefening: Maak bewust contact met de aarde door af en toe stil te staan. Voel de aarde onder je voeten en stel je voor hoe je overvloedige energie de grond in stroomt.
 6. Dankbaarheid voor de natuur: Sluit je wandeling af met een moment van dankbaarheid voor de natuurlijke aarding die het je heeft gegeven.
-
-



Het is belangrijk dat je eerst deze oefening- en gedurende 7 dagen doet alvorens je naar het volgende hoofdstuk gaat!

Het vergt tijd namelijk om gewoonten te vormen en nieuwe verbindingen met je lichaam op te bouwen. Het dagelijks herhalen van deze praktische oefeningen zal je helpen om een dieper begrip te ontwikkelen van hoe aarding je stabiliteit beïnvloedt. Door de volgende oefeningen gedurende een langere tijd consistent toe te passen, geef je jezelf de kans om echt de impact ervan te ervaren.

**Doe deze
oefeningen
minimaal 7
dagen!**

HOOFDSTUK 2

Bouwen aan een fundament van zelfliefde



Gefeliciteerd!

Je bent al halverwege op jouw reis naar meer zelfbewustzijn en meer zelfliefde. Je hebt de afgelopen 7 dagen ervaren hoe gronden en het bewustzijn van je lichaam je innerlijke balans kunnen beïnvloeden. Na toegewijd te zijn geweest aan het meer contact maken met je lichaam, is het tijd om een te bouwen aan het fundament van zelfliefde.

Dit hoofdstuk daagt je dan ook uit om te werken aan zelfliefde en zelfwaardering. De komende dagen zullen we samen diepgaande meditaties en krachtige affirmaties verkennen, ontworpen om je te helpen jezelf te omarmen, ongeacht de omstandigheden.

Het opbouwen van zelfliefde is cruciaal, want het vormt de kern van een vervuld en evenwichtig leven. Ga met nieuwsgierigheid en compassie deze reis aan en ontdek de kracht van zelfliefde en zelfwaardering. Onthoud dat dit een proces is - wees dus geduldig en vriendelijk voor jezelf!

De Kracht van Affirmaties

Affirmaties zijn als krachtige zinnen die je gedachten en overtuigingen positief kunnen beïnvloeden. Ze fungeren als een soort mentale herprogrammering, waardoor je je onderbewuste op een positieve manier kunt veranderen. Denk aan affirmaties als vriendelijke reminders die je dagelijkse innerlijke gesprekken transformeren.

Het is belangrijk dat je affirmaties in de ik-vorm formuleert, zodat ze direct en persoonlijk zijn. Dit maakt de boodschap krachtiger en laat het voelen alsof de uitspraak al werkelijkheid is.

Daarnaast is het handig als affirmaties kort en duidelijk zijn.

Korte affirmaties zijn gemakkelijker te onthouden en herhalen, wat helpt bij het programmeren van positieve overtuigingen in je onderbewuste.

Waarom Affirmaties voor Zelfliefde?

Zelfliefde is een innerlijke reis die je van binnenuit transformeert. Affirmaties bieden een praktische manier om negatieve gedachten te vervangen door positieve, ondersteunende overtuigingen. Ze helpen je om een gezondere relatie met jezelf op te bouwen, waarin zelfacceptatie en zelfwaardering centraal staan. Door bewust te kiezen voor liefdevolle uitspraken, verander je je innerlijke dialoog en leg je daardoor een stevige basis voor zelfliefde.

Bij affirmaties over het vergroten van zelfliefde kun je denken aan de volgende uitspraken:

- "Ik ben goed zoals ik ben"
- "Ik houd van mijzelf"
- "Ik ben het waard"
- "Ik ben mooi van binnen en buiten"

Door bewust te kiezen voor liefdevolle uitspraken, herconfigureer je je innerlijke dialoog en leg je het fundament voor een diepere relatie met jezelf.



ZELFLIEFDE OEFENING 1

'Een liefdevolle affirmatie voor jezelf formuleren'



Het is nu tijd om voor jou een passende liefdevolle affirmatie te formuleren. Hier kun je de volgende drie stappen voor doorlopen. Het helpt hierbij om pen en papier te pakken zodat je dingen voor jezelf kunt opschrijven.

