

## 25/3 De Spiegeloefening

Deze oefening is ontleend aan Louise Hay uit het boek *Het leven houdt van je* van Louise Hay en Robert Holden.

Het is een krachtige oefening in het proces naar zelfliefde en zelfacceptatie. Het kan ook een confronterende oefening zijn, waarbij je geneigd bent gauw op te geven. Je wezenlijke angsten en oordelen over jezelf komen aan het licht. Maar als je de oefening blijft doen, zul je merken dat je door deze oordelen heen kunt kijken en je ware aard gaat zien.

Het is aan te raden deze oefening **7 dagen** achter elkaar te doen. Het kost je ongeveer 10-15 minuten per dag. Begin vandaag. Morgen zal de oefening niet makkelijker zijn dan vandaag. Bedenk dat de oefening alleen maar werkt door het te doen. Je hoeft de oefening niet leuk te vinden of je er helemaal in te kunnen vinden. Probeer het gewoon te doen. Het kan fijn zijn om je ervaringen met de oefening in je notitieboekje te schrijven.

Het doel van deze oefening is je bewust te maken van de voornaamste waarheid *Ik ben liefde waard. Ik mag hier zijn*. Let op het gaat hier om bewustwording. Deze oefening zorgt er niet voor dat je waardevol wordt, dat ben je namelijk al!

### De oefening

Ga voor een spiegel zitten. Maakt niet uit hoe groot of hoe klein. Zorg ervoor dat je lekker zit. Kijk in de spiegel. Haal diep adem. Zeg tegen jezelf: *“Het leven houdt van je (of van mij)”* en adem dan uit. Let op je lichamelijke reacties (bijv. spanning in de hartstreek, gespannen gezichtsspieren), gevoelens (bijv. verdriet, rouw, hoop, blijdschap) en gedachten (bijv. Ik kan dit niet, dit werkt niet, wat fijn dit). Misschien voel je je ongemakkelijk worden, ervaar je weerstand, voel je je lacherig worden of juist emotioneel. Probeer niet weg te kijken. Neem elke reactie serieus. Laat alles er zijn, veroordeel het niet. Probeer niet positief te zijn, wees gewoon eerlijk.

Herhaal dit zinnetje 10 keer. Kijk weer in de spiegel en zeg tegen jezelf: *“Ik ben bereid om het leven vandaag van me te laten houden”*. Let weer op je reacties. Vergeet niet door te ademen. Herhaal deze zin tot je lijf prettig aanvoelt, je hart licht en je een blij stemmetje in je hoofd hebt.

En geniet van je dag!