

E-BOOK



# 7 BELOFTES AAN JEZELF

## WAARDOOR JE WEER GAAT LEVEN



*Danielle Spenner*

VOELEN | VERBINDEN | VERTROUWEN

## VOORWOORD

Als ik tegenwoordig in de spiegel kijk dan zie ik een prachtige vrouw. Een vrouw die een zwaar leven heeft gekend. Een vrouw die een schim is geweest van wie ze ooit was.

De vrouw die ik nu elke ochtend in de spiegel zie, daar ben ik trots op. Daar heb ik zelf keihard voor gewerkt! En geloof me, dat was echt niet altijd makkelijk. Ik heb heel wat gehuild, pijn gevoeld, ben op sommige vlakken ook door die pijn heen gegaan en heb los moeten laten.

Ik heb me heel vaak afgevraagd:

- Waarom ik?
- Waar heb ik dit aan verdiend?
- Waarom is het leven niet wat liever voor me?
- Wanneer houdt het eens op?

Inmiddels snap ik het. Het houdt pas op wanneer je hebt geleerd. Je krijgt in dit leven de lessen op je pad die je te leren hebt. En misschien nog wel de belangrijkste les, je kunt ze dragen. Veel mensen vragen mij hoe heb je dat toch gedaan. Hoe kun je zo in het leven staan na alles wat jij hebt meegemaakt.



Ja, ik ben een slachtoffer. Een slachtoffer van een jeugd die niet altijd even leuk was, een jeugd waarin ik te maken kreeg met geweld en misbruik, een slachtoffer van destructieve relaties, van narcisme en huiselijk geweld. En ik ben slachtoffer van mezelf!

Huh? Van jezelf? Ja, van mezelf!

## 7 BELOFTES AAN JEZELF

Ik heb mezelf “klein” gehouden. Ik heb mezelf weggecijferd, ik ben ooit mezelf een stukje kwijtgeraakt en ik heb niet naar mezelf geluisterd. In dit e-book vertel ik jou 7 beloftes ik aan mezelf heb gemaakt om weer te gaan leven! Hele belangrijke beloftes die ervoor gezorgd hebben dat ik het leven ging manifesteren wat ik wilde. Ik leerde mezelf inspireren!

Ik hoop met mijn verhaal jou te kunnen inspireren. Jou inzicht te kunnen geven dat, hoe zwaar en hard het leven soms ook is, je altijd een keuze hebt! De keuze is slachtoffer blijven of te kiezen voor geluk. Want er is maar één persoon verantwoordelijk voor je leven en je geluk: dat ben JIJ zelf!

Van slachtoffer naar inspirator – alles is mogelijk!

Laten mijn beloften jou inspireren...



# R BELOFTE 1 - RISE AND SHINE

Sta op en straal...

Elke dag is een nieuwe dag en een nieuwe dag betekent een nieuwe kans. Elke dag heb je dus een nieuwe kans! Als je je daar van bewust bent dan ga je kijken en denken in mogelijkheden.

Geloof me als ik zeg dat er tijden waren dat ik echt niet wilde dat die nieuwe dag kwam! Een nieuwe dag betekende weer een dag met pijn, weer een dag waarin ik zo alles moest doen dat "iedereen" tevreden was. Dat betekende voor mij elke dag weer op mijn tenen lopen en elk woord, elke stap die ik zette afwegen. Dan is elke dag een hel!

Tot ik besepte dat ik iedere dag een nieuwe kans had!

Een kans om het anders te doen dan gisteren. Een kans om weer een stapje dichterbij de oplossing te komen. Een hele nieuwe dag om te werken aan die oplossing. Om te denken en kijken in mogelijkheden. Elke dag werd een dag (hoe zwaar die in de praktijk ook was) waarin ik aan mijn vrijheid kon bouwen. Elke dag betekende vanaf toen een stap dichterbij naar vrij zijn, naar een nieuwe kans, een nieuw leven!

Het duurde even maar uiteindelijk was die dag er... De eerste dag van mijn nieuwe kans, van mijn nieuwe leven, van mijn vrijheid!

Ik beloofde mezelf iets:  
Elke dag RISE AND SHINE!



### BELOFTE 2 - ZORG GOED VOOR JEZELF

De tweede belofte die ik mezelf maakte was dat ik iedere dag goed voor mezelf ging zorgen.

Inmiddels had ik ervaren dat er niemand anders was die dat voor me deed, dus werd het de hoogste tijd dat ik die taak zelf ging vervullen. In het begin nam ik die taak niet zo heel nauw. Ik werkte zo'n 60 uur per week. Ik had ook zo'n € 48.000 schuld (aan mijn vrijheid hing letterlijk een duur prijskaartje) dus kon niet anders dan lachen en weer doorgaan. Ik at amper en heel onregelmatig, was altijd druk, rookte, sliep slecht en luisterde nog steeds niet naar mijn lichaam.

