



DE 10 GEBODEN VOOR ZELFLIEFDE

CLAUDIA ROBERT



De 10 geboden voor Zelfliefde

1. Ik ben die ik ben.

Met dit lichaam en deze geest moet ik het doen.

Dit is alles wat ik heb. Ik kan niet meer ruilen.

Dit is blijkbaar precies zoals ik moet zijn; zonder mij, zoals ik op dit moment ben, was de schepping niet volledig.

Ik houd op mezelf verwijten te maken voor dingen die ik (nog) niet kan.

2. Ik hoef niet perfect te zijn.

Ik hoef niet te kunnen wat ik niet kan.

Perfectie is stilstand en stilstand is dood.

Ik leef, dus ik maak fouten.

Ik mag ook fouten maken. Van fouten leer ik.

Sterker nog: ik ben perfect, juist omdat ik de fouten maak die ik maak! Zo houd ik de evolutie op gang.

3. Ik krijg precies wat ik nodig heb.

Alles helpt mij om mijn opdracht op aarde te vervullen – ook de tegenslagen en de ziekte, de vijanden en de ruzies, de verloren liefdes en de gebroken harten.

Als ik dat nu niet zie, zal ik het later wel zien.

Ik besef bij elk moeilijk moment, dat alles nog veel erger had kunnen zijn.

4. Ik hoef alleen maar volstrekt eerlijk naar mezelf te zijn.

Soms moet ik selectief met de waarheid omgaan.

Totale eerlijkheid naar andere mensen is niet altijd liefdevol, integendeel.

En soms moet ik mezelf beschermen, dat is nu eenmaal zo in deze wereld.

Als ik maar niet lieg tegen mezelf; als ik maar weet wat ik doe en waarom.

5. Ik kan het nooit de hele wereld naar de zin maken.

Wat de een goed vindt, vindt de ander waardeloos.

Er zal altijd iemand zijn die mij bekritiseert; er zal altijd iemand zijn die mij bewondert.

Ik moet maar gewoon doen wat ik voel dat ik moet doen.

6. Ik houd mijn aandacht in het Nu.

Oude koeien horen in de sloot.

Alles is gebeurd omdat het moest gebeuren, het heeft geen zin er over te piekeren.

Ook vage fantasieën over de toekomst verspillen energie.

Nu is verreweg het boeiendste, interessantste moment van mijn leven,

want alleen Nu gebeurt er echt, in vlees en bloed, wat er gebeurt!

Gebruik maken van mijn geheugen en het opdiepen van nuttige herinneringen mag, maar ik ga niet zeuren.

7. Ik houd mijn aandacht hier.

Hier is mijn lichaam, dus hier ben ik.

Hier is de belangrijkste plek op aarde!

Alleen hier kan ik werkelijk zien, ruiken, horen, voelen, proeven – hier klopt mijn hart, hier haal ik adem, hier voel ik mijn spieren onder mijn vel.

Ik ga niet zweven, geen twee dingen tegelijk doen met mijn geest, want dan doe ik er minstens eentje half.

Ik ga me niet nodeloos druk maken over de eventuele gevoelens en gedachten van andere mensen over mij ... elders.

Ik ben hier.

8. Iedereen mag van mij genieten op zijn/haar eigen wijze.

Ik ben hier nodig. Anderen leren van mij en ik leer van anderen.

Maar hoe, dat weet ik niet altijd en dat hoef ik ook niet te weten.

Ik laat iedereen zijn/haar oordeel over mij; positief of negatief.

Ik mag genieten van complimenten.

Ik kan ook kritiek incasseren.

En ik hoef niet elk beeld van een ander over mij te corrigeren.

9. Ik hoef niet bang te zijn .

Ik houd mijn angsten kritisch tegen het licht.

Lijdt een mens niet het meest onder het lijden dat hij vreest?

Ik wacht rustig af en ik bereid me voor, maar ik ga niet fantaseren over alle vreselijke dingen die eventueel ooit zouden kunnen gebeuren.

Dat vind ik zonde van de tijd. We zien wel!

Als alles goed gaat, heb ik gelukkig niet vergeefs geleden.

En als er wel iets akeligs gebeurt, heb ik ten minste niet vooraf geleden.

10. Ik houd ontzettend veel van mezelf.

Daarom kan ik ook van andere mensen houden.

Net zoals ik houd van dieren, planten, bomen, rotsen.

En alles houd van mij.

De stoel waarop ik zit, houd van mij.

Het tijdschrift dat ik in mijn handen heb, houd van mij.

De zon bemint mij, de maan ook.

Alles is Liefde en ik ben daarvan een kostbaar liefdevol deeltje in het oneindige Heelal.