Nieuwsflits

OKTOBER
2026

Dit Lieve Lijf

Selfcare is Healthcare

PAGINA 2-3

ZORG DRAGEN BETEKENT OOK DIT

PAGINA 4

DE LIEFDE DIE ALTIJD IN JE WOONDE

PAGINA 5

HOUDEN VAN JE LICHAAM + AUDIO

PAGINA 6-7

EEN ODE AAN DE LIEFDE VAN VROUWEN & NEW FEMININE LEADERSHIP

Zorg dragen betekent ook dit

Ik werk met mijn handen. Al jaren voel ik wat woorden niet zeggen.

Wat een lichaam fluistert als het eindelijk durft los te laten. Wat er gebeurt in de stilte tussen twee ademhalingen. Die stilte - dáár gebeurt het echte werk.

En toch. Hoe vaak vullen we haar op?

We praten. We adviseren. We sturen bij. Niet omdat het nodig is. Maar omdat het gek is om stil te zijn, omdat stilte misschien wel ongemakkelijk voelt. Omdat aanwezig zijn zonder te praten ons het gevoel geeft dat we tekortschieten.

Maar ik heb iets geleerd. Keer op keer. In mijn handen, in mijn praktijk, in mezelf.

Presence is geen passiviteit.
Het is de meest actieve vorm van zorg die bestaat.

Als jij écht aanwezig bent - niet met je agenda, niet met je oplossing, niet met je zorg óver iemand maar met je zorg vóór iemand - dan voelt de ander dat. In hun lijf. In hun zenuwstelsel. In hun adem die langzamer wordt.

Dat heet holding space. En het is een vak.

Niet iedereen begrijpt dat. Mensen denken dat zorg dragen betekent: ingrijpen. Redden. Oplossen. Advies geven. En soms is dat ook zo.

Maar vaker - veel vaker dan we denken - is de grootste gift die je kunt geven dit:

Krachtig genoeg zijn om de rust te bewaken.
Aanwezig genoeg om te voelen.
En stil genoeg om de ander ruimte te geven en zijn eigen weg te laten gaan.

Dat vraagt iets van je. Het vraagt dat je je eigen onrust leert kennen. Je eigen neiging om te fixen, te vullen, te sturen. Want forceren komt zelden voort uit slechtheid. Het komt voort uit liefde die nog niet geleerd heeft te wachten.

Krachtig genoeg zijn om de rust te bewaken.
Nederig genoeg om nooit te forceren.

Dat is zorg dragen.

Voor alle zorgverleners die dit herkennen: jullie dragen vaak meer dan mensen zien. Jullie staan naast mensen op de moeilijkste momenten van hun leven, in een kwetsbare periode.

En soms – op die momenten – is jullie aanwezigheid het enige wat écht telt. Niet wat jullie zeggen. Niet wat jullie doen.

Maar dat jullie er zijn. Volledig. Rustig. Present. Een voorhoofd vasthouden. Even je hand op hun schouder. Een begripvolle blik in je ogen. Een lichaam dat zegt: ik hoor je, en ik ben hier.

Dat is genoeg. En het doet zóveel voor de ander.

- Wanneer heb jij voor het laatst bewust niets gedaan – en dat voelde als genoeg?
- Wat gebeurt er in jouw lijf als je de neiging voelt om in te grijpen, maar je je inhoudt?
- Ken jij het verschil tussen aanwezig zijn voor de ander – en aanwezig zijn vanuit jouw eigen onrust?
- Hoe weet jij wanneer jouw zorg ophoudt en jouw behoefte begint?
- Wanneer heeft iemands stilte jou meer gegeven dan alle woorden bij elkaar?

De liefde die altijd al in je woonde

We zijn vaak zo hard bezig om beter te worden, dat we vergeten dat we al goed zijn.

Zelfliefde is niet iets wat je moet ontwikkelen, het is iets wat je mag herinneren.