Tot dat de man met de burn-out hamer voorbij kwam en me redde!



De eerste twee weken bestonden uit huilen en slapen. Oh ja en eten, ik woog nog maar 52 kilo. Nu ben ik niet zo heel groot maar dat was toch wel wat weinig. Ik ging regelmatig eten, nam veel rust en ging naar mezelf leren luisteren. Aangezien ik dat al jaren niet had gedaan wist ik niet meer hoe ik moest luisteren naar mijn hart. Ik leerde weer luisteren door te gaan mediteren.

Niet lang daarna stopte ik ook met roken. Iets waarvan ik dacht dat ik het nooit zou kunnen deed ik, zelf en alleen. Puur met behulp van mijn belofte elke dag is een nieuwe kans, de belofte om goed voor mezelf te zorgen en te affirmeren! Na 20 jaar roken was ik ook hier eindelijk vrij van. Wat een genot!

Bij goed voor mezelf zorgen hoort voor mij ook een gezellig, opgeruimd en liefdevol huis. Een kaarsje dat brandt, de geur van wierook en bijvoorbeeld een avond met papier en stiften creatief bezig zijn. Met mooie "relaxing music" op de achtergrond werkt het nog steeds mediterend voor me.



### BELOFTE 3 - AFFIRMEER

Om mijn belofte goed voor mezelf te gaan zorgen ook daadwerkelijk uit te blijven voeren besloot ik de belofte elke dag tegen mezelf te zeggen: "Vandaag zorg ik eerst goed voor mezelf". Ik printte de tekst uit en plakte hem op mijn spiegel zodat ik er niet omheen kon.

Voor wie de kracht van affirmeren niet kent of er niet in gelooft; het vergt consequentie en herhalen is de basis van het affirmeren. Dus dat deed ik. Iedere dag weer opnieuw.

Er kwamen nieuwe affirmaties bij. Zo ook toen ik stopte met roken van de één op de andere dag, mijn motto werd "vandaag besluit ik niet te roken". Ik zeg hem niet meer dagelijks nu, maar mocht de zin in een sigaret opspelen dan herhaal ik hem meteen.

Met de kracht van affirmeren heb ik al veel (on)waarheden over mezelf weten om te zetten naar vele mooiere en realistische waarheden. Door onder andere de kracht van affirmeren ben ik zelf veel krachtiger geworden. Ik was ooit een stukje van mezelf kwijt, had geen bestaansrecht meer en affirmeren hielp me deze terug te krijgen.

Natuurlijk heb ik alles niet voor elkaar gekregen door elke morgen een affirmatie te zeggen als ik in de spiegel keek. Maar het heeft wel een hele goede en waardevolle bijdrage geleverd. Nog steeds affirmeer ik, inmiddels zijn de affirmaties van mijn spiegel ook verspreid naar de wc, affirmaties op mijn kledingkasten, in de keuken en mooie teksten in mijn inspiratiehok oftewel werkkamer.

Affirmeren geeft je kracht, helpt je om meer te gaan geloven in jezelf en is een wonderlijke manifestator!



### BELOFTE 4 - WEES LIEF VOOR JEZELF

Wees lief voor jezelf. Poeh, wat was dat een belangrijke stap in mijn proces!

Inmiddels had ik de laatste jaren ervaren dat er alleen maar lief tegen mij gedaan werd als er iets tegenover stond. Ik had een goede baan als business coach en manager, werkte ongeveer 50 à 60 uur per week naast het feit dat er ook nog een huishouden en kinderen waren plus de destructieve relatie. Dus je begrijpt, ik was moe. En niet zo'n beetje moe, ik was echt doodop! Ik was degene die op vrijdagavond om 22.30 nog de laatste mails zat weg te werken. En ik deed het met liefde, want I loved the job! Maar oooohhhh wat verlangde ik naar een keertje niet vroeg opstaan. Gewoon dat je kan blijven liggen en dat alles doordraaide zonder mij. Herken je dit? Dat je die gelegenheid krijgt omdat je het verdient... niet omdat je er dan eerst iets anders voor terug moet doen.

Hierdoor had ik mezelf inmiddels ook "beloningen" leren opleggen. Zo was er een tijd dat een sigaret roken bijvoorbeeld een beloning was. Dan dacht ik als ik dat, dat en dat gedaan heb dan verdien ik even een sigaretje. Ik merk nog steeds dat ik er "in mijn hoofd" soms moeite mee heb, bijvoorbeeld om een uurtje langer te blijven liggen door de weeks als de jongste zijn papa-week heeft. Of om zomaar mezelf even te verwennen met een bloemetje of plantje. Ondanks dat ik inmiddels bevoorrecht ben met mensen om me heen die oprecht heel erg lief voor me zijn.

