Waar de stilte Spreekt.

Over wandelen, verwondering en de wijsheid van gewone dagen.
Monique Hasevoets

Een woord vooraf

In dit boek heb ik het vaak over wandelen. Daarmee bedoel ik niet alleen een wandeling door een park, langs een veldweg of door een bos. Het gaat ook over de wandeling die ieder van ons maakt door het leven.
Soms verloopt die weg rustig en zonnig. Soms is hij hobbelig, onzeker of vol onverwachte bochten. Onderweg ontmoeten we vreugde, verdriet, verlies, hoop, groei en nieuwe kansen.
De wandelingen in dit boek zijn daarom meer dan stappen zetten. Ze zijn een uitnodiging om even stil te staan bij je eigen levenspad, bij de mensen die je hebt ontmoet en bij de lessen die je onderweg hebt geleerd.
Misschien herken je iets van jezelf in deze verhalen. Misschien brengen ze je op nieuwe gedachten. En misschien ontdek je dat elke stap, hoe klein ook, deel uitmaakt van een bijzondere reis: jouw leven.

Welkom.

Als je dit boek in handen hebt, betekent het waarschijnlijk dat je net als ik graag stilstaat bij de kleine dingen in het leven. De dingen waar we vaak aan voorbijlopen omdat de dagen gevuld zijn met afspraken, verplichtingen en een wereld die steeds sneller lijkt te draaien.
Dit boek is ontstaan uit een verzameling gedachten, observaties, verhalen en momenten van verwondering. Sommige teksten werden geschreven tijdens een wandeling, andere ontstonden aan de keukentafel met een kop koffie binnen handbereik. Allemaal hebben ze één ding gemeen: ze komen voort uit het dagelijkse leven.
Ik geloof dat inspiratie vaak te vinden is in de eenvoudigste momenten. In een gesprek dat blijft hangen. In een herfstblad dat langzaam naar beneden dwarrelt. In een ontmoeting met een onbekende. Of in een gedachte die plots opduikt tijdens een rustige wandeling door de natuur.
Met Vrije Gedachten wil ik geen antwoorden geven op alle vragen. Ik wil vooral uitnodigen om anders te kijken. Om soms even stil te staan. Om opnieuw verwondering te voelen voor dingen die vanzelfsprekend lijken.
Misschien herken je jezelf in sommige verhalen. Misschien brengen ze herinneringen naar boven of laten ze je glimlachen. Misschien ben je het niet altijd met me eens, en dat is helemaal prima. Verschillende meningen maken het leven net boeiend. Het gaat er niet om wie gelijk heeft, maar om het durven nadenken, voelen en kijken vanuit verschillende perspectieven.
Tussen deze pagina's vind je niet alleen woorden, maar ook een stukje van mijn kijk op het leven. Een

leven waarin natuur, rust, creativiteit en menselijke verbinding een belangrijke plaats innemen. De ontwerpen die je in dit boek tegenkomt, zijn daar een verlengstuk van. Ze vertellen soms zonder woorden wat moeilijk uit te drukken is.
Mijn wens voor dit boek is eenvoudig: dat het af en toe een moment van rust mag brengen. Dat het je inspireert om bewuster te kijken naar wat je omringt. En dat het je eraan herinnert dat ook jouw gedachten waardevol zijn.
Dank je wel dat je met mij mee op pad gaat.
Laten we samen stilstaan bij het gewone, want vaak schuilt daarin iets bijzonders.
Onderstaand gedicht kwam tot leven tijdens een rustige wandeling.

Monique - Vrije Gedachten



Inhoudsopgave

- **Wie ben ik**



Ik ben Monique, 66 jaar en met pensioen. Ik geniet van rust, natuur en de kleine momenten die een dag bijzonder maken. Schrijven ✍️ helpt mij om gedachten te ordenen, ervaringen een plaats te geven en verhalen te delen waarin anderen zich misschien herkennen.

- **Waarom ik ben beginnen schrijven**

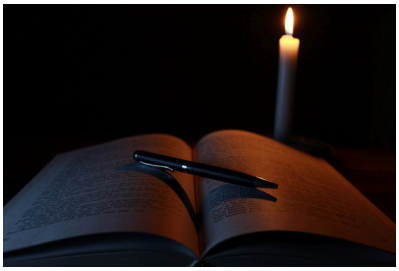
Sommige gedachten blijven in je hoofd rondwandelen tot je ze opschrijft. Schrijven begon voor mij als een manier om gevoelens, herinneringen en inzichten vast te leggen. Gaandeweg ontdekte ik dat woorden niet alleen voor mezelf betekenis hebben, maar ook voor anderen.

- **De inspiratie van een wandeling**

Veel van de ideeën in dit boek zijn ontstaan tijdens wandelingen. 🚶 In de rust van de natuur komen gedachten vanzelf naar boven. Een kronkelend pad, een oude boom 🌳 of een voorbijdrijvende wolk vertelt soms meer dan duizend woorden. Wandelen leert mij kijken, voelen en verwonderen.

- **Over dit boek**

Dit boek is een verzameling van gedachten, verhalen en levenslessen die onderweg zijn ontstaan. Het gaat over rust vinden in een drukke wereld, over loslaten, veerkracht en genieten van wat er is. Misschien herken je iets van jezelf in deze pagina's. En misschien nodigen ze je uit om af en toe even stil te staan bij je eigen verhaal.
"Soms begint een nieuw hoofdstuk niet met een groot plan, maar met één gedachte 💭 die het waard is om op papier te zetten."



DEEL 1 - STILSTAAN

Hoofdstuk 1 - De kunst van vertragen

Waarom we altijd onderweg lijken

Van zodra we opstaan, denken we aan wat nog moet gebeuren. We maken plannen, stellen doelen en kijken vooruit. We willen groeien, verbeteren en steeds een stap verder zetten. Alsof er ergens een eindpunt bestaat waar alles eindelijk op zijn plaats valt.
Maar waar zijn we eigenlijk naartoe onderweg?
De waarheid is dat niemand het precies weet. We zoeken geluk, liefde, rust en voldoening. We streven naar het leven waarvan we denken dat het ons gelukkig zal maken. Toch vergeten we soms dat het leven niet alleen bestaat uit bereiken, maar ook uit beleven.
We rennen van het ene moment naar het andere. We kijken vooruit naar morgen, volgende week of volgend jaar. Ondertussen glippen de gewone dagen stilletjes voorbij. De koffie in de ochtend, een wandeling tussen de vallende bladeren, een onverwachte glimlach van een vreemde, een goed gesprek aan de keukentafel.
Juist in die kleine momenten schuilt vaak het echte leven.
Vertragen betekent niet dat je stilstaat of opgeeft. Het betekent dat je even bewust kijkt naar waar je bent. Dat je de tijd neemt om adem te halen, rond te kijken en te voelen wat er vandaag al aanwezig is.
Misschien zijn we allemaal op zoek naar onszelf. Misschien hopen we onderweg antwoorden te vinden op vragen die we al jaren met ons meedragen. Maar wat die zoektocht ook brengt, één ding weet ik zeker:
Vergeet onderweg niet te genieten.
Geniet van de kleine dingen die je dag kleur geven. Van de mensen die je lief zijn. Van een wandeling zonder bestemming. Van een stil moment waarin je even niets hoeft.
Want soms ligt de schoonheid van het leven niet in het aankomen, maar in de weg ernaartoe.
En terwijl je zoekt naar jezelf, hoop ik dat je niet vergeet om onderweg een beetje te genieten.

De waarde van een rustpunt

In een wereld die voortdurend in beweging is, lijkt stilzitten soms bijna verkeerd. We vullen onze dagen met afspraken, boodschappen, verplichtingen en plannen voor morgen. Zelfs wanneer we even niets doen, zijn onze gedachten vaak nog onderweg.
Toch heeft ieder mens een rustpunt nodig.
Een rustpunt is meer dan gewoon even gaan zitten. Het is een moment waarop je bewust vertraagt. Een moment waarop je niet hoeft te presteren, te bewijzen of ergens naartoe te werken. Gewoon zijn, zonder verwachtingen.

Voor de ene persoon is dat een wandeling in de natuur. Voor iemand anders een kop koffie in stilte, een boek, een tuinbank in de zon of een gesprek met een goede vriend. Het rustpunt zelf is niet belangrijk. Wat telt, is dat je even de drukte loslaat.
Vaak denken we dat rust iets is wat we verdienen nadat al het werk gedaan is. Maar het leven werkt niet zo. Er zal altijd nog iets op ons wachten. Nog een taak, nog een afspraak, nog een reden om verder te lopen.
Daarom is een rustpunt geen luxe.
Het is een noodzakelijke tussenstop.
Net zoals een wandelaar af en toe halt houdt om van het uitzicht te genieten, hebben wij momenten nodig waarop we op adem kunnen komen. Niet omdat we zwak zijn, maar omdat we mens zijn.
Ironisch genoeg vinden we tijdens die kleine pauzes vaak de antwoorden waar we zo hard naar zochten. Wanneer de wereld even stiller wordt, horen we beter wat er binnenin ons leeft.
Misschien hoef je vandaag niet sneller te lopen.
Misschien hoef je niet harder je best te doen.
Misschien mag je gewoon even stilstaan.
Een paar minuten. Een diepe ademhaling. Een blik naar buiten. Dat kleine rustpunt kan soms meer veranderen dan urenlang blijven rennen.
Want wie af en toe stilstaat, ontdekt vaak dat het leven niet enkel bestaat uit vooruitgaan, maar ook uit bewust genieten van waar je nu bent.
Afsluitende gedachte
"Gun jezelf af en toe een rustpunt. Niet omdat je moe bent van het wandelen, maar omdat de mooiste uitzichten vaak verschijnen wanneer je even stilstaat."