Stap 1. Neem een moment voor zelfreflectie

Zoek een rustige plek op waarbij je niet kan worden gestoord en begin dan met zelfreflectie. Het helpt om daarvoor even een (korte) meditatie te doen, zoals de geleide aardings oefening 1 of om even minimaal 5 minuten te focussen op je ademhaling.

Wanneer je rustig bent en je je verbonden voelt in je lichaam, wil ik dat je nadenkt over specifieke gebieden waar zelfliefde nodig is en welke aspecten van jezelf je wilt versterken. Begin met het opschrijven van alles wat in je opkomt en besef hierbij dat er geen goed of fout antwoord is.

Stap 2. Identificeer jouw positieve kwaliteiten

Begin dan met het identificeren van jouw positieve kwaliteiten, dit zijn de sterke punten of prestaties in jezelf. Waar ben je het meest trots op? Wat waarderen andere mensen het meest aan jou? Formuleer het antwoord op deze vragen ook op dit papier.

Stap 3. Formuleer Een Passende Affirmatie de Ik-vorm

Als je de vragen hebt beantwoord, kun je je eigen affirmatie in de ik-vorm formuleren. Dit maakt het persoonlijk en krachtig. Bijvoorbeeld: "Ik waardeer mezelf zoals ik ben." Zorg ervoor dat de affirmatie positief is geformuleerd en vermijd negatieve termen of ontkenningen. Bijvoorbeeld: "Ik ben vol liefde" in plaats van "Ik ben niet ongeliefd." Houd de affirmatie ook kort en krachtig, zodat het gemakkelijker te onthouden en te herhalen is.

Als een affirmatie te ver afstaat van je huidige overtuigingen of gevoelens, kan er weerstand ontstaan. Een affirmatie die beter aansluit bij je huidige staat vergemakkelijkt de acceptatie ervan. Formuleer dus een affirmatie die je echt gelooft en voelt van binnen. Dit vergroot de impact en maakt het proces van zelftransformatie effectiever. Als je echt gelooft in wat je zegt, zal het namelijk gemakkelijker zijn om die overtuiging te integreren in je gedachten.

Wat als het niet lukt om (direct) een positieve affirmatie te formuleren?

Het is normaal om wat weerstand te voelen bij het bedenken van affirmaties. Het is belangrijk om daar compassie voor jezelf te hebben; perfectie is niet vereist. Probeer de taal van je affirmaties aan te passen zodat deze beter aansluit bij jouw gevoelens. Soms kan een kleine aanpassing al een groot verschil maken!



Als het lastig voor je blijft, aarzel dan niet om hulp te vragen aan een ondersteunende partner, familie of vrienden.

Het belangrijkste is dat affirmaties een positieve en ondersteunende rol spelen bij het bevorderen van zelfliefde, dus kies een benadering die voor jou comfortabel en effectief is.

En onthoud, het is prima om je affirmaties aan te passen naarmate je groeit en verandert. Het is essentieel dat ze blijven resoneren met jouw behoeften en doelen.

Opdracht Positieve Affirmatie

Voor nu ga je jouw positieve affirmatie gedurende de dag herhalen, op momenten zoals tijdens je ochtendroutine, koken, sporten, wandelen met de hond, onder de douche, tijdens zelfreflectie of het journalen. Het herhalen van je affirmatie gedurende minstens 7 dagen is cruciaal omdat het tijd kost om nieuwe overtuigingen te verankeren in je onderbewuste.

Ons brein neigt naar patronen, dus dagelijkse herhaling geeft je de kans om positieve affirmaties te integreren en oude, mogelijk belemmerende overtuigingen te vervangen. Door herhaling creëer je een diepere neurale verbinding, waardoor affirmaties krachtiger worden en echt doordringen in je zelfbeeld. Het is als het zaaien van zaden die met geduld en zorg uitgroeien tot stevige overtuigingen die zelfliefde en zelfwaardering voeden.

Het wordt steeds makkelijker om affirmaties in je dagelijks leven te integreren.

Doe deze oefening ook minimaal 7 dagen!

BONUSOEFENING *'het spiegelwerk'*

Een krachtige oefening die je dagelijks kunt toepassen, is het spiegelwerk. Sta voor de spiegel, kijk diep in je eigen ogen en spreek daarin de liefdevolle affirmaties uit. Zeg bijvoorbeeld: "Ik hou van mezelf, precies zoals ik ben."

