

De ultieme

ZELFLIEFDE GUIDE

Lian Linssen
Holistisch coach





WELKOM LIEVE JIJ,

Moeder zijn is een van de mooiste en meest uitdagende rollen in het leven. Je zorgt voor je kinderen, runt een huishouden en misschien heb je ook nog een baan. Maar waar blijf jij in dit geheel? Het is cruciaal om tijd vrij te maken voor jezelf, niet alleen om je batterij op te laden, maar ook om een gelukkig en evenwichtig voorbeeld te zijn voor je gezin. In dit e-book ontdek je hoe je als moeder meer momentjes voor jezelf kunt creëren, met acht praktische tips die je leven kunnen veranderen.



OVER MIJ

Mijn naam is Lian, ik ben 32 jaar, trotse mama van Dex en Len en partner van Eric. Het moederschap heeft mijn leven compleet veranderd, maar dat ging niet zonder uitdagingen. Beide kinderen hadden een zware koemelkallergie en reflux, en zelf kreeg ik te maken met twee postnatale depressies en uiteindelijk PTSS. Het was een zware periode waarin ik mezelf volledig kwijt was en me vaak afvroeg wat er nu eigenlijk zo bijzonder was aan het moederschap.

Toch was dit ook het begin van mijn reis naar zelfontdekking. Mijn interesse in de alternatieve en spirituele wereld leidde me op een pad van heling en transformatie. Ik heb van alles geprobeerd: healings, reiki, hypnose, familieopstellingen, cacao-ceremonies, transformational cupping, regressietherapie en kundalini-sessies. Deze methoden hielpen me stap voor stap om mezelf weer te vinden en mijn energie terug te brengen.

Mijn droom om vrouwen te helpen die, net als ik, worstelen met het vinden van balans in het moederschap, kreeg steeds meer vorm. Ik volgde onder andere een opleidingen in human design, familieopstellingen en het werken met de biotensor. Vooral het werken met het onderbewuste heeft mijn leven veranderd, en ik wist: dit is wat ik wil doorgeven.

Sinds ik de biotensor ben gaan gebruiken, is mijn gezin veranderd. Zelfs mijn man zei: "Er is zoveel veranderd. Het is leuk, het is gezellig, de dagen vliegen voorbij." Het geheim? Ik leerde mezelf op nummer 1 te zetten. En dat gun ik jou ook!

Ik hoop dat dit e-book je inspireert en je op weg helpt naar meer ruimte en energie voor jezelf. Heb je vragen of behoefte aan persoonlijke begeleiding? Plan gerust een gratis coachcall in.

Veel leesplezier!



Before



After

TIP 1



PLAN ELKE MAAND EEN DATE MET JEZELF

Wanneer was de laatste keer dat je bewust tijd hebt ingepland om iets te doen wat jij leuk vindt? Een date met jezelf is een krachtig middel om weer in contact te komen met wie jij bent, los van je rol als moeder.

- Hoe doe je dit? Kies een dag in de maand en blok deze in je agenda. Ga iets doen wat je energie geeft, zoals naar de bioscoop, een wandeling in het bos of een koffiedate met jezelf.
- Begin klein: Vind je dit moeilijk? Start dan met 2 of 3 uurtjes. Het gaat erom dat je begint en je deze tijd bewust voor jezelf reserveert.

Een date met jezelf is een cadeautje dat je jezelf geeft – en geloof me, je verdient het.

TIP 2



CREËER EEN OCHTEND- EN AVONDROUTINE

Een goede routine kan een wereld van verschil maken. Het geeft structuur aan je dag en biedt een moment van rust te midden van de hectiek.

- Ochtendroutine (30-45 minuten): Begin de dag met iets wat jou energie en rust geeft. Dit kan yoga zijn, een kop koffie drinken in stilte, of een boek lezen.
- Avondroutine (30-45 minuten): Sluit de dag bewust af. Neem een warm bad, schrijf in een dagboek, of luister naar rustgevende muziek.

Met deze routines geef je jezelf twee momenten per dag om op te laden en te ontspannen.

TIP 3



GA EEN HOBBY DOEN DIE JIJ GRAAG DOET

Wat deed je vroeger graag? Tekenen, dansen, bakken of misschien lezen? Het oppakken van een hobby die je blij maakt, is een geweldige manier om tijd voor jezelf te nemen.

