










MIJN TOP 20 LEEFREGELS

-  Vreemdgaan & liegen = EXIT
 -  Ik jaag niet. Ik kies.
 -  Rust boven chaos
 -  De kracht van stilte
 -  Niet iedereen is mijn type mens
 -  De kunst van het vertrekken
 -  Als ze het willen, doen ze het wel
 -  Maak jezelf niet klein
 -  Adem door de pijn heen
 -  Zelfcompassie boven zelfkritiek
 -  Kies altijd jezelf
 -  Ik ben genoeg. Ik ben waardevol.
 -  Gedrag zegt meer dan woorden
 -  Je maakt het maar één keer uit met mij
 -  Geen emotionele afhankelijkheid
 -  Saai is soms gewoon veilig
 -  Vertrouw je intuïtie
 -  Blijf mentaal werken aan jezelf
 -  Verbuig geen regels
 -  Focus op wat je kan veranderen
-

🌟 Uitleg leefregels

Deze regels zijn geen muren, maar grenzen.

Geen hardheid, maar helderheid.

Ze herinneren mij eraan wie ik ben, wat ik verdien en welke energie ik toelaat in mijn leven.

🌸 1. Vreemdgaan & liegen = EXIT

Eerlijkheid en loyaliteit vormen de basis van vertrouwen. Wanneer die basis ontbreekt, kies ik voor mijn eigen waardigheid in plaats van voor iemand die die grenzen overschrijdt.

🌷 2. Ik jaag niet, ik kies

Ik hoef niemand te overtuigen van mijn waarde. Wat bij mij past, voelt natuurlijk en wederzijds. Ik kies bewust, in plaats van achter aandacht aan te rennen.

🌿 3. Rust boven chaos

Liefde en verbinding horen veilig te voelen. Als iets mij constant onrust geeft, is dat geen passie maar een signaal.

🌙 4. De kracht van stilte

Ik hoef niet altijd te reageren, uit te leggen of mezelf te verdedigen. Stilte kan krachtiger zijn dan duizend woorden.

🌺 5. Niet iedereen is mijn type mens

Ik accepteer dat niet iedereen bij mijn energie past. Dat is geen afwijzing, maar zelfkennis.

🌻 6. De kunst van het vertrekken

Blijven waar ik niet gewaardeerd word, kost mij meer dan weggaan. Loslaten is soms de meest liefdevolle keuze voor mezelf.

🌸 7. Als ze het willen, doen ze het wel

Echte intenties hebben geen constante herinnering nodig. Acties laten zien wat woorden soms verhullen.

🌷 8. Maak jezelf niet klein

Ik hoef mijn licht niet te dimmen om anderen comfortabel te maken. Mijn aanwezigheid mag ruimte innemen.

🌿 9. Adem door de pijn heen

Pijn is tijdelijk, groei is blijvend. Ik geef mezelf de ruimte om te voelen zonder mezelf erin te verliezen.



🌙 10. Zelfcompassie

Ik behandel mezelf met dezelfde zachtheid die ik anderen geef. Fouten maken betekent dat ik mens ben, niet dat ik faal.

🌸 11. Kies altijd jezelf

Zelfliefde is geen egoïsme. Het is begrijpen dat ik mijn eigen fundament ben.

🌻 12. Ik ben genoeg en waardevol

Mijn waarde hangt niet af van bevestiging van buitenaf. Ik ben al compleet zoals ik ben.

🌸 13. Gedrag zegt meer dan woorden

Woorden kunnen mooi klinken, maar daden onthullen de waarheid. Ik luister naar wat iemand doet.

🌷 14. Je maakt het maar één keer uit met mij

Ik ben geen optie die je opnieuw probeert wanneer het uitkomt. Mijn hart is geen draaideur.

🌿 15. Geen emotionele afhankelijkheid

Ik verbind vanuit kracht, niet vanuit angst om alleen te zijn. Liefde is delen, niet vastklampen.

🌙 16. Saai is soms gewoon veilig

Stabiliteit voelt misschien minder intens, maar het brengt rust, vertrouwen en volwassen liefde.

🌸 17. Vertrouw je intuïtie

Mijn intuïtie is mijn innerlijk kompas. Wanneer iets niet klopt, mag ik dat serieus nemen.

🌻 18. Blijf mentaal werken aan jezelf

Persoonlijke groei stopt nooit. Ik blijf reflecteren, leren en bewust kiezen.

🌸 19. Verbuig geen regels

Mijn grenzen beschermen mijn energie en mijn zelfrespect. Ik pas ze niet aan om geaccepteerd te worden.

🌷 20. Focus op wat je kan veranderen

Ik besteed mijn energie aan wat binnen mijn invloed ligt. De rest laat ik los.

