

vergeven, terwijl diegene je erg veel pijn heeft gedaan.”
heel veel van ons. Zo kan je bijvoorbeeld uit liefde iemand ons omgaat. Hij kent ons gedrag niet goed, maar houdt wel mening hebben. Laten we het vergelijken met hoe God met Dat heeft niet te maken met gedrag. Over gedrag kan je een liefde is respect. Je accepteert de ander zoals hij of zij is. een bepaalde manier”, legt Gladys uit. “De basis van ieder liefde heeft „lederen kenst liefde en ervaraat ook liefde op dat niet geliefd bent”. Hoe weet je wanner iemand je wel krijgt van mensen die je alleen liefde geven, registrer je dat mensen ervaren. Wanner je alleen negatieve bevestiging leven. Ergens is er een onbalans ontstaan in hoe je deze vonden en doen. Kijk vanuit een helicopter verw naар ie en die jou je geliefd latern voelen, en mensen die dat niet in je leven zijn er altijd mensen die jou warden. Vinden

plaats je leven in perspectief

betekent niet dat ze je leven verder moet en bepalen.”
je bent en op jouw eigenwaarde. Letteken doen pijn, maar dat leven heeft meegemaakt, die een impact heeft gehad op wie lletteken op jezelf. Je voelt de pijn van nare dingen die je heb ik het niet per se over romantische liefde – heb je last van heel geliefd voelen”, vertelt Gladys. „Als je liefde mist – en dan liefde mist in je leven. Tegelijkertijd kun je als single je juist wel vrienden om je heen slaan allemaal de liefde van hun leven

in je leven wilt ervaren.

psycholoog Gladys en vroeg haar what to do als je meer liefde gevuld dat niemand echt van je houdt. BEAM sprak met aan de haak, of zijn erg gelukkig zondert. En jij, jij hebt het liefde ervaren. Ook in een relatie kun je het gevoel hebben dat je in een relatieve zit, maar het is niet per se waar dat singles minder mensen denken van want de liefde heeft gevonden wanner je

7 tips voor meer liefde in je leven

van zelfvernietiging naar zelfopbouw

3

„Als je bestaat dat je continu op zoek bent naar liefde en bevestiging, is het tijd om een bessiszing te nemen. Dit wil jezelf door lletteken van negatieve liefde in een ander. Jij hebt de anderen. Hoe zie jij je leven? Wat voor persoon wil je zijn? Als je bestaat dat je continu op zoek bent naar liefde en bevestiging, is het tijd om een bessiszing te nemen. Dit wil jezelf doorgaaat, word je dan wel die persoon? Laat je leven niet te doen. Kijk vanuit een helicopter verw naар ie en die jou je geliefd latern voelen, en mensen die dat niet in je leven zijn er altijd mensen die jou warden. Vinden

take control

2

„Mensen doen zichzelf vaak pijn wanner ze pijn hebben in hun ziel. Je stopt je pijn bijvoorbeeld weg met alcohol, eten, of gaat zelfvernieting die je tijdelijk een goed gevoel geven, maar je op de lange termijn niet oppouwen. Je toont geen liefde naar jezelf. Probeer jezelf onder ogen te komen en omdat hoe jij jezelf pijn doet en wat je anders voor jezelf wilt.”

richt je op God

"We begrijpen God niet altijd. Ik kon soms ook heel boos zijn op God", vertelt Gladys. "Ik vond dat hij mij niet liefs had. Terwijl God misschien wel zet: 'Gladys, ik houd van je en je ziet het niet eens!'" Ik ging de strijd met God aan. In een droombrief liet God me zien dat ik te ver ging en het mijzelf juist moeilijk maakte. Toen ging ik naar God. Hij is een persoonlijke God en wil je echt bidden en vragen om hulp. Je mag het uitschreeuwen maar voel je liefs heel erg gewaardeerd door een docent op school. Ook dat is liefs. Om echt goed inzicht te krijgen, kun je een lijstje maken bijvoorbeeld in je telefoon."



Wie is Gladys?



Gladys Britckman-Reigina (33) kwam in 2002 van Curacao naar Nederland en werkt inmiddels een aantal jaar als psycholoog en therapeut. In 2014 startte ze haar eigen praktijk in Den Haag. Die stap durfde ze na een lange, persoonlijke strijd met God endelijk te zetten. Met hulp van God en anderen een programma over het vinden van jeugdwaarde, om haar inzichten door te geven aan anderen.

Reclaim je identiteit

"In Gods ogen zijn we allemaal geliefd en waarderbaar. Dat weet je misschien ondersgoed, maar voel je niet altijd zo. Toch kun je opprechte, intieme liefde bij God ervaren en daar zit ook precies de heling. Hij houdt ons voorwaardelijk van ons. In Gods liefde zitten onze identiteit en waarde. Probeer dat je tegen diepste eigen te maken."



HELT LEVEEL HEBBEN DAT JE OOK IN EEN RELATIE KUN JE LEFDE MIST IN JE LEVEN'

ken je krachtbronnen



"Meer liefde ervaren in je leven is een proces dat jaren kan duren. Zeer liefde in een paar maanden een volleig geheft en waarderbaar mens. Zelfs niet in een jaar," Gladys weet dit als geen ander. Zeelt heeft ze lange tijd gestrugeled met een gebrek aan liefde en eigenwaarde. "Ik miste liefde in mijn leven en vond die niet bij God. Ik wilde zo graag voldaan dat waarderbaar ooit niet van mij hielpd, wie dan wel Diederik. Dat kon ik wond. Toen ik 12 jaar was, verloor mijn vader ons gezin. Dat kon ik niet begrijpen. Ik dacht dat hij niet van me hield. Als mijn eigen vader niet meer hielpd, wie dan mij waarderde, wie dan wel Diederik was ik lange tijd voor de liefde en waardering van anderen."

neem je tijd



"Meer liefde ervaren in je leven is een proces dat jaren kan duren. Zeer liefde in een paar maanden een volleig geheft en waarderbaar mens. Zelfs niet in een jaar," Gladys weet dit als geen ander. Zeelt heeft ze lange tijd gestrugeled met een gebrek aan liefde en eigenwaarde. "Ik miste liefde in mijn leven en vond die niet bij God. Ik wilde zo graag voldaan dat waarderbaar ooit niet van mij hielpd, wie dan wel Diederik. Dat kon ik wond. Toen ik 12 jaar was, verloor mijn vader ons gezin. Dat kon ik niet begrijpen. Ik dacht dat hij nicht van me hield. Als mijn eigen vader nicht van mij waarderde, wie dan wel Diederik was ik lange tijd voor de liefde en waardering van anderen."