- Vind je passie terug: Gun jezelf de ruimte om te ontdekken wat je leuk vindt.
- Blok tijd in je week: Reserveer minstens één avond per week voor je hobby.

Een hobby geeft je niet alleen plezier, maar helpt je ook om jezelf beter te leren kennen en even los te komen van de dagelijkse verplichtingen.

TIP 4



AFFIRMATIES VOOR DE SPIEGEL

Zelfliefde begint bij hoe je over jezelf denkt en praat. Affirmaties zijn een krachtige manier om je mindset te veranderen en meer zelfvertrouwen te creëren.

Elke dag voor de spiegel: Sta voor de spiegel en zeg hardop tegen jezelf:

- Ik ben het waard.
- Ik zet mezelf vanaf nu altijd op nummer 1.
- Ik ben lief voor mezelf.
- Ik geef liefdevol mijn grenzen aan.

Door deze affirmaties regelmatig te herhalen, train je je brein om positiever over jezelf te denken en bewuster keuzes te maken die goed voor jou zijn.

TIP 5



KOOP ELKE MAAND IETS VOOR JEZELF

Hoe vaak trakteer je jezelf op iets wat je echt blij maakt? Als moeder vergeet je jezelf vaak. Het is tijd om daar verandering in te brengen.

- Wat kun je kopen? Denk aan iets waar je echt blij van wordt: een mooi boek, een luxe verzorgingsproduct, of een kledingstuk dat je al lang wilde hebben.
- Waarom? Het gaat er niet om wat je koopt, maar om de boodschap aan jezelf: ik ben belangrijk en ik mag mezelf verwennen.

Elke maand iets kopen voor jezelf is een kleine maar krachtige manier om jezelf op nummer één te zetten.

TIP 6



ZOEK JE EIGEN STILTEPLEK

Drukke is vaak onvermijdelijk, maar stilte kun je altijd opzoeken. Creëer een plek in huis waar je even helemaal tot rust kunt komen. Geef duidelijk aan aan je partner en kinderen dat jij de komende .. minuten niet gestoord wil worden en jij je terugtrekt op deze plek.

- Hoe richt je dit in? Kies een hoekje in huis waar je een fijne stoel of kussen kunt neerzetten. Voeg wat kaarsen of planten toe voor een ontspannen sfeer.
- Wat doe je daar? Mediteer, adem diep in en uit, of doe gewoon even niets. Dit is **jouw** moment!!!

Een stilteplek helpt je om je hoofd leeg te maken en weer in balans te komen.

TIP 7



GA NAAR BUITEN

Wanneer was de laatste keer dat je gewoon even **alleen** naar buiten ging, zonder afleidingen? De natuur heeft een bijzondere kracht om je hoofd leeg te maken en je energie te vernieuwen. Door even uit de dagelijkse routine te stappen, kun je jezelf opladen.

- Hoe doe je dit? Zet je telefoon op stil, trek je jas aan en ga naar buiten. Maak een wandeling in een park, bos of gewoon in je eigen buurt. Het gaat er niet om waar je naartoe gaat, maar dat je de tijd neemt om echt aanwezig te zijn.
- Begin klein: Heb je niet veel tijd? Begin met 10 minuten buiten wandelen. Het is bewezen dat zelfs korte periodes in de natuur je stemming en focus kunnen verbeteren.

Ga naar buiten en laat de frisse lucht je helpen om je gedachten te verhelderen en nieuwe energie op te doen.

TIP 8



GA INNERLIJK WERK DOEN

Kinderen zijn onze grootste spiegels. Zodra wij kinderen krijgen, komt alles naar boven wat onze ouders en voorouders niet hebben durven aankijken en wat wij van hen hebben meegekregen. Dit geven wij vaak onbewust door aan onze kinderen.

- Waarom is dit belangrijk? Kinderen kunnen geen kind zijn wanneer wij onze eigen pijn en patronen niet aankijken en oplossen. Door aan jezelf te werken, bevrijd je niet alleen jezelf, maar geef je je kind ook de ruimte om volledig zichzelf te zijn.
- Hoe begin je? Zoek begeleiding of tools die je helpen om diepgaand innerlijk werk te doen, zoals therapie, coaching of methoden die werken met het onderbewuste.