Hoofdstuk 2 - De stilte die spreekt

Alleen zijn zonder eenzaam te zijn

Veel mensen verwarren alleen zijn met eenzaamheid. Alsof de afwezigheid van anderen automatisch betekent dat er iets ontbreekt. Toch heb ik geleerd dat alleen zijn en eenzaam zijn twee heel verschillende dingen zijn.
Eenzaamheid voelt als gemis.
Alleen zijn kan voelen als vrijheid.
Sommige van die momenten beleef ik alleen, tijdens een wandeling door de natuur. Met een tas koffie aan de keukentafel. Terwijl ik schrijf of gewoon voor me uit zit te kijken.
In die momenten hoef ik niets uit te leggen. Ik hoef geen verwachtingen in te vullen en geen rol te spelen. Ik mag gewoon mezelf zijn.
Dat betekent niet dat mensen niet belangrijk zijn. Integendeel. Maar wie zich ook goed voelt in zijn eigen gezelschap, ontdekt een rust die niet afhankelijk is van anderen.

Alleen zijn werd voor mij geen leegte, maar een plaats waar ik mezelf telkens een beetje beter leer kennen.
Afsluitende gedachte
"Wie vrede sluit met zichzelf, hoeft nooit bang te zijn voor een moment alleen."

Luisteren naar wat niet wordt gezegd

Woorden vertellen veel.
Maar stilte vertelt soms nog meer.
Tijdens gesprekken luisteren we vaak naar wat iemand zegt. Toch schuilt er tussen de woorden vaak een tweede verhaal. Een verhaal van aarzelingen, blikken, kleine stiltes en dingen die onuitgesproken blijven.
Soms zegt iemand dat alles goed gaat, terwijl de stilte daarna iets anders vertelt.
Soms heeft iemand geen advies nodig, maar gewoon iemand die luistert.
Echt luisteren vraagt tijd. Het vraagt aandacht. Niet om onmiddellijk een antwoord klaar te hebben, maar om aanwezig te zijn.
Ik denk dat veel mensen vooral gehoord willen worden. Niet omdat hun verhaal opgelost moet worden, maar omdat hun gevoelens er mogen zijn.
Misschien spreekt stilte daarom zo krachtig.
Ze vraagt niet om aandacht.
Ze wacht gewoon geduldig tot wij bereid zijn om te luisteren.

Afsluitende gedachte

"Niet alles wat belangrijk is, wordt uitgesproken. Soms schuilt de waarheid in de stilte tussen twee zinnen."

Wat stilte mij leerde
Vroeger vulde ik stilte vaak op.
Met muziek, met televisie, met bezigheden of met gedachten over wat er nog moest gebeuren.
Nu zoek ik stilte soms bewust op.
Niet omdat ik niets wil horen, maar omdat ik eindelijk wil horen wat er in mezelf leeft.
De stilte heeft mij geleerd dat rust geen leegte is. Integendeel. Ze zit vol antwoorden, inzichten en gevoelens die in de drukte verloren gaan.
Ze heeft mij geleerd dat niet elke vraag onmiddellijk een antwoord nodig heeft.
Dat niet elk probleem vandaag opgelost moet worden.
En dat niet elke dag uitzonderlijk hoeft te zijn om waardevol te zijn.
Soms is een gewone dag al meer dan genoeg.

Een wandeling. Een gesprek. Een glimlach. Een zonnestraal door het raam of een goed boek.
In de stilte leerde ik tevreden zijn met wat er is, zonder voortdurend te verlangen naar wat er nog ontbreekt.
Misschien is dat wel één van de mooiste lessen die stilte mij heeft gegeven.
Dat geluk niet altijd luid binnenkomt.
Vaak komt het zachtjes naast je zitten.
"Stilte heeft geen woorden nodig. Ze leert je zien wat er altijd al was."

Reflectie voor de lezer

Neem vandaag eens vijf minuten stilte.
Geen telefoon. Geen televisie. Geen verplichtingen.
Gewoon jij en het moment.
Misschien ontdek je dat stilte niet leeg is.
Misschien ontdek je dat ze iets te vertellen heeft

Het geluid van de stilte

Soms is het zo stil dat ik de stilte hoor.
Op het kerkhof hangt ze anders, zwaar van herinneringen en woorden die nooit meer worden gezegd.
In het bos fluistert ze zacht tussen bladeren en takken, begeleid door het lied van de natuur.
Geen stilte is dezelfde, want elke stilte draagt een verhaal.
Ze klinkt zoals het moment waarin je haar ontmoet.



Hoofdstuk 3 - Kijken met andere ogen

De schoonheid van een gewone dag

Soms kijken we terug op de grote momenten in ons leven en vergeten we hoeveel waarde er zat in de gewone dagen ertussen.
De dagen waarop de wekker veel te vroeg afliep. Waarop de kinderen uit bed moesten worden gehaald terwijl ze liever nog wat bleven liggen. Samen ontbijten aan de keukentafel, boterhammen smeren, tassen klaarzetten en ondertussen luisteren naar alle plannen voor de dag.
Het waren vaak korte gesprekken. Over een toets op school, een uitstap met de klas of een vriendje dat zou komen spelen. Op dat moment leek het vanzelfsprekend. Gewoon een onderdeel van de dagelijkse routine.
Pas later besef je hoe bijzonder die momenten eigenlijk waren. Niet omdat er iets groots gebeurde, maar omdat het leven zich juist daar afspeelde. In de kleine gesprekken, de vertrouwde gewoonten en de mensen die elke dag opnieuw aan die keukentafel zaten.
Soms zijn het niet de uitzonderlijke gebeurtenissen die het meeste betekenen. Soms zijn het juist de gewone ochtenden die uitgroeien tot de mooiste herinneringen.

Wat een wolk mij vertelde

Tijdens een wandeling bleef mijn blik hangen aan een wolk die langzaam door de lucht dreef. Zonder haast. Zonder plan. Gewoon meegedragen door de wind.
Terwijl ik keek, dacht ik aan hoe anders wij vaak leven. We willen vooruit. We maken plannen, stellen doelen en zoeken voortdurend naar zekerheid. Maar die wolk leek zich nergens zorgen over te maken. Ze veranderde telkens van vorm en liet zich leiden door wat kwam.
Misschien was dat haar boodschap.
Dat niet alles vast hoeft te liggen. Dat veranderen geen verlies is, maar een onderdeel van het leven. Dat je niet altijd hoeft te weten waar je uitkomt om toch onderweg te kunnen zijn.
De wolk herinnerde mij eraan dat ook moeilijke momenten voorbijdrijven. Net zoals lucht nooit dezelfde blijft, blijven ook onze zorgen niet voor altijd aanwezig. Wat vandaag zwaar aanvoelt, kan morgen al lichter zijn.
En zo wandelde ik verder, met een eenvoudige gedachte in mijn hoofd: soms hebben we geen groot advies nodig. Soms is één wolk aan de hemel al voldoende om ons iets waardevols te leren.
"De lucht verandert voortdurend, en toch blijft ze zichzelf. Misschien geldt dat ook voor ons."

DEEL 2 - WANDELEN TUSSEN GEDACHTEN

Hoofdstuk 4 - Het pad onder onze voeten

Iedere stap telt

"Een lange wandeling begint niet met de laatste stap, maar met de eerste."
Wanneer we aan ons leven denken, kijken we vaak naar de bestemming. Naar wat we nog willen bereiken, wat we nog willen meemaken of wie we nog willen worden.
We stellen doelen voor onszelf. We maken plannen voor later. We dromen van een toekomst waarin alles misschien wat eenvoudiger, mooier of gelukkiger zal zijn.
Maar terwijl we vooruitkijken, vergeten we soms iets belangrijks.
We vergeten hoeveel stappen we al gezet hebben.
Het leven bestaat namelijk niet uit een paar grote momenten. Het bestaat uit duizenden kleine stappen die samen een weg vormen. Een weg vol keuzes, ontmoetingen, vergissingen, successen en lessen.
Wanneer ik ga wandelen, denk ik daar vaak aan.
Als ik aan een wandeling van tien kilometer begin, leg ik die afstand niet in één keer af. Ik zet gewoon de ene voet voor de andere. Zonder er voortdurend bij stil te staan hoeveel er nog komt.
In het leven werkt het eigenlijk net hetzelfde.
We worden niet gevormd door één grote gebeurtenis. We worden gevormd door alle kleine

momenten samen. Door de keren dat we opnieuw begonnen. Door de dagen waarop we toch opstonden terwijl we liever waren blijven liggen. Door de moed om verder te gaan wanneer niemand zag hoe moeilijk het soms was.
Pas wanneer we achterom kijken, zien we hoeveel weg er eigenlijk al achter ons ligt.
Misschien staan we minder ver van onze bestemming dan we zelf denken.
"We kijken vaak naar de weg die nog voor ons ligt, terwijl we vergeten hoe ver we eigenlijk al gekomen zijn."

