



Zelfliefde als basis voor duurzame Gezondheid

In een wereld waarin we constant worden overspoeld met verwachtingen, normen en ideeën over hoe we moeten leven, is zelfliefde misschien wel het krachtigste en meest verwaarloosde medicijn. Zelfliefde gaat veel verder dan alleen jezelf accepteren; het betekent het diepe besef dat je waardevol bent, precies zoals je bent, ongeacht wat de wereld om je heen van je vraagt of verwacht. Deze eigenwaarde vormt de kern van duurzame gezondheid, zowel fysiek als mentaal.

Wanneer we ons niet verbonden voelen met onszelf, wordt liefde vaak een externe zoektocht. We zoeken bevestiging van anderen, in onze relaties, carrières of sociale status, in de hoop dat dit ons gevoel van eigenwaarde zal versterken. Maar echte liefde begint van binnen. Zonder zelfliefde wordt zelfs de meest oprechte liefde van buitenaf een lapmiddel voor een innerlijk gemis. Dit gemis kan leiden tot gevoelens van onzekerheid, stress en zelfs burn-out, omdat we constant proberen te voldoen aan de verwachtingen van anderen in plaats van trouw te blijven aan onszelf.

Authenticiteit speelt hierin een cruciale rol. Wie ben jij werkelijk, los van alle sociale maskers die je draagt? Durf je je ware emoties te voelen en te uiten, zelfs als ze niet passen in het plaatje van de 'perfecte' versie van jezelf? Authenticiteit betekent het leven vanuit je eigen waarheid, ongeacht de reactie van de buitenwereld. Wanneer je leeft volgens je eigen waarden en wensen, zonder concessies te doen aan wat je voelt of denkt, ontstaat er een natuurlijke rust en balans.

Toch wordt het tonen van emoties vaak gezien als een teken van zwakte. In plaats van onze kwetsbaarheid te omarmen, proberen we onszelf hard op te stellen, in de overtuiging dat dit ons sterker maakt. Maar het onderdrukken van emoties leidt uiteindelijk tot spanning en blokkades, zowel emotioneel als lichamelijk. Gezondheid is niet alleen de afwezigheid van ziekte; het is het vermogen om vrij te bewegen, te voelen en te ademen in wie we werkelijk zijn.

Duurzame gezondheid ontstaat wanneer we onszelf toestaan volledig mens te zijn – met al onze emoties, passies en onzekerheden. Het betekent dat we goed voor onszelf zorgen,

niet alleen door gezond te eten of regelmatig te bewegen, maar ook door onszelf liefde en aandacht te geven. Dit kan betekenen dat we grenzen stellen, ruimte creëren voor zelfreflectie of simpelweg tijd nemen voor de dingen die ons vreugde brengen.

Uiteindelijk komt het erop neer dat zelfliefde de basis vormt voor alles wat we doen. Wanneer we vanuit liefde voor onszelf handelen, maken we keuzes die ons goed doen – keuzes die niet alleen ons fysieke lichaam ondersteunen, maar ook onze geest en ziel voeden. We creëren een leven dat in lijn is met wie we echt zijn, en dat is de sleutel tot duurzame gezondheid.

Liefde voor jezelf is geen egoïsme, maar een noodzakelijke voorwaarde om authentiek te leven, je emoties te omarmen en je eigen waarde te erkennen. Pas dan kunnen we niet alleen gezond zijn, maar ook in harmonie leven met onszelf en de wereld om ons heen.

Youri Hazeleger
joet@joet.nl