Maar...



## 7 BELOFTES AAN JEZELF

Alles begint bij mijzelf. Bij de liefde voor mezelf. Ik ben verantwoordelijk voor mijn leven, voor mijn gemoedstoestand, voor mijn geluk. Want als ik me optimaal happy en fijn voel en mezelf geef wat ik nodig heb, pas dan kan ik anderen geven wat zij nodig hebben. Als ik niet lief zou zijn voor mezelf dan was ik niet de moeder die ik nu ben, niet de partner die ik nu ben, niet de coach die ik nu ben en niet de ondernemer die ik nu ben. Dan kan ik mijn kinderen en mijn bonuskinderen, mijn vriend, mijn coachees, mijn klanten niet geven wat ze nodig hebben!

Dus een hele belangrijke les: Wees lief voor jezelf! Altijd!





### BELOFTE 5 - ENERGIZE

Energie! De bron van het universum, de bron van ons lichaam, de motor die jou op de been houdt. Zonder energie zijn we nergens en ik hoor je bijna denken: “Ja, alles wat je tot nu toe verteld hebt is mooi, maar dat kost me super veel energie.” En ik ga niet zeggen dat het geen energie kost, want dat kan zo zijn. Echter het levert je ook weer veel nieuwe energie op.

Eigenlijk is het heel simpel. Stel je voor. Je zit op de bank en hebt afgesproken te gaan sporten, maar je hangt heerlijk in die bank, moe van een dag werken. Stiekem heb je echt helemaal geen zin om te gaan sporten. Maar je wilt je vriendin niet teleurstellen dus besluit jezelf dan toch maar uit die bank te hijsen en te gaan sporten. Je voelt hem vast al aankomen... Hoe kom jij thuis? Lamleendig en gesloopt of moe maar voldaan en met toch een energiek gevoel?



Juist, het laatste! Het sporten heeft je energie gekost, maar ook heel veel energie gegeven.

Mijn vijfde belofte aan mezelf was een energizer! Elke dag doe ik een energizer van 30 minuten. Nu heb ik honden en met hen naar buiten gaan, de natuur in, geeft mij energie, dus zit ik zo aan de 30 minuten per dag. Maar naast het wandelen probeer ik vaak nog een energizer te doen. Tekenen vind ik heerlijk bijvoorbeeld. Zelf tekenen maar ik ben ook dol op mandala's. Mediteren is ook een energizer voor me.

Ik ben hooggevoelig en ik heb een auto-immuunziekte, een schildklierziekte, dus ik heb die energizers echt nodig! Ik moet echt opladen. Ik moet mijn hoofd leeg maken en loslaten wat ik meeneem, ook qua energie van anderen. Als mijn taak erop zit dan kan ik dat loslaten aan het einde van de dag.

Mijn tip voor jou en voor iedereen is deze ontzettend belangrijk!

Doe elke dag een energizer. Minimaal 30 minuten.

Je zult je er heerlijk bij gaan voelen!

### BELOFTE 6 - LIEFDE OF ANGST

De zesde belofte die ik mezelf maakte was denk ik wel een van de meest waardevolle op mijn weg naar het ransformeren van mijn leven.

Ik was gewend om altijd alles maar te doen, heel vaak "ja" te zeggen.

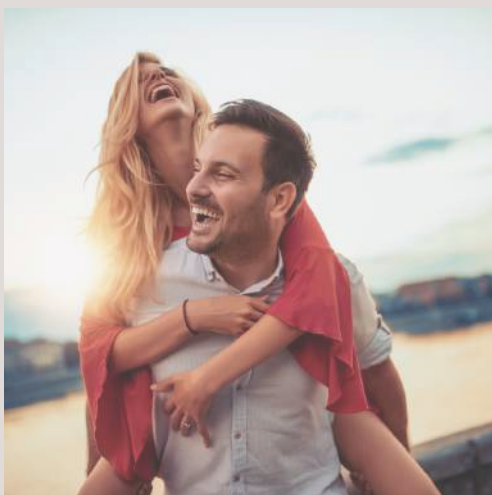
En die ja die voelde ik heel vaak niet. Ik zei "ja" vanuit angst.

Angst dat ik niet "goed" genoeg zou zijn, angst om niet aardig gevonden te worden, angst voor ruzie, angst voor weet ik het allemaal. Van binnen schreeuwde mijn stem NEE maar er kwam meestal een JA uit.