Kleine stappen vooruit

In een wereld waar alles snel moet gaan, lijkt vooruitgang vaak iets groots te moeten zijn.
We willen onmiddellijke resultaten zien. We vergelijken onszelf met anderen die verder lijken te staan.
We denken dat groeien alleen telt wanneer het zichtbaar is.
Maar de meest waardevolle veranderingen gebeuren meestal langzaam.
Ze ontstaan stap voor stap.
Een klein beetje meer zelfvertrouwen.
Een moeilijke beslissing nemen.
Een slechte gewoonte doorbreken.
Een oude angst onder ogen zien.
Dat zijn misschien geen zaken waar iemand applaus voor geeft, maar daarom zijn ze niet minder belangrijk.
Soms is een kleine stap vooruit zelfs een enorme overwinning.
Wie ooit door een moeilijke periode is gegaan, weet dat.
Soms bestaat vooruitgang uit niets meer dan opnieuw opstaan.
Een nieuwe dag durven beginnen.
Nog eens proberen nadat iets mislukt is.
Verdergaan terwijl je twijfelt.
Dat zijn geen kleine prestaties.
Dat zijn bewijzen van moed.
We onderschatten vaak wat we op één dag kunnen bereiken, maar overschatten wat we op korte termijn moeten realiseren.
Een boom groeit niet in één nacht.
Een bloem bloeit niet omdat wij dat willen.
Alles heeft tijd nodig.
Ook wij.
Daarom geloof ik steeds meer in kleine stappen. Ze lijken misschien onbeduidend, maar ze brengen ons verder dan stil blijven staan.
Een baby leert lopen met kleine stapjes. Zo bereiken ook wij onze doelen: niet in één grote sprong, maar stap voor stap, dag na dag.

Misschien niet vandaag.
Misschien niet morgen.
Maar uiteindelijk wel.



Waarom haast zelden helpt

Er zijn periodes geweest waarin ik dacht dat ik sneller moest gaan.
Sneller werken.
Sneller beslissen.
Sneller vooruitkomen.
Alsof het leven een wedstrijd was die ik niet mocht verliezen.
Maar hoe sneller ik probeerde te gaan, hoe meer ik het gevoel kreeg achter de feiten aan te lopen.
Haast heeft namelijk een vreemde eigenschap.
Ze belooft tijd te winnen, maar maakt ons vaak alleen maar onrustig.
Wanneer we voortdurend bezig zijn met wat hierna komt, verliezen we het huidige moment uit het oog. We zien de bloemen langs het pad niet meer. We merken de veranderingen in de seizoenen nauwelijks op. We horen niet meer wat ons lichaam of ons hart probeert te vertellen.
Tijdens een wandeling merk je dat heel duidelijk.
Wie haast heeft, kijkt voortdurend naar de bestemming.
Wie rustig wandelt, geniet van de weg.
Van de vogels die overvliegen.
Van een onverwachte zonnestraal.
Van een prachtige boom die al tientallen jaren op dezelfde plaats staat.
Het leven laat zich niet dwingen.
Sommige antwoorden komen pas wanneer de tijd er rijp voor is.

Sommige dromen hebben tijd nodig om te groeien.
Sommige wonden genezen niet sneller omdat wij dat graag zouden willen.
Misschien is dat één van de moeilijkste lessen van het leven.
Dat niet alles maakbaar is.
Dat niet alles versneld kan worden.
En dat geduld soms krachtiger is dan inspanning.
Hoe ouder ik word, hoe meer ik besef dat snelheid niet hetzelfde is als vooruitgang.
Soms kom je verder door even stil te staan.
Door adem te halen.
Door bewust te kijken naar de weg onder je voeten.
Want uiteindelijk gaat het leven niet alleen over aankomen.
Het gaat ook over alles wat je onderweg mag ervaren.

Afsluitende gedachte

Misschien hoef je vandaag niet sneller te gaan.
Misschien hoef je niet precies te weten waar het pad naartoe leidt.
Misschien is het voldoende om vertrouwen te hebben in de volgende stap.
Want iedere stap telt.
En voor je het weet, heb je een weg afgelegd waarvan je ooit dacht dat die onmogelijk was.
"Kijk niet alleen naar de berg die nog voor je ligt. Kijk ook eens achterom en bewonder de weg die je al hebt afgelegd."

Hoofdstuk 5 - De boom die niet recht groeide

Over veerkracht

"Niet de bomen zonder stormen zijn het sterkst, maar de bomen die leerden standhouden in de wind."
Zo viel mijn blik onlangs op een bijzondere boom.
Hij stond niet recht. Zijn stam maakte een bocht, alsof hij jarenlang tegen de wind had gevochten.
Sommige takken groeiden naar één kant, andere leken beschadigd door weer en tijd.
Toch stond hij daar.
Stevig geworteld.
Levend.
Sterk.
Ik vroeg me af hoeveel stormen die boom al had doorstaan. Hoeveel harde wind, regen en koude winters hij had meegemaakt.

En plots dacht ik aan mensen.
Want ook wij krijgen vroeg of laat te maken met stormen. Niet de stormen van wind en regen, maar die van het leven. Verlies, teleurstellingen, zorgen, ziekte, afscheid of onzekerheid. Dingen die we nooit hadden gewild en waarvoor niemand ons echt kan voorbereiden.
Soms denken we dat veerkracht betekent dat je altijd sterk moet zijn.
Dat je nooit mag twijfelen.
Dat je nooit mag vallen.
Maar volgens mij is veerkracht iets heel anders.
Veerkracht betekent niet dat je nooit breekt.
Het betekent dat je telkens opnieuw probeert verder te gaan.
Het betekent dat je na moeilijke dagen toch weer opstaat.
Dat je ondanks verdriet opnieuw leert glimlachen.
Dat je blijft geloven dat er betere dagen komen.
Niet omdat je zeker weet dat ze komen, maar omdat je de moed hebt om erop te vertrouwen.
Iedereen draagt zijn eigen verhaal mee.
Sommige littekens zijn zichtbaar.
Andere blijven verborgen.
Maar achter elke persoon schuilt een geschiedenis van kleine en grote gevechten die anderen vaak niet kennen.
Misschien zijn we sterker dan we zelf beseffen.
Niet omdat het leven altijd makkelijk was, maar omdat we er nog steeds zijn.



Je hoeft niet perfect te zijn

We leven in een wereld waarin perfectie vaak wordt verheerlijkt.
Op foto's lijkt iedereen gelukkig.
Op sociale media lijkt alles te lukken.
Alsof het leven een verzameling mooie momenten is zonder fouten, twijfels of verdriet.
Maar de werkelijkheid ziet er anders uit.
Gelukkig maar.
Want perfectie bestaat niet.
Wanneer ik in de natuur wandel, zie ik dat overal terug. Geen enkele boom is exact hetzelfde.
Sommige stammen zijn krom. Andere dragen sporen van ouderdom. Takken breken af. Wortels zoeken hun eigen weg.
Toch vinden we die bomen prachtig.
We bewonderen hun karakter.
Hun unieke vorm.
Hun verhaal.
Waarom zijn we dan zoveel strenger voor onszelf?
Waarom verwachten we dat wij altijd sterk, succesvol, gelukkig en foutloos moeten zijn?
Misschien omdat we vergeten dat mens zijn nu eenmaal betekent dat we soms struikelen.
Dat we fouten maken.
Dat we dagen hebben waarop niets lijkt te lukken.
Maar juist daarin schuilt onze menselijkheid.
De dingen waar we ons soms voor schamen, maken ons vaak net wie we zijn.
Onze onzekerheden.
Onze kwetsbaarheid.
Onze littekens.
Onze omwegen.
Het zijn stuk voor stuk delen van ons verhaal.
Net zoals een boom niet minder mooi wordt door een kromme stam, word jij niet minder waardevol door je imperfecties.
Misschien zelfs het tegenovergestelde.

Sterk worden door te buigen

Wanneer zware stormen over een bos trekken, gebeurt er iets opvallends.
De bomen die licht meebewegen met de wind blijven vaak overeind. De bomen die zich niet kunnen aanpassen, lopen soms meer schade op.
Dat geldt ook voor mensen.
Soms denken we dat kracht betekent dat we altijd moeten volhouden.
Dat we nooit mogen toegeven dat iets moeilijk is.
Dat we koste wat kost moeten blijven doorgaan.
Maar echte kracht ziet er vaak anders uit.
Soms zit kracht juist in het durven aanpassen.
In hulp vragen.
In een andere richting kiezen.
In erkennen dat iets niet meer werkt.
Dat vraagt vaak veel meer moed dan koppig blijven vasthouden.
Doorheen ons leven veranderen onze omstandigheden voortdurend. Relaties veranderen. Gezondheid verandert. Werk verandert. Wijzelf veranderen.
Wie zich tegen elke verandering verzet, raakt vaak uitgeput.
Wie leert meebewegen, ontdekt dat verandering niet altijd een vijand hoeft te zijn.
Soms brengt ze ons precies waar we moeten zijn.
Dat betekent niet dat loslaten gemakkelijk is.
Dat betekent niet dat buigen pijnloos is.
Maar het betekent wel dat we niet alles alleen hoeven te dragen.
Kracht zit niet altijd in weerstand.
Soms zit kracht in vertrouwen.
Vertrouwen dat we ons kunnen aanpassen aan wat op ons pad komt.
Vertrouwen dat we opnieuw onze evenwicht zullen vinden.
Net zoals die boom die niet recht groeide, maar toch bleef groeien.