Observeer je reacties en omarm eventuele weerstand met compassie. Deze oefening versterkt niet alleen je zelfliefde, maar helpt ook om eventuele blokkades in je zelfbeeld te identificeren en aan te pakken. Dit versterkt niet alleen de band met jezelf, maar onthult ook eventuele blokkades in je zelfbeeld, die we stap voor stap aanpakken.

ZELFLIEFDE OEFENING 2

‘Diepgaande ademsessie; adem door het hart’

Midden in de drukte van het dagelijks leven biedt deze ademsessie en meditatie je de kans om je innerlijk te verkennen, specifiek gericht op je hartcentrum. Het is een speciale ruimte waar je jezelf volledig kunt omarmen en liefhebben, los van alle drukte om je heen.

Laat deze ademsessie en meditatie een metgezel zijn op je reis. Ontdek hoe ademen door het hart je welzijn kan beïnvloeden en voel de kracht ervan.

Dit is niet zomaar een oefening; het is een uitnodiging om dieper contact te maken met de bron van zelfliefde binnen in jou. Probeer deze geleide ademsessie met meditatie ook 7 dagen lang uit en ervaar het verschil.

Ga zitten of liggen op een comfortabele plek waar je niet gestoord wordt en zet de geleide meditatie op.

Neem na de meditatie een moment om even te voelen wat deze verbinding met je hart en het vergroten van de liefde voor jezelf heeft gedaan.



Scan
de QR!



AFSLUITING

Bedankt lieve jij,

Wat een ongelooflijke reis heb je de afgelopen 14 dagen doorgemaakt. Met vastberadenheid en moed heb je de tijd genomen om te gronden, te mediteren, te ademen en een diepere verbinding met jezelf te verkennen en daar mag je trots op zijn!

Je voelt waarschijnlijk nu al een versterkte band met je eigen essentie en een groeiend gevoel van liefdevolle zelfwaardering. Ik hoop dat je al begint te merken hoe deze stappen hun weg vinden in jouw dagelijks leven. Dit is echter niet het einde van jouw reis, maar het begin van een voortdurend avontuur waarin je steeds meer over jezelf ontdekt.

Mogelijk heb je gemerkt dat ondanks je inspanningen, er nog steeds obstakels zijn die je ervan weerhouden om volledig in je kracht te staan. Wellicht worstel je nog met emotionele blokkades, stress, of het gevoel vast te zitten. Of herken je momenten waarop het gebrek aan zelfliefde en negatieve gevoelens zoals schuld of schaamte jouw geluk en welzijn belemmeren.

Hier komt mijn **exclusieve 1-op-1 Energetisch Transformatietraject** om de hoek kijken. Het is ontworpen om je te begeleiden bij het overwinnen van deze hindernissen en je te ondersteunen bij het creëren van een leven dat écht bij jou past.

Met een combinatie van coaching en energetisch werk, zullen we samen dieper ingaan op jouw specifieke uitdagingen en je voorzien van de nodige tools en inzichten om langdurige verandering teweeg te brengen.

Ik begrijp dat de gedachte aan verandering misschien eng kan zijn, maar ik wil dat je weet dat je niet alleen bent. Samen kunnen we stap voor stap werken aan het transformeren van jouw leven en het bereiken van innerlijke rust, balans en de zelfliefde waar je naar verlangt.

Als je geïnteresseerd bent in het verkennen van dit traject en wilt ontdekken hoe het jou kan helpen op jouw reis naar persoonlijke groei, nodig ik je van harte uit voor een geheel vrijblijvende en **GRATIS energie analyse** aan te vragen via mijn website.

Met deze analyse krijg je inzicht in de energetische balans van jouw chakrasysteem. Je ontdekt welke chakra's mogelijk uit balans zijn en hoe dit jouw emotionele, mentale en fysieke welzijn kan beïnvloeden. Dit kan je helpen om blokkades te identificeren en bewust te worden van eventuele knelpunten in jouw energiestroom.

Laat me zeker weten wat deze gids voor jou heeft betekend. Ik waardeer het zeer als je een review achterlaat, zodat we anderen kunnen inspireren en bereiken.

Ben je benieuwd naar wat nog meer mogelijk is? Ontdek mijn volledige aanbod inclusief retreats, vrouwencirkels, meditatieavonden en andere events op www.nicolewithuis.nl.

Ik hoor graag van je,
Nicole