Ze woont in je hartslag, in je adem, in je verlangen naar zachtheid.

Misschien is vandaag een goed moment om even stil te staan, je hand op je hart te leggen en jezelf toe te fluisteren: **“Ik ben liefde waard, gewoon omdat ik besta.”**

Elke keer dat je dat doet, verzacht er iets. En dat is waar heling begint.

Ik ben op dit moment met zoiets tofs bezig! Ik ga een complete Zelfliefde Collectie maken voor Black Friday! Met een mooi kaartendeck, 10 audio's, een Guided Journal (240 pags), een Werkboek (48 pag's), een Journal (48 pag's) en een Planner (140 pags). Het is bijna klaar! En ik vind het echt zó mooi geworden!

Zelfliefde klinkt misschien zacht. Maar probeer jezelf maar eens te vergeven voor een fout die grote gevolgen had.
Of een grens aan te geven aan iemand die je liever niet teleurstelt.
Of te erkennen dat je jaloers bent op een collega.
Of dat je je schaamt voor iets wat je hebt gedaan.
Of dat je al maanden over je eigen grenzen gaat, terwijl je anderen voortdurend vertelt hoe belangrijk zelfzorg is.

Dan wordt het ineens behoorlijk confronterend.

En precies daarom verdient zelfliefde een volwassen plek binnen persoonlijke ontwikkeling.
Met ruimte voor eerlijkheid.
Verantwoordelijkheid.
Zelfkennis.
Het onderzoeken van oude overtuigingen.
En compassie voor je eigen mens-zijn.

Ik heb die thema's uitgewerkt in mijn SelfLove Guided Journal van 246 pagina's. Samen met een uitgebreide collectie werkboeken, kaarten, planner en meditaties.

Wil je als eerste op de hoogte gebracht worden? Stuur me dan een appje op 06 23557609 !

Houden van je lichaam

In een wereld waarin we vaak op de automatische piloot leven, vergeten we soms hoe ongelooflijk bijzonder ons lichaam eigenlijk is. Het is zoveel meer dan alleen een middel om door de dag te komen – het is je meest trouwe metgezel, altijd aan het werk om jou te ondersteunen, zelfs als je daar niet bij stilstaat.

Vandaag wil ik je uitnodigen om met meer verwondering en dankbaarheid stil te staan bij alles wat je lichaam voor je doet. Dat doen we door middel van een eenvoudige, maar diepgaande techniek: **EFT Tapping.** Door zachtjes op specifieke punten van je lichaam te tikken, brengen we onze aandacht terug naar het hier en nu en leren we ons lichaam weer beter kennen.

Wat gaan we doen?

In de bijgevoegde audio begeleid ik je door een EFT Tapping-oefening die speciaal is ontworpen om je meer bewust te maken van je lichaam. Terwijl we tikken op bepaalde punten, nodig ik je uit om te voelen, te ademen en te waarderen wat je lichaam allemaal voor je doet.

Neem een paar minuten de tijd voor deze oefening. Het is een moment van zelfzorg en aandacht dat je verdient. Je lichaam verdient het ook.

KLIK HIER OM DE AUDIO TE BELUISTEREN

Laat me weten hoe je de oefening hebt ervaren! Ik ben benieuwd naar jouw inzichten.

Een ode aan de liefde van vrouwen

In de kern van elke vrouw schuilt een onuitputtelijke bron van liefde, een liefde die geduldig en zacht is, die geneest en koestert. Het is een liefde die niet alleen gevoed wordt door vreugde en geluk, maar ook door de diepste pijn en verdriet. Vrouwen hebben, door de eeuwen heen, bewezen dat hun liefde niet verzwakt door tegenslagen, maar eerder sterker en veerkrachtiger wordt.