Afsluitende gedachte

Misschien draag jij ook littekens van stormen die anderen niet zien.
Misschien voelt je levenspad soms anders dan dat van anderen.
Maar kijk eens naar de bomen in de natuur.
De meest indrukwekkende exemplaren zijn zelden perfect recht.
Ze dragen de sporen van hun geschiedenis.
En juist daardoor zijn ze mooi.

Hoofdstuk 6 - Wanneer het landschap verandert

Omgaan met verandering

"Soms verandert niet alleen het pad waarop we wandelen, maar ook de wandelaar zelf."
Tijdens een wandeling gebeurt het wel eens dat het vertrouwde landschap plots verandert.
Een pad dat jarenlang hetzelfde leek, ziet er anders uit. Een boom is verdwenen. Een veld heeft plaatsgemaakt voor nieuwe bebouwing. Seizoenen kleuren dezelfde omgeving telkens opnieuw.
De natuur verzet zich niet tegen verandering.
Ze beweegt mee.
Voor mensen ligt dat vaak moeilijker.
Wij houden van zekerheid. Van wat vertrouwd voelt. We bouwen ons leven op rond gewoonten, plannen en verwachtingen. We denken te weten hoe morgen eruit zal zien.
Tot het leven beslist dat het anders loopt.
Een job verandert.
Een relatie verandert.
Onze gezondheid verandert.
Kinderen worden groot.
Mensen komen en gaan.
Niemand ontsnapt aan verandering.
Toch proberen we vaak vast te houden aan hoe het vroeger was. We verlangen naar oude zekerheden en hopen dat alles weer wordt zoals voorheen.
Maar het leven kent geen achteruitknop.
Verandering is geen vergissing van het leven.
Verandering is een onderdeel van het leven.
Dat betekent niet dat we alles leuk moeten vinden. Sommige veranderingen doen pijn. Sommige veranderingen brengen verdriet, angst of onzekerheid met zich mee.
Maar hoe moeilijk het soms ook is, uiteindelijk leren we verder te stappen.
Niet omdat we willen veranderen, maar omdat het leven ons uitnodigt om mee te groeien.
Misschien ligt de kunst niet in het tegenhouden van verandering.
Misschien ligt de kunst in leren vertrouwen dat we ermee kunnen omgaan.

Loslaten zonder op te geven

Loslaten wordt vaak verkeerd begrepen.
Alsof loslaten betekent dat iets niet belangrijk was.
Alsof het betekent dat je het opgeeft.
Maar dat is niet hoe ik het zie.
Loslaten betekent niet dat je stopt met geven om iets of iemand.
Het betekent dat je aanvaardt dat niet alles onder jouw controle valt.
Sommige dromen veranderen van vorm.
Sommige relaties veranderen van plaats.
Sommige hoofdstukken lopen ten einde, zelfs wanneer we liever verder zouden lezen.
Dat maakt die hoofdstukken niet minder waardevol.
Integendeel.
Juist omdat iets belangrijk was, kan het moeilijk zijn om het los te laten.
Denk maar aan een mooie vakantie die voorbij is. Een kind dat volwassen wordt. Een job waar je jarenlang je hart in legde. Een vriendschap die een andere richting uitgaat.
Loslaten betekent niet vergeten.
Het betekent een plaats geven.
Een herinnering bewaren zonder eraan vast te blijven klampen.
Soms dragen we ook verdriet, teleurstellingen of oude pijn jarenlang met ons mee. Niet omdat we dat willen, maar omdat we hopen dat het verleden alsnog verandert.
Maar het verleden verandert niet.
Wij veranderen wel.
En misschien ligt daarin de vrijheid.
Niet in het wissen van wat geweest is, maar in het toelaten van wat nog mag komen.

Nieuwe wegen ontdekken

Een van de mooiste dingen aan wandelen is dat je soms onverwacht een ander pad neemt.
Misschien is de vertrouwde weg afgesloten.
Misschien volg je een bordje dat je nooit eerder hebt opgemerkt.
Misschien ben je gewoon nieuwsgierig.
En plots ontdek je iets nieuws.
Een verborgen uitzicht.
Een rustig bospaadje.
Een plek waarvan je niet wist dat ze bestond.
Ook in het leven gebeurt dat.
Soms sluit een deur zonder waarschuwing.

Een plan mislukt.
Een droom valt weg.
Een situatie verandert.
Op dat moment voelen we meestal alleen het verlies.
We zien de gesloten deur.
Niet de mogelijkheden die erachter verborgen liggen.
Pas later beseffen we soms dat die verandering ons ergens heeft gebracht waar we anders nooit zouden zijn gekomen.
Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen:
"Achteraf gezien was dat misschien wel het beste wat mij kon overkomen."
Niet omdat het gemakkelijk was.
Niet omdat het geen pijn deed.
Maar omdat het hen een nieuwe richting gaf.
Soms leidt een omweg naar een plaats die mooier is dan de bestemming die we oorspronkelijk voor ogen hadden.
Dat vraagt vertrouwen.
Vertrouwen dat niet elke verandering een einde is.
Soms is ze een nieuw begin.
Een kans om opnieuw te kijken.
Opnieuw te kiezen.
Opnieuw te groeien.
Misschien niet zoals je had gepland.
Maar soms precies zoals je nodig had.

Afsluitende gedachte

Het leven verandert voortdurend.
Seizoenen veranderen.
Landschappen veranderen.
Mensen veranderen.
En wij veranderen mee.
Dat hoeft geen reden tot angst te zijn.
Misschien mag verandering ons eraan herinneren dat het leven blijft bewegen.
Dat elk einde een nieuw begin in zich draagt.
En dat achter iedere bocht een pad kan verschijnen dat we anders nooit hadden ontdekt.
"Wanneer het landschap verandert, verlies je niet altijd de weg. Soms ontdek je een nieuwe richting die al die tijd op je wachtte."

Hoofdstuk 7 - De lessen van de seizoenen

"De natuur heeft geen haast. Toch bereikt elk seizoen precies wat het moet bereiken."
De seizoenen herinneren ons eraan dat het leven voortdurend beweegt.
Niet altijd vooruit.
Niet altijd omhoog.
Maar altijd verder.

De lente van nieuwe kansen

Na een lange winter lijkt de wereld langzaam opnieuw wakker te worden.
De eerste knoppen verschijnen aan de bomen.
Bloemen steken voorzichtig hun kop boven de grond.
De dagen worden langer en het licht keert terug.
De lente geeft ons hoop.
Ze toont dat nieuwe groei mogelijk blijft, zelfs na een periode waarin alles stil leek te staan.
Ook in het leven kennen we zulke lentes.
Na verdriet.
Na teleurstelling.
Na een moeilijke periode.
Na twijfel.
Er komt vaak een moment waarop we opnieuw durven dromen. Een moment waarop we voorzichtig nieuwe plannen maken. Niet omdat alles plots opgelost is, maar omdat we weer mogelijkheden beginnen te zien.
Nieuwe kansen beginnen zelden met grote veranderingen.
Vaak starten ze heel klein.
Een idee.
Een ontmoeting.
Een beslissing.
Een eerste stap.
Misschien wachten we soms te lang op het perfecte moment. Maar de natuur doet dat niet. Zodra de omstandigheden gunstig zijn, begint ze gewoon opnieuw.
Misschien mogen wij dat ook.
Niet wachten tot alle onzekerheid verdwenen is.
Gewoon beginnen.

De zomer van groei

Na de lente volgt de zomer.
Alles staat in bloei.
Velden kleuren groen.
Bomen dragen hun volle bladerkroon.
De natuur toont waar ze maandenlang aan gewerkt heeft.
De zomer is het seizoen van groei.
Van genieten.
Van leven.
Ook in ons eigen leven zijn er periodes waarin dingen op hun plaats lijken te vallen. Periodes waarin inspanningen resultaten beginnen te geven. Waarin we de vruchten plukken van wat we eerder hebben gezaaid.
Toch vergeten we soms daarvan te genieten.
We richten onze blik alweer op het volgende doel.
Op wat nog niet bereikt is.
Op wat beter kan.
Maar groei verdient waardering.
Niet alleen de groei die anderen zien.
Ook de groei die zich vanbinnen heeft afgespeeld.
Meer zelfvertrouwen.
Meer rust.
Meer inzicht.
Meer mildheid.
Dat zijn eveneens vruchten van een lange groeiperiode.
De zomer leert ons dat het soms goed is om even stil te staan bij wat er al is.
Om dankbaar te zijn voor wat we hebben opgebouwd.
Om te genieten van het moment.

De herfst van loslaten

De herfst is misschien wel mijn favoriete seizoen.
Niet omdat alles groeit, maar omdat alles verandert.
De natuur laat zien dat loslaten niet hetzelfde is als verliezen.
Bomen houden hun bladeren niet krampachtig vast.
Ze laten ze gaan wanneer de tijd gekomen is.
Niet uit zwakte.
Maar uit wijsheid.
Ook wij dragen soms dingen met ons mee die hun tijd gehad hebben.

