

# Je zelf liefhebben

**Als jij bent zoals veel vrouwen, dan heb je de neiging om jezelf in dienst te stellen van de mensen om je heen. Je kinderen, je partner en als daarmee alles goed gaat, is er hopelijk nog wat tijd over voor jezelf. 'Als zij maar gelukkig zijn, dan ben ik het ook'. Maar is dit wel echt zo? Kun je werkelijk gelukkig zijn als je jezelf zo laag op je prioriteitenlijstje zet, als er zo weinig tijd over is voor jou?**

Als ik met een haptonomische blik kijk, werkt het omgekeerd: je kunt pas echt in contact zijn met de ander als je in contact bent met jezelf. Ben je altijd druk met alles of maak je je zorgen over je kinderen of partner? Dan ben je gevoelsmatig niet aanwezig. Niet bij jezelf en daardoor ook niet bij de ander. Je geeft het voorbeeld dat het waardevol is om druk te zijn, je zorgen te maken en te 'moeten'.

## HAPTOBRON

Eline Potter  
Phoenixstraat 66  
2611 AM Delft  
015-3647752  
e.potter@me.com  
www.haptobron.nl

Dit is immers waar jij je prioriteit aan geeft en met name kinderen voelen dit feilloos aan. Hoe zou het zijn om eens werkelijk stil te staan bij wat jij wilt, waar jij blij van wordt? Hoe is het als jij je ruimte in mag nemen en contact kunt maken met jezelf, met jouw verlangens? Stel je voor dat je in die ruimte bent, waarin je je gelukkig voelt en van daaruit liefde geeft. Zonder inspanning.

Dit lijkt simpel en dat is het ook, als je de eerste stap kunt zetten en prioriteit geeft aan jezelf. Het begint met het liefhebben van jezelf en luisteren naar jouw verlangens. Hoe zou het zijn om dat voorbeeld aan je kinderen mee te geven?

Vind je het lastig om bij je gevoel te komen? Haptonomie kan daarbij helpen!

