Anna heeft naar zichzelf gekeken en intensief aan zichzelf gewerkt. Nagenoeg elke situatie heeft zij verkend, doorvoeld en doorleefd, losgelaten, vergeven en verwerkt, zowel van de daders- als de slachtofferkant. Zij beschikt hiermee over een zeer uitgebreide kennisdatabank die zij inzet ten dienste van anderen. ~ Pieter

Anna is een hele bijzondere vrouw en een lieve schat. Ik ben zeer onder de indruk van de mooie dingen die ze schrijft. Ik leer veel van haar. Het helpt me enorm. Haar uitstraling is prachtig. ~ Marja

Lieve Anna, het is net of de woorden die je plaatst steeds op het juiste moment komen wanneer ik deze nodig heb. Dank daarvoor. De weg naar volledig bewustzijn is niet eenvoudig, maar jouw woorden geven extra kracht. ~ Karina

Anna schrijft rake teksten waar ik veel van leer. Verder stuurt ze mij regelmatig liefde en healing. Dat komt enorm binnen en helpt goed. Ik voel me daarna altijd een stuk beter. Ook biedt ze onbaatzuchtig een luisterend oor. Ik voel me dankbaar en ondersteund. ~ Karen

De boodschap in je artikel kwam precies op het juiste moment. De herkenning in deze boodschap geeft me troost. Dank je wel. ~ Loes

Anna, bedankt voor je prachtige artikelen. Ze zijn leerzaam. Ik vind het zo knap dat je ze allemaal zelf schrijft. Ik ben ervan overtuigd dat je er veel mensen mee bekrachtigd. ~ Hanneke

Kijk naar jezelf

Besef wat je zegt, denkt en doet
en creëer met zelfbewustzijn
je beste leven ooit

Anna Webbink

Walking my Revolution Publishers

Walking my Revolution Publishers
www.walkingmyrevolution.com

©November 2023, Eerste druk
Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of door fotokopieën, opname, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

©Juli 2023, Anna Webbink
©Afbeeldingen: Anna Webbink, Vinicius Cruz (p. 16)
©Grafische vormgeving: Marleen te Vaanholt
Gepubliceerd door Walking my Revolution Publishers
ISBN 9789492632579
NUR 728 Spiritualiteit

Inhoud

Ik gun het je	7
Nee	8
Angst	10
Acceptatie	14
Geluk	17
Ben jij perfect?	19
Buitenkant en binnenkant	21
Balans	25
Jij en de wereld	28
Vlucht voor jezelf	32
Kijk naar jezelf	35
Buitenwereld	38
Jij bent genoeg	40
Overtuigingen	45
Laat ballast los	48
Wat heb ik mezelf tekort gedaan	53
Gedachten	57
Contact met je lichaam	59
Verwerken van oude pijn	61
Mantra zingen	66
Lef	69
Vrede	70
Stroom van het leven	72
Zelfbeheersing	76
Dankbaarheid	79
Liefde	81
Over de auteur	83
Aanvullende informatie	87


Alles wat ik jou gun,
Gun ik ook mezelf.
Omdat we het
waard zijn.

Ik gun het je

Ik gun je
Een fijn huis om in te wonen.
Werk waarvan jij blij wordt.
Een omgeving waarin je gezien en geaccepteerd wordt.

Ik gun jou
De liefde van je leven.
Een gelijkwaardige relatie door dik en dun.

Ik gun jou
Een fantastisch leven.
Een leven vol overvloed.
Vol blijdschap en dankbaarheid.

Ik gun jou
Veel zelfliefde en veel zelfreflectie.
Een fijne reis naar binnen,
Steeds dichter naar je ware ik.
Steeds dichter bij God.

Ik gun jou alles.
Zonder afgunst.
Oprecht gemeend.
Omdat jij het waard bent.

En alles wat ik jou gun
Gun ik ook mijzelf.
Omdat ik het waard ben.

Nee

Nee baas, ik vind dit te veel om erbij te doen. Maar ik durf dat niet te zeggen.

Nee partner, ik vind het niet prettig dat je dit doet, maar ik zwijg.

Nee vriendin, ik zeg niets ondanks dat je woorden me pijn doen.

Nee collega, ik vind je aanrakingen afschuwelijk, je gaat veel te ver. Maar mijn lippen blijven verzegeld.

Nee, nee, nee.
Ik wil ZELF beslissen wat ik doe. Wat ik goed keur. Wat ik zeg.
Nee, wil ik uitschreeuwen, maar mijn adem stokt in mijn keel.

Ik mag mijn eigen KRACHT hervinden. De kracht die diep in mij zit.
Door van mijzelf te HOUDEN.
Door mijzelf volledig te ACCEPTEREN.
Door RESPECT te tonen voor een ander, maar OOK voor MIJZELF.
Door naar BINNEN te keren, op zoek naar de ware ik.
De krachtige en wijze ik.

Zodat ik weer in mijn kracht ga staan. Keuzes maak die GOED zijn voor mij.
OP KOM voor mijzelf.
GRENZEN stel.
Geen JA MAAR meer zeg en toch iets doe tegen mijn zin.
Maar krachtig en liefdevol NEE laat horen als dat voor mij beter is.
Omdat ik van mijzelf houd, maar ook van de ander.

Het mag er zijn. Ongetwijfeld komen we samen tot antwoorden, oplossingen en

wederzijds begrip.
Vanuit die intentie plaats ik mijn nee.



‘NEE’
zeggen tegen iets,
betekent
‘JA’
zeggen
tegen iets anders.