Oude verwachtingen.
Teleurstellingen.
Pijnlijke herinneringen.
Schuldgevoelens.
Relaties die veranderd zijn.
Dromen die niet langer bij ons passen.
Loslaten is zelden gemakkelijk.
Vaak houden we vast omdat iets ons dierbaar was.
Omdat het vertrouwd voelde.
Omdat we bang zijn voor wat daarna komt.
Maar net zoals een boom ruimte maakt voor een nieuwe lente, maken wij door los te laten plaats voor nieuwe ervaringen.
Dat betekent niet dat we vergeten.
Het betekent dat we verder mogen gaan.
Met respect voor wat geweest is.
Maar zonder het verleden voortdurend mee te slepen.
De herfst leert ons dat loslaten geen einde hoeft te zijn.
Soms is het een voorbereiding op een nieuw begin.

De winter van rust

Veel mensen zien de winter als een leeg seizoen.
Koud.
Donker.
Stil.
Maar schijn bedriegt.
Onder de grond gebeurt meer dan we denken.
Wortels groeien verder.
Zaden bereiden zich voor.
De natuur rust niet uit omdat ze niets meer te bieden heeft.
Ze rust uit omdat nieuwe groei tijd nodig heeft.
Wij vergeten dat soms.
We gunnen onszelf weinig rust.
Alsof we altijd productief moeten zijn.
Altijd bezig.
Altijd vooruit.
Maar rust is geen stilstand.
Rust is herstel.
Het is de tijd waarin lichaam en geest opnieuw kracht verzamelen.

Sommige inzichten ontstaan juist wanneer we even niets doen.
Sommige antwoorden verschijnen pas wanneer we stoppen met zoeken.
De winter leert ons dat niet elke dag gevuld hoeft te zijn.
Dat stilvallen soms noodzakelijk is.
Dat niets doen soms precies is wat we nodig hebben.
Misschien mag je jezelf af en toe die winter gunnen.
Een periode zonder druk.
Zonder haast.
Zonder verwachtingen.
Gewoon even ademhalen.

Afsluitende gedachte

De natuur leert ons een belangrijke les.
Geen enkel seizoen duurt eeuwig.
Niet de lente.
Niet de zomer.
Niet de herfst.
En ook niet de winter.
Dat geldt voor het leven net zo goed.
Moeilijke periodes gaan voorbij.
Nieuwe kansen dienen zich aan.
Verlies maakt plaats voor groei.
En rust bereidt ons voor op wat nog komt.
Misschien hoeven we niet altijd te vechten tegen de fase waarin we ons bevinden.
Misschien mogen we erop vertrouwen dat elk seizoen zijn eigen betekenis heeft.
"Zoals de natuur haar seizoenen kent, zo kent ook het leven zijn momenten van groeien, bloeien, loslaten en rusten. Elk seizoen heeft zijn eigen schoonheid voor wie bereid is goed te kijken."

DEEL 3 - HET LEVEN ZOALS HET IS

Hoofdstuk 8 - De waarde van gewone dagen

Waarom gewone dagen bijzonder zijn

"Het leven speelt zich niet af tussen twee hoogtepunten. Het leven speelt zich af in de dagen ertussen."
Wanneer mensen terugkijken op hun leven, denken ze vaak aan de grote momenten.
Een huwelijk.
De geboorte van een kind.
Een nieuwe job.
Een bijzondere reis.
Dat zijn herinneringen die blijven hangen.
Maar als we eerlijk zijn, bestaat ons leven vooral uit gewone dagen.
Dagen waarop we opstaan, ontbijten, boodschappen doen, wandelen, werken, praten, lachen en weer gaan slapen.
Niets uitzonderlijks.
Niets dat de voorpagina haalt.
En toch vormen juist die dagen ons leven.
Het is vreemd hoe we soms wachten op iets groots om gelukkig te zijn. Alsof geluk pas begint wanneer we een doel bereiken of een droom verwezenlijken.
Maar wat als geluk zich veel dichter bevindt?
Wat als het al aanwezig is in het leven dat we vandaag leiden?
Misschien kijken we soms te veel voorbij aan wat er al is.
Aan de vertrouwde keuken waarin we elke ochtend koffie zetten.
Aan de tuin die elk seizoen verandert.
Aan de mensen die ons dagelijks omringen.
Omdat het gewoon geworden is, zien we het niet meer.
Toch zijn het precies die gewone dingen die later vaak onze mooiste herinneringen worden.

Het geluk dat niemand fotografeert

Niet alle mooie momenten belanden op een foto.
Sterker nog, veel van de mooiste momenten zijn onmogelijk vast te leggen.
De geur van verse koffie in de ochtend.
De stilte van een wandeling door het bos.
Een onverwacht gesprek.

Samen lachen om iets onbenulligs.
Een zonnestraal die door het raam naar binnen valt.
Het zijn kleine dingen die nauwelijks opvallen.
Toch dragen ze vaak meer betekenis in zich dan de grote gebeurtenissen waarop we zo gefocust zijn.
We leven in een tijd waarin veel gedeeld wordt.
Foto's van vakanties.
Feestjes.
Successen.
Hoogtepunten.
Maar het echte leven speelt zich meestal af tussen die momenten.
Aan de keukentafel.
Tijdens een wandeling.
Op een bankje in de zon.
Gewoon ergens onderweg.
Daar woont vaak het geluk dat niemand fotografeert.
Stil.
Bescheiden.
Maar daarom niet minder waardevol.

Hoofdstuk 9 - Successen die niemand ziet

De kleine overwinningen

Een stap die alleen jij kent

Niet elke overwinning krijgt applaus. Soms is het gewoon opstaan op een moeilijke dag, een beslissing nemen die niemand ziet of voor jezelf kiezen wanneer dat niet vanzelfsprekend voelt. Het zijn kleine stappen, maar vaak de moedigste die we zetten.

De moed om verder te gaan

Moed betekent niet dat je nergens bang voor bent. Moed is doorgaan ondanks twijfel, verdriet of onzekerheid. Elke dag opnieuw kiezen om verder te gaan, is een kracht die vaak groter is dan we zelf beseffen.

Hoofdstuk 10 - Begrijpen wie begrijpen kan

Over echte verbinding

Echte verbinding ontstaat wanneer je jezelf kunt zijn zonder uitleg of masker. Het zit niet in de hoeveelheid mensen om je heen, maar in de diepte van het contact dat je met elkaar deelt.

Niet iedereen hoeft je te begrijpen

Sommige mensen zullen jouw keuzes, dromen of gevoelens nooit volledig begrijpen. Dat is niet erg. Je waarde hangt niet af van andermans begrip, maar van trouw blijven aan jezelf.

De mensen die blijven

Door de jaren heen verdwijnen sommige mensen uit ons leven, terwijl anderen blijven. Vaak zijn het juist die stille, oprechte mensen die er zijn wanneer het nodig is. Hun aanwezigheid is een geschenk dat niet vanzelfsprekend is.

Hoofdstuk 11 - Tussen de massa en toch zo eenzaam

Verbonden en toch alleen

We leven in een wereld waarin we voortdurend contact kunnen maken. Toch kan een mens zich soms eenzamer voelen dan ooit. Echte verbondenheid vraagt meer dan aanwezigheid; het vraagt aandacht, begrip en oprechte interesse.

De zoektocht naar herkenning

Iedereen verlangt ernaar gezien te worden. Niet om bijzonder te zijn, maar om herkend te worden in wie hij werkelijk is. Soms vinden we die herkenning in een gesprek, een boek of een onverwachte ontmoeting. Dan beseffen we dat we minder alleen zijn dan we dachten.

Je plek vinden

Sommigen vinden hun plek al vroeg in het leven. Anderen zijn er jarenlang naar op zoek. We denken vaak dat onze plek een vaste bestemming is, maar misschien verandert die mee met wie we worden. Je plek vinden betekent niet dat alles perfect moet zijn. Het betekent dat je ergens rust voelt. Dat je jezelf niet voortdurend hoeft aan te passen. Dat je mag zijn wie je bent, met alles wat daarbij hoort. Soms vinden we onze plek in een huis, een vriendschap, een hobby of gewoon tijdens een wandeling in de natuur. En soms ontdekken we dat de belangrijkste plek niet buiten ons ligt, maar in onszelf. Wanneer je jezelf aanvaardt zoals je bent, voel je steeds meer dat je al die tijd dichter bij je plek was dan je dacht.

DEEL 4 - DE KUNST VAN HERSTEL

Hoofdstuk 12 - Opnieuw leren vertrouwen

"Vertrouwen komt te voet en vertrekt te paard, zegt men wel eens. Maar soms vindt het ook opnieuw de weg terug."
Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met teleurstellingen.
Een belofte die niet wordt nagekomen.
Een vriendschap die verandert.
Een relatie die eindigt.
Een situatie die anders uitdraait dan gehoopt.
Op zulke momenten krijgt vertrouwen vaak een deuk. Soms een kleine kras, soms een diepe breuk.
Toch geloof ik dat vertrouwen, net als een plant, opnieuw kan groeien. Misschien niet onmiddellijk.
Misschien niet op dezelfde manier als vroeger. Maar wel stap voor stap.
De kunst van herstel begint vaak met opnieuw leren vertrouwen.
In anderen.
In jezelf.
En uiteindelijk ook in de toekomst.