Het pad naar het openen van het hart is echter niet zonder obstakels. Vrouwen dragen vaak de littekens van hun strijd, wonden toegebracht door verraad, verlies en onrecht. Maar het is in het genezingsproces van deze wonden dat vrouwen hun ware kracht ontdekken. Door hun wonden te helen, stellen ze zichzelf in staat om lief te hebben met een diepte en intensiteit die alleen kan worden bereikt door iemand die de donkerste nachten heeft doorstaan en toch heeft gekozen om het licht te omarmen.

Wanneer een vrouw krachtig kiest voor zachtheid, compassie en zorgzaamheid, doet ze dat niet vanuit een positie van zwakte, maar vanuit een ongeëvenaarde sterkte. Ze weet dat ware kracht niet wordt gemeten in hardheid, maar in de capaciteit om te liefhebben, te begrijpen en te vergeven. Deze keuze is een daad van rebellie tegen een wereld die vaak hardheid en onverschilligheid promoot, een bewijs dat liefde de ultieme kracht is die tot verandering kan leiden.

De liefde van een vrouw is als water – zacht genoeg om te genezen en te voeden, maar krachtig genoeg om rotsen te eroderen en nieuwe paden te vormen. Haar liefde is een heilig vuur dat warmte en licht biedt, een toevluchtsoord in tijden van kou en duisternis. Wanneer vrouwen samen liefhebben, creëren ze een onbreekbare keten van licht, een netwerk van steun en solidariteit dat de wereld kan helen.

Deze oneindige capaciteit voor liefde is niet beperkt tot de banden van familie of romantische relaties. Vrouwen over de hele wereld zetten zich met liefde in voor hun gemeenschappen, strijden voor rechtvaardigheid en werken aan de opbouw van een betere wereld voor de komende generaties. Hun liefde kent geen grenzen, geen voorwaarden, geen einde.

New Feminine Leadership

Misschien zijn we toe aan iets wat werkelijk nieuw is. Aan vrouwen die hun kracht niet langer hoeven te bewijzen. Die de kern van mensen zien, en hen op de goede plek - op de juiste stoel zetten. Die niet iedere ruimte hoeven te domineren, maar anderen de ruimte geven. Die niet verslaafd raken aan zichtbaarheid, bewondering, invloed of gelijk krijgen. Die niet leiding geven op een mannelijk manier maar vanuit hun vrouwelijk oerkracht.

Die hun wond kennen - maar haar niet laten regeren.

Vrouwen die hun schaduw hebben aangekeken. Die werkelijk zijn afgedaald en heel veel lagen hebben afgelegd. Steeds opnieuw. In de reis die het leven heet. Juist wanneer het spannend wordt. Wanneer hun energie, hun leven, hun gezondheid, hun positie verandert.

Dit soort leiderschap levert niet altijd de spectaculairste beelden op. Het is stiller.

Het zit in hoe je praat over iemand die niet in de kamer is. Hoe je omgaat met degene die je tegenspreekt. Wie je promotie geeft. Wie je laat spreken. Wie je ziet en wie je hoort.

Of iemand naast jou groot mag worden - op de plek die je ooit zelf had.

Of je sorry kunt zeggen. Of jouw nee een grens is of een straf.

Of je mensen nodig hebt om je belangrijk te voelen.
Of je iemand vrij kunt laten wanneer ze jou niet meer nodig heeft.

Dáár woont leiderschap.

En misschien verandert daardoor ook onze definitie van succes.

Niet alleen: hoe groot werd het bedrijf? Maar: wie werden de mensen terwijl we het bouwden?

Zijn ze vrijer geworden?
Steviger?
Moediger?
Durven ze waarheid te spreken?
Hebben ze hun talent leren kennen?

We hebben behoefte aan gerijpte vrouwelijke kracht.
Aan Grootmoeders, die weten dat hun vuur brandt.
En het vuur bewaken.

Herken je dit?

Hartelijke groet,

Petra Kaemingk-de Lange

Zelfzorgacademie Dit Lieve Lijf
De Stuwdijk 1
7772 AW Hardenberg
06 23 557609
info@ditlievelijf.nl