Zodra je dit doet, zul je merken dat je kind weer kind wordt en volledig zichzelf kan zijn. Dit is niet alleen een cadeau voor jezelf, maar ook voor je kind.

Waarom het zo belangrijk is om te journalen

Journalen is een krachtige gewoonte die om verschillende redenen enorm waardevol is, vooral voor moeders of iedereen die meer balans en rust in hun leven zoekt.

Het helpt je om je gedachten en emoties te ordenen en geeft je inzicht in wat er echt in je hoofd speelt. Het stelt je in staat om patronen in je gedrag en gevoelens te herkennen, zodat je bewustere keuzes kunt maken.

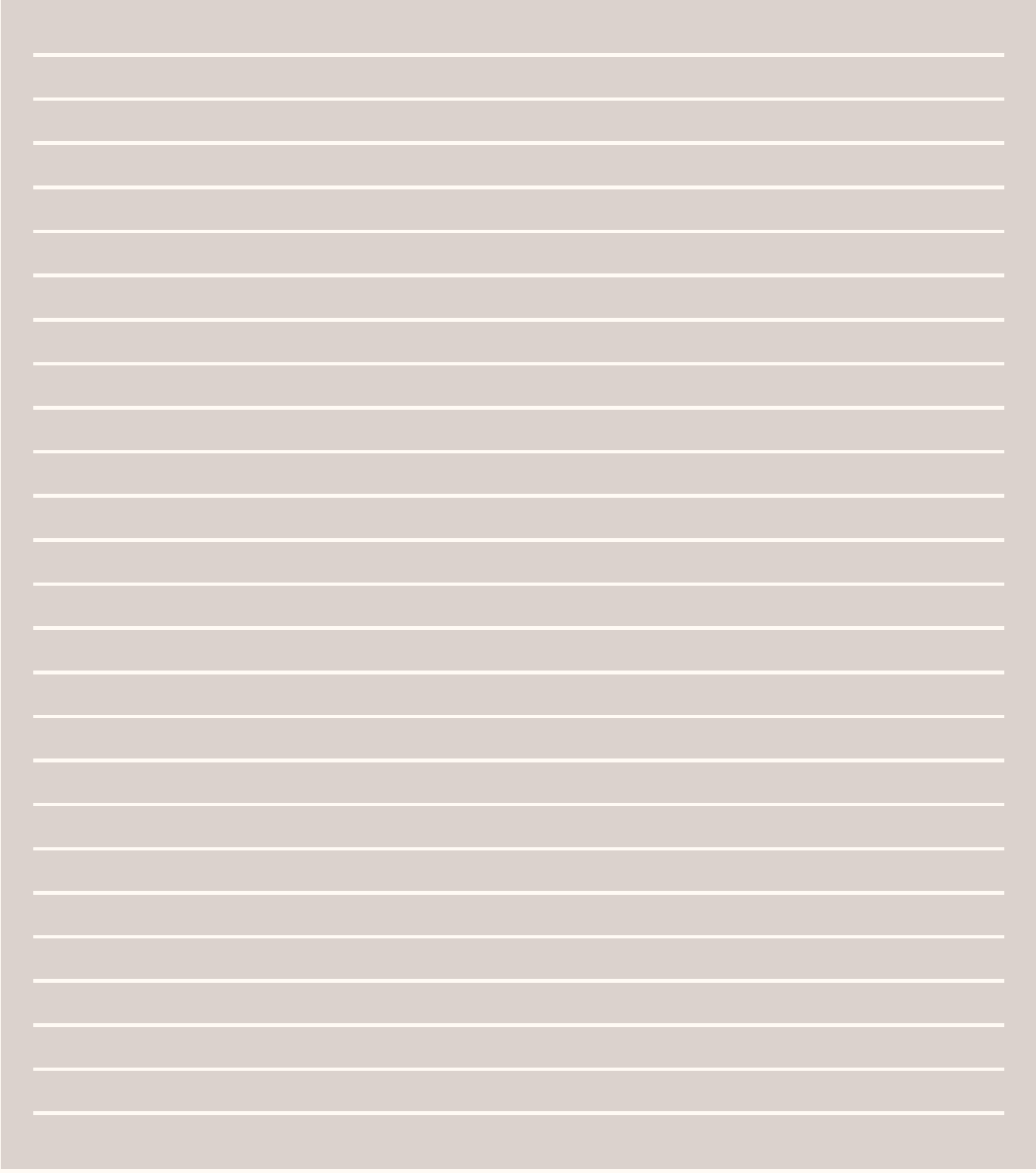
Het opschrijven van moeilijke ervaringen of emoties kan een helend effect hebben. Het helpt je om gebeurtenissen te verwerken, los te laten wat je niet meer dient, en ruimte te maken voor nieuwe energie.