Vertrouwen in anderen

Vertrouwen geven is altijd een beetje kwetsbaar zijn.
Wanneer we iemand vertrouwen, laten we die persoon dichterbij komen. We delen onze gedachten, onze dromen en soms ook onze onzekerheden.
Dat vraagt moed.
Want niemand kan garanderen dat een ander ons nooit zal teleurstellen.
Soms worden we gekwetst door woorden.
Soms door stilte.
Soms door verwachtingen die niet worden ingelost.
Het gevolg is vaak dat we muren optrekken.
Niet omdat we hard geworden zijn, maar omdat we onszelf willen beschermen.
Dat is begrijpelijk.
Toch heeft een leven achter muren ook een prijs.
We houden niet alleen teleurstellingen buiten.
We houden ook verbondenheid op afstand.
Opnieuw leren vertrouwen betekent niet dat je iedereen zomaar binnenlaat. Het betekent dat je leert onderscheiden wie een plaats in je leven verdient.
Sommige mensen bewijzen met hun daden dat ze betrouwbaar zijn.
Niet door grote woorden.

Maar door er te zijn.
Op gewone dagen.
In moeilijke momenten.
Wanneer het leven even tegenzit.
Vertrouwen groeit meestal niet door wat mensen zeggen, maar door wat ze blijven doen.
En misschien is dat genoeg.
Geen blind vertrouwen.
Maar vertrouwen dat langzaam groeit, zoals een boom die jaar na jaar sterker wordt.

Vertrouwen in jezelf

Soms blijkt het moeilijkste vertrouwen niet dat in anderen te zijn.
Maar dat in jezelf.
Hoe vaak twijfelen we niet aan onze eigen keuzes?
Heb ik het juiste gedaan?
Had ik anders moeten reageren?
Maak ik wel de juiste beslissing?
Twijfel hoort bij het leven, maar soms geven we die twijfel zoveel ruimte dat we onze eigen stem niet meer horen.
Door de jaren heen heb ik geleerd dat niemand alle antwoorden heeft.
Niet op twintig.
Niet op veertig.
Niet op zestig.
We doen allemaal ons best met de kennis en ervaring die we op dat moment hebben.
Dat besef bracht rust.
Want misschien hoeven we niet altijd zeker te zijn.
Misschien mogen we erop vertrouwen dat we onderweg zullen bijleren.
Dat we fouten mogen maken.
Dat we opnieuw mogen beginnen.
Zelfvertrouwen betekent niet dat je alles kunt.
Het betekent dat je gelooft dat je kunt omgaan met wat op je pad komt.
Ook wanneer het anders loopt dan gepland.
Ook wanneer je struikelt.
Ook wanneer je bang bent.
Wie zichzelf leert vertrouwen, ontdekt een kracht die niet afhankelijk is van omstandigheden.

Vertrouwen in de toekomst

De toekomst is voor velen een bron van hoop, maar soms ook van zorgen.
Wat als het misloopt?
Wat als ik verkeerde keuzes maak?
Wat als de dingen niet worden zoals ik had gehoopt?
We willen graag zekerheid.
We willen weten wat ons te wachten staat.
Maar het leven geeft die garanties zelden.
Misschien is dat precies waarom vertrouwen zo belangrijk is.
Vertrouwen betekent niet dat je zeker weet dat alles goed komt.
Vertrouwen betekent dat je blijft stappen, ook wanneer je niet weet wat er achter de volgende bocht ligt.
Wanneer ik wandel, zie ik soms het volledige pad niet. Een bocht, een heuvel of een bosrand onttrekt een deel van de weg aan het zicht.
Toch blijf ik verder wandelen.
Niet omdat ik precies weet wat er komt.
Maar omdat ik erop vertrouw dat de weg zich stap voor stap zal tonen.
Misschien werkt het leven net zo.
We hoeven niet alles vandaag te weten.
We hoeven niet alle antwoorden te hebben.
Soms is het voldoende om de volgende stap te zetten.
En daarna nog één.
En nog één.
Voor je het weet, ben je verder geraakt dan je ooit voor mogelijk hield.

Afsluitende gedachte

Misschien heeft het leven je vertrouwen ooit op de proef gesteld.
Misschien draag je nog steeds de sporen van teleurstellingen of onzekerheden.
Maar kijk eens naar jezelf.
Je bent hier nog.
Je hebt moeilijke momenten doorstaan.
Je hebt meer kracht in je dan je misschien beseft.
Vertrouwen begint niet met zekerheid.
Het begint met een kleine stap.
Een stap richting jezelf.
Een stap richting anderen.
Een stap richting morgen.

"Je hoeft de hele weg niet te zien om verder te kunnen wandelen. Soms is vertrouwen niets meer dan geloven dat de volgende stap voldoende is."

Hoofdstuk 13 - Grenzen stellen zonder schuldgevoel

"Soms begint zelfzorg met een woord van slechts drie letters: nee."
Veel mensen vinden het moeilijk om grenzen te stellen.
Niet omdat ze niet weten waar hun grens ligt, maar omdat ze bang zijn voor de reactie van anderen.
We willen behulpzaam zijn. We willen niemand teleurstellen. We willen aardig gevonden worden.
Daarom zeggen we soms ja terwijl we eigenlijk nee voelen.
Ja tegen een extra verplichting.
Ja tegen iets waar we geen energie voor hebben.
Ja tegen verwachtingen die niet van onszelf zijn.
Op korte termijn lijkt dat misschien de gemakkelijkste keuze.
Maar op lange termijn betalen we vaak de prijs.
Want telkens wanneer we onze eigen behoeften negeren, raken we een klein stukje verder verwijderd van onszelf.
Grenzen stellen is daarom niet alleen een kwestie van wat je weigert.
Het is ook een manier om te kiezen voor wat werkelijk belangrijk is.

Ja zeggen tegen jezelf

Er was een tijd waarin ik dacht dat goed zijn voor anderen betekende dat ik altijd beschikbaar moest zijn.
Dat ik altijd moest helpen.
Dat ik altijd begrip moest tonen.
Pas later besefte ik dat er een verschil bestaat tussen vriendelijk zijn en jezelf voortdurend op de laatste plaats zetten.
Iedere keer dat we ja zeggen tegen iets, zeggen we automatisch nee tegen iets anders.
Zeg je ja tegen een extra afspraak, dan zeg je misschien nee tegen rust.
Zeg je ja tegen iemands verwachtingen, dan zeg je misschien nee tegen je eigen behoeften.
Dat maakt keuzes soms moeilijk.
Toch heb ik geleerd dat een ja tegen jezelf geen egoïsme is.
Integendeel.
Het is een erkenning van je eigen waarde.
Niemand anders kan aanvoelen wanneer je moe bent.
Niemand anders weet hoeveel je draagt.
Daarom is het belangrijk om af en toe bewust te kiezen voor wat jij nodig hebt.

Een rustige wandeling.
Een avond zonder verplichtingen.
Tijd om te schrijven.
Tijd om te herstellen.
Tijd om gewoon te zijn.
Dat zijn geen luxezaken.
Dat zijn dingen die helpen om in evenwicht te blijven.
Wanneer je leert luisteren naar jezelf, merk je dat een ja tegen jezelf vaak ruimte creeërt voor meer rust, meer energie en meer tevredenheid.

De kracht van een nee

Voor veel mensen voelt nee zeggen ongemakkelijk.
Alsof je iemand afwijst.
Alsof je egoïstisch bent.
Alsof je jezelf moet verantwoorden.
Maar een vriendelijk nee kan juist een teken van zelfrespect zijn.
Nee zeggen betekent niet dat je iemand niet waardeert.
Het betekent alleen dat je rekening houdt met je eigen grenzen.
Wie altijd ja zegt, loopt het risico zichzelf kwijt te raken.
Wie af en toe nee zegt, bewaakt zijn energie en zijn welzijn.
Dat vraagt moed.
Want niet iedereen zal je keuzes begrijpen.
Sommige mensen zijn gewend dat jij altijd beschikbaar bent.
Anderen vinden het lastig wanneer je plots voor jezelf kiest.
Maar grenzen worden niet bepaald door wat anderen verwachten.
Ze worden bepaald door wat jij nodig hebt.
Een nee hoeft niet hard te klinken.
Vaak zijn de krachtigste grenzen de vriendelijkste.
"Vandaag lukt het me niet."
"Ik heb daar momenteel geen ruimte voor."
"Ik kies ervoor om even tijd voor mezelf te nemen."
Dat zijn eenvoudige zinnen.
Toch kunnen ze een wereld van verschil maken.
Want iedere gezonde relatie heeft grenzen nodig.
Niet om afstand te creëren, maar om elkaar met respect te behandelen.