Dat moest afgelopen zijn!

Bij alles en iedereen die me iets vroeg of iets van mij verlangde ging ik mezelf de vraag stellen: "Doe ik dit uit liefde of uit angst?". Als het antwoord angst was mocht er geen ja meer uit mijn mond komen.

Ik wilde leven vanuit liefde dus moest ik daar ook naar handelen. En nu.... nu is dat "gewoon". Ik luister naar mijn hart en voel elke dag liefde stromen!



### BELOFTE 7 - HET "NU"-MOMENT

Voor de laatste maar zeker niet minst belangrijke belofte ben ik mijn honden Bo en Diezel heel erg dankbaar. Zij hebben me geleerd hoe ik in het hier en nu kan zijn. Dat wat honden van de natuur hebben is voor ons mensen heel lastig.

Leven in het NU moment!

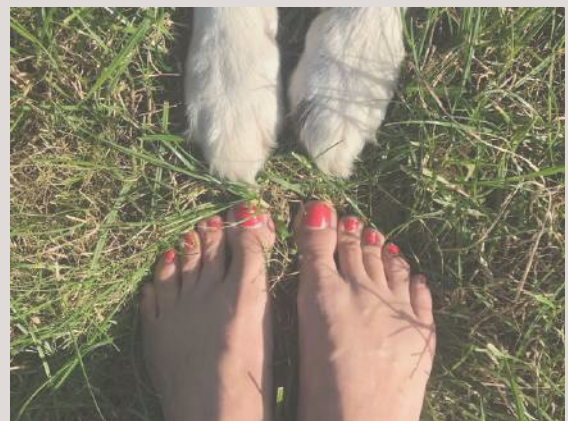
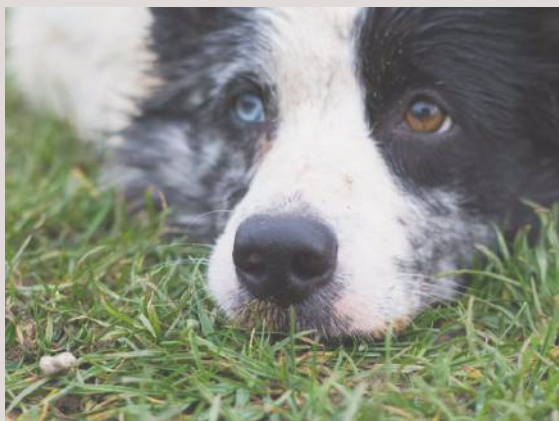
Poeh poeh, dat was echt geen eenvoudige weg en nog steeds is dat wel een dingetje hoor, maar ik kan het toepassen. Het belangrijkste is dat ik merk wanneer ik weer veel te ver vooruit zit. Dan ga ik ook teveel in mijn hoofd zitten en dan komen "mijn denkbomen".

Wij kennen een verleden - heden (nu) en toekomst.

Het is blijkbaar heel makkelijk om in je verleden en toekomst te zitten maar om echt bewust in het heden te zijn, in het NU moment te leven dat is lastig. Leer het! Word bewust van je eigen status van zijn.

Het verleden is niet meer te veranderen.  
Je toekomst niet te voorspellen.

Alles wat je hebt elke dag weer is NU.  
Geniet en leef, want niemand weet of je nog een morgen gegeven is...



### IK BEN DANKBAAR

Als ik tegenwoordig in de spiegel kijk dan zie ik een prachtige vrouw!

Een vrouw die haar eigen leven heeft opgebouwd, een vrouw die haar eigen pad bewandelt, een vrouw op wie ik trots ben!

Ik ben dankbaar dat ik nu vanuit mijn eigen kernkracht mag leven, Dat ik weet wie ik ben en wat mijn doel hier op aarde is. Ik voel me gezegend dat ik dat mag doen vanuit de verbinding met mijn hart.

Ik hoop dat ik jou heb geïnspireerd om dichterbij jouw hartsverbinding te komen, om nu eindelijk eens jouw pad te gaan bewandelen, te kiezen voor jezelf, voor wie je nu werkelijk bent.

Iedere dag mag ik samen met mijn honden werken met prachtige vrouwen (mannen durven nog niet zo goed lijkt het). Vrouwen die dichterbij zichzelf mogen staan, die mogen kiezen voor zichzelf en mogen gaan leven vanuit hun kern. Dankbaar dat ik hen mag begeleiden op hun weg, de weg naar de verbinding met hun hele "zijn".

Ook jij mag dit gaan doen, sta op en straal!

Rise and shine my dear...  
Je bent het waard!

Liefs, Danielle