Journalen geeft je de mogelijkheid om je doelen en dromen helder te krijgen. Door op te schrijven wat je wilt bereiken, maak je het concreter en vergroot je de kans dat je er bewust naartoe werkt.



Bonus

Schrijf hieronder minimaal 20 positieve dingen op over JEZELF!

A large rectangular area with a light beige background and horizontal white lines for writing. The lines are evenly spaced and cover the entire width of the area, providing a space for the user to write down 20 positive things about themselves.

Ochtendroutine planner

Een routine voor jezelf hebben is veel meer dan een lijstje afwerken; het is een manier om rust, structuur en balans in je leven te brengen. Vooral als moeder kan het dagelijkse leven chaotisch en overweldigend aanvoelen, met weinig momenten om echt aan jezelf toe te komen. Een persoonlijke routine helpt je om bewust tijd voor jezelf te maken en je energie te herstellen.

Schrijf hieronder op wat jou vaste ochtendroutine is.

MAANDAG:

DINSDAG:

WOENSDAG:

DONDERDAG:

VRIJDAG:

ZATERDAG:

ZONDAG:

EXTRA:

Avondroutine planner

Een vaste avondroutine is belangrijk omdat het je helpt om de dag bewust af te sluiten en je lichaam en geest voor te bereiden op een goede nachtrust. Door iedere avond een vaste structuur te volgen, zoals lezen of mediteren, geef je je brein een signaal dat het tijd is om te ontspannen. Daarnaast kan een avondroutine bijdragen aan meer balans en rust in je dagelijks leven, omdat het een moment voor jezelf creëert.

Schrijf hieronder op wat jou vaste avondroutine is.

MAANDAG:

DINSDAG:

WOENSDAG:

DONDERDAG:

VRIJDAG:

ZATERDAG:

ZONDAG:

EXTRA:

Een moment van zelfliefde met cacao

Zelfliefde gaat niet alleen over wat je denkt of voelt, maar ook over de momenten die je bewust voor jezelf creëert. Een van mijn favoriete rituelen? Één keer per week een moment van diepe verbinding met mezelf met een kopje cacao van *Herbal Cacao*.

Cacao is zoveel meer dan alleen maar een drankje. Het wordt al eeuwenlang gebruikt als *hartopener* en helpt je om dieper in contact te komen met je gevoelens, je intuïtie en jezelf. Het brengt rust in je hoofd, verzacht je hart en nodigt je uit om écht aanwezig te zijn.

Neem eens een moment voor jezelf, zet een fijne playlist op, pak een journal en geniet bewust van je cacao. Voel wat er in je leeft en geef jezelf de liefdevolle aandacht die je verdient en nodig hebt!

Wil jij dit zelf ervaren?

Speciaal voor jou heb ik een kortingscode, zodat je jouw eigen cacao ritueel kunt starten. Bestel via [deze link](#).



DANKJEWEL

dat je de tijd hebt genomen om dit e-book te lezen. Ik hoop dat je geïnspireerd bent geraakt om meer momentjes voor jezelf te creëren en bewust te kiezen voor zelfliefde.

Want onthoud:

jij bent het waard om op nummer één te staan!

Ik moedig je aan om de tips stap voor stap toe te passen in je leven. Gun jezelf de ruimte om te groeien en te ontdekken wat voor jou werkt. Je hebt de kracht om veranderingen te maken die niet alleen jou, maar ook je gezin ten goede komen. Als je vragen hebt, extra steun nodig hebt of wilt verdiepen in dit proces, weet dan dat ik er voor je ben.

Ben jij na het lezen van die e-book klaar om te veranderen? Plan dan jouw Gratis Start Rising sessie in en dan gaan we samen kijken hoe ik jou kan helpen

Liefs,
Lian

[PLAN JE COACH CALL IN](#)