Zelfzorg zonder excuses

Misschien is dat wel één van de moeilijkste lessen: beseffen dat je niet voor iedereen verantwoordelijk bent.
Je kunt niet iedereen gelukkig maken.
Je kunt niet alle problemen oplossen.
Je kunt niet voortdurend geven zonder af en toe zelf op te laden.
Zelfzorg wordt soms voorgesteld als iets groots.
Maar vaak zit het in kleine keuzes.
Vroeger naar bed gaan.
Een wandeling maken.
Even geen telefoon opnemen.
Rust nemen wanneer je lichaam daarom vraagt.
Tijd vrijmaken voor iets waar je gelukkig van wordt.
Dat zijn geen tekenen van zwakte.
Het zijn tekenen van wijsheid.
Want net zoals een kaars geen licht kan geven wanneer ze volledig opgebrand is, kunnen wij ook niet blijven geven zonder zelf nieuwe energie op te doen.
Voor jezelf zorgen maakt je niet minder betrokken bij anderen.
Het helpt je juist om sterker en evenwichtiger aanwezig te zijn.

Afsluitende gedachte

Grenzen stellen betekent niet dat je minder om anderen geeft.
Het betekent dat je ook rekening houdt met jezelf.
Dat je begrijpt dat jouw tijd, energie en welzijn waardevol zijn.
Misschien hoef je niet overal ja op te zeggen.
Misschien hoef je niet iedereen tevreden te houden.
Misschien mag je vandaag één keer kiezen voor jezelf.
En misschien is dat precies wat je nodig hebt.
"Een grens is geen muur die mensen buitensluit. Het is een lijn die aangeeft waar jouw welzijn begint."

Hoofdstuk 14 - Loslaten wat zwaar is

"Soms is loslaten niet iets verliezen, maar ruimte maken voor wat nog mag komen."
Iedereen draagt wel iets met zich mee.
Een herinnering.
Een teleurstelling.
Een gemiste kans.
Een verdriet dat nooit helemaal verdwenen is.
Sommige lasten zijn zichtbaar, andere dragen we stilletjes vanbinnen mee. Vaak raken we eraan gewend. Zo gewend zelfs dat we vergeten hoeveel energie het kost om ze voortdurend mee te dragen.
Toch komt er in het leven soms een moment waarop we onszelf moeten afvragen:
Dient dit mij nog, of houdt het mij tegen?
Loslaten is geen makkelijke opdracht. Het vraagt moed om afscheid te nemen van wat jarenlang deel van ons leven was.
Maar soms is loslaten precies wat nodig is om opnieuw lichter te kunnen ademen.



Wat we niet kunnen veranderen

Er zijn dingen in het leven waarvoor geen oplossing bestaat.
Een gebeurtenis uit het verleden.
Een verlies dat niet ongedaan gemaakt kan worden.
Een beslissing die anders had kunnen uitpakken.
Een woord dat ooit werd uitgesproken.
Hoe graag we het soms ook zouden willen, sommige zaken kunnen we niet veranderen.
Toch besteden we er vaak veel energie aan.
We herhalen gesprekken in ons hoofd.
We denken aan wat we anders hadden moeten doen.
We blijven zoeken naar antwoorden die misschien nooit zullen komen.
Maar het verleden laat zich niet herschrijven.
Dat betekent niet dat het geen pijn mag doen.
Dat betekent niet dat verdriet onmiddellijk moet verdwijnen.
Het betekent alleen dat er een punt komt waarop aanvaarding meer rust brengt dan verzet.
Aanvaarden is niet hetzelfde als goedkeuren.
Het betekent niet dat je blij bent met wat er gebeurd is.
Het betekent dat je stopt met vechten tegen iets wat niet meer veranderd kan worden.
Soms is dat de eerste stap naar innerlijke rust.

Oude pijn een plaats geven

Sommige ervaringen laten sporen na.
Niet alles geneest volledig.
Niet alles wordt vergeten.
En misschien hoeft dat ook niet.
We leven in een maatschappij die graag spreekt over "verwerken" alsof pijn volledig zou verdwijnen wanneer we er maar hard genoeg aan werken.
Maar sommige gebeurtenissen blijven een deel van ons verhaal.
Verlies.
Afscheid.
Ontgoocheling.
Ze verdwijnen niet zomaar.
Wat wel verandert, is de plaats die ze innemen.
In het begin kan verdriet het volledige landschap vullen.
Later wordt het een deel ervan.
Het blijft aanwezig, maar het bepaalt niet langer alles.
Oude pijn een plaats geven betekent erkennen dat ze er is, zonder dat ze nog elke dag aan het stuur

zit.
Je hoeft niet te vergeten om verder te kunnen.
Je hoeft alleen te leren leven met wat geweest is.
Net zoals een litteken zichtbaar kan blijven zonder dat de wond nog open is.
Misschien zijn onze littekens niet alleen een herinnering aan wat pijn deed.
Misschien zijn ze ook een bewijs van wat we hebben overleefd.

Ruimte maken voor nieuwe energie

Wanneer een kast jarenlang vol blijft liggen met spullen die we niet meer gebruiken, wordt het moeilijk om plaats te vinden voor iets nieuws.
Hetzelfde gebeurt soms vanbinnen.
We houden vast aan oude zorgen.
Aan schuldgevoelens.
Aan verwachtingen.
Aan boosheid.
Aan teleurstellingen.
En zonder dat we het merken, nemen ze veel ruimte in beslag.
Ruimte die we ook hadden kunnen gebruiken voor nieuwe ervaringen, nieuwe ontmoetingen en nieuwe dromen.
Loslaten betekent niet dat je verleden verdwijnt.
Het betekent dat je beslist om niet langer alles mee te dragen.
Dat je jezelf toestemming geeft om verder te gaan.
Lichter.
Vrijer.
Met meer aandacht voor wat vandaag mogelijk is.
Want nieuw leven ontstaat meestal niet op plaatsen die overvol zijn.
Groei heeft ruimte nodig.
Rust heeft ruimte nodig.
Geluk heeft ruimte nodig.
Misschien mag je jezelf afvragen welke last je al veel te lang meesleept.
En misschien is vandaag een goed moment om die langzaam neer te zetten.

Afsluitende gedachte

Loslaten gebeurt zelden in één keer.
Het is vaak een proces van kleine stapjes.
Een beetje minder vasthouden.
Een beetje meer vertrouwen.

Een beetje meer ruimte voor wat vandaag belangrijk is.
Misschien hoef je niet alles mee te nemen op je verdere levensweg.
Misschien zijn er dingen die hun plaats al hebben gehad.
En misschien ligt er achter wat je loslaat precies de ruimte die nodig is om opnieuw te groeien.
"Soms wordt het leven niet lichter omdat er minder te dragen is, maar omdat we eindelijk durven neerleggen wat niet langer van ons is."

Hoofdstuk 15 - Jezelf heruitvinden

"Soms verandert het leven niet omdat wij dat gepland hebben, maar omdat het ons uitnodigt om een nieuw hoofdstuk te beginnen."
Er zijn momenten in het leven waarop alles anders wordt.
Niet altijd plotseling.
Soms geleidelijk.
Soms omdat we zelf een keuze maken.
Soms omdat het leven voor ons beslist.
Een pensioen.
Een verlies.
Een ziekte.
Een verhuis.
Kinderen die hun eigen weg gaan.
Een droom die verandert.
Een onverwachte wending.
Dat soort momenten noemen we vaak keerpunten. Ze sluiten een hoofdstuk af en openen tegelijk een nieuw hoofdstuk waarvan we de inhoud nog niet kennen.
Dat kan spannend zijn.
Maar ook beangstigend.
Want wie zijn we wanneer alles niet meer is zoals vroeger?
Misschien ligt het antwoord juist daar.
Misschien krijgen we op zulke momenten de kans om onszelf opnieuw te ontdekken.

Het leven na een kantelpunt

Wanneer een belangrijke periode eindigt, voelen veel mensen zich verloren.
Ze missen hun routine.
Hun vertrouwde omgeving.
Hun gevoel van zekerheid.
Dat is heel normaal.
We hechten ons aan wat bekend is. Het geeft ons een gevoel van houvast.

Maar na verloop van tijd ontstaat er vaak iets nieuws.
Ruimte.
Ruimte om na te denken.
Ruimte om andere keuzes te maken.
Ruimte om te ontdekken wie we zijn zonder de rol die we jarenlang hebben vervuld.
Na mijn pensioen dacht ik soms dat een groot hoofdstuk afgesloten was.
En dat was ook zo.
Maar wat ik toen nog niet wist, was dat er tegelijkertijd een nieuw hoofdstuk begon.
Een hoofdstuk met meer tijd.
Meer rust.
Meer mogelijkheden om te doen wat ik echt graag deed.
Schrijven.
Wandelen.
Observeren.
Ontwerpen maken.
Genieten van kleine momenten.
Soms denken we dat een kantelpunt een einde betekent.
Maar vaak is het eerder een overgang.
Een brug tussen wie we waren en wie we nog kunnen worden.

Nieuwe dromen op latere leeftijd

Er bestaat een hardnekkig idee dat dromen iets zijn voor jonge mensen.
Alsof er een leeftijd bestaat waarop je moet stoppen met ontdekken, leren en nieuwe plannen maken.
Gelukkig trekt het leven zich daar niets van aan.
Dromen hebben geen vervaldatum.
Je kunt op je twintigste een droom najagen.
Maar evengoed op je veertigste, zestigste of tachtigste.
Misschien veranderen de dromen wel.
Waar we vroeger droomden van carrière of avontuur, dromen we later misschien van rust, creativiteit, reizen, schrijven of simpelweg meer genieten van het leven.
Dat maakt die dromen niet minder waardevol.
Integendeel.
Ze komen vaak voort uit levenservaring.
Uit een beter begrip van wat ons werkelijk gelukkig maakt.
Wie had ooit gedacht dat ik op mijn leeftijd een website zou maken, teksten zou publiceren en zou werken aan een eigen boek?
Toch zit ik hier.

Niet omdat alles perfect verloopt.
Maar omdat ik besloot gewoon te beginnen.
Dat is misschien de belangrijkste les.
Je hoeft niet te wachten op het juiste moment.
Je hoeft alleen bereid te zijn de eerste stap te zetten.

Je bent nooit af

Vroeger dacht ik dat er ergens een moment zou komen waarop ik alles wel zou weten.
Een leeftijd waarop alle antwoorden vanzelf duidelijk werden.
Maar hoe ouder ik word, hoe meer ik besef dat het leven zo niet werkt.
We blijven leren.
We blijven veranderen.
We blijven groeien.
Niet ondanks onze leeftijd, maar dankzij onze ervaringen.
Iedere ontmoeting leert ons iets.
Iedere fout.
Iedere uitdaging.
Iedere wandeling.
We zijn nooit af.
En misschien is dat juist het mooie.
Want zolang we nieuwsgierig blijven, blijft er ruimte om onszelf opnieuw uit te vinden.
Nieuwe interesses te ontdekken.
Nieuwe vaardigheden te leren.
Nieuwe mensen te ontmoeten.
Nieuwe verhalen te schrijven.
Het leven is geen eindbestemming waar we ooit aankomen.
Het is een voortdurende reis.
En elke fase brengt nieuwe mogelijkheden met zich mee.

Afsluitende gedachte

Misschien sta jij momenteel op een kruispunt.
Misschien is er een hoofdstuk afgesloten waarvan je dacht dat het altijd zou blijven bestaan.
Misschien weet je nog niet precies welke richting je uit wilt.
Dat hoeft ook niet.
Want jezelf heruitvinden begint niet met alle antwoorden hebben.
Het begint met openstaan voor wat nog mogelijk is.
Voor nieuwe dromen.

Nieuwe ervaringen.
Nieuwe kansen.
Want zolang je blijft groeien, blijft het leven verrassingen voor je bewaren.
"Je bent niet wie je ooit was, en je bent nog niet wie je morgen zult zijn. Daartussen ligt een prachtige ruimte waarin je jezelf telkens opnieuw mag ontdekken."

DEEL 5 - DE WIJSHEID VAN LEEFTIJD

Hoofdstuk 16 - Wat de jaren mij leerden

"Met de jaren verdwijnen niet alle vragen, maar je leert wel beter welke antwoorden echt belangrijk zijn."
Wanneer we jong zijn, denken we vaak dat wijsheid iets is wat plots verschijnt naarmate we ouder worden.
Alsof er ergens een leeftijd bestaat waarop alles duidelijk wordt.
De werkelijkheid is anders.
De jaren geven ons niet op elke vraag een antwoord. Wat ze wel doen, is ons leren kijken met andere ogen. Ze leren ons onderscheid te maken tussen wat belangrijk is en wat eigenlijk weinig betekenis heeft.
Sommige lessen leer je niet uit boeken.
Ze ontstaan door te leven.
Door lief te hebben.
Door te verliezen.
Door opnieuw te beginnen.
En misschien is dat wel de mooiste vorm van wijsheid.



Ouder worden zonder spijt

Wanneer mensen ouder worden, kijken ze vaak terug op hun leven.
Op de keuzes die ze gemaakt hebben.
Op de kansen die ze gegrepen hebben.
Maar soms ook op de kansen die ze hebben laten liggen.
Natuurlijk zijn er momenten waarvan ik achteraf denk dat ik ze anders had aangepakt. Dat hoort bij het leven.
Maar als je voortdurend blijft stilstaan bij wat anders had gekund, vergeet je te kijken naar alles wat er wél was.
Geen enkel leven verloopt perfect.
We maken fouten.
We nemen beslissingen die achteraf minder goed blijken.
We kiezen soms wegen die nergens heen leiden.
Toch hebben ook die omwegen iets waardevols gebracht.
Misschien een les.
Misschien een ervaring.
Misschien meer inzicht over wie we werkelijk zijn.
Hoe ouder ik word, hoe meer ik besef dat spijt weinig verandert aan gisteren.

Dankbaarheid verandert wel iets aan vandaag.
Ik kies er daarom liever voor om terug te kijken met zachtheid.
Niet op zoek naar fouten, maar naar betekenis.
Niet naar wat ontbrak, maar naar wat het leven mij heeft gegeven.

> **Iedereen wil oud worden, maar niemand wil oud zijn. Misschien omdat we vergeten dat ouder worden niet betekent dat je minder wordt, maar meer verhaal hebt.**

Mildheid voor jezelf

Misschien is mildheid één van de mooiste geschenken die de jaren kunnen brengen.
Vroeger legde ik de lat soms hoog voor mezelf.
Ik wilde dingen goed doen.
Ik wilde voldoen aan verwachtingen.
Ik wilde bewijzen dat ik het aankon.
Daar is op zich niets mis mee.
Maar ergens onderweg ontdekte ik dat perfectie een onhaalbaar doel is.
Niemand heeft altijd gelijk.
Niemand heeft altijd controle.
Niemand doet alles foutloos.
Waarom zouden we dan verwachten dat wij dat wel kunnen?
Met de jaren ben ik anders naar mezelf gaan kijken.
Niet kritischer.
Maar zachter.
Niet omdat ik minder belangrijk vind wat ik doe, maar omdat ik heb geleerd dat fouten maken bij het leven hoort.
Mildheid betekent niet dat je jezelf geen verantwoordelijkheid meer geeft.
Het betekent dat je jezelf behandelt zoals je een goede vriend zou behandelen.
Met begrip.
Met geduld.
Met mededogen.
Misschien mogen we onszelf wat vaker dezelfde vriendelijkheid schenken die we zo gemakkelijk aan anderen geven.

Wat echt belangrijk blijkt

Wanneer je jong bent, lijken veel dingen belangrijk.
Status.
Prestaties.
Bezittingen.
Goedkeuring van anderen.
Maar naarmate de jaren voorbijgaan, verschuiven vaak de prioriteiten.
Je ontdekt dat sommige zaken minder gewicht hebben dan je ooit dacht.
En andere veel meer.
Een goede gezondheid.
Een warm gesprek.
Een wandeling in de natuur.
Mensen die je graag zien.
Rust in je hoofd.
Liefde.
Dat zijn de dingen die uiteindelijk blijven tellen.
Niet hoeveel je had.
Maar met wie je het kon delen.
Niet hoeveel je bezat.
Maar hoeveel momenten je bewust beleefde.
Het leven heeft de bijzondere gewoonte om ons stap voor stap terug te brengen naar de essentie.
Naar wat werkelijk waardevol is.
En vaak blijken dat precies de dingen te zijn die geen prijskaartje hebben.

Afsluitende gedachte

De jaren hebben mij niet geleerd hoe ik perfect moet leven.
Ze hebben mij iets veel waardevollers geleerd.
Dat ik niet perfect hoef te zijn.
Dat geluk vaak eenvoudiger is dan we denken.
Dat liefde, verbondenheid en rust meer betekenen dan succes of bezit.
En dat iedere levensfase haar eigen schoonheid heeft.
Want ouder worden betekent niet dat het leven kleiner wordt.
Soms betekent het juist dat je eindelijk ziet wat echt van waarde is.
"De wijsheid van leeftijd zit niet in alles weten, maar in begrijpen wat werkelijk belangrijk is."

Hoofdstuk 17 - Het geschenk van nieuwsgierigheid

"Ouder worden betekent niet dat er minder te ontdekken valt. Misschien betekent het juist dat we beter leren kijken."
Als kind zijn we van nature nieuwsgierig.
We stellen vragen over alles wat we zien. Waarom de lucht blauw is. Waarom bladeren van kleur veranderen. Waarom vogels kunnen vliegen.
We kijken met verwondering naar de wereld.
Maar ergens onderweg raken veel mensen dat een beetje kwijt. Het leven wordt druk. Verplichtingen nemen toe. We denken dat we alles al gezien hebben.
Toch geloof ik dat nieuwsgierigheid één van de mooiste eigenschappen is die we kunnen behouden.
Niet omdat we alles moeten weten.
Maar omdat nieuwsgierigheid ons uitnodigt om open te blijven staan voor het leven.
Voor nieuwe ideeën.
Voor nieuwe mensen.
Voor nieuwe ervaringen.
En misschien vooral voor nieuwe versies van onszelf.

Nooit te oud om bij te leren

Sommige mensen denken dat leren vooral iets is voor jongeren.
Voor studenten.
Voor mensen aan het begin van hun carrière.
Maar het leven heeft mij iets anders geleerd.
Leren stopt nooit.
Niet wanneer je afstudeert.
Niet wanneer je met pensioen gaat.
Niet wanneer je een bepaalde leeftijd bereikt.
Iedere dag brengt nieuwe kansen om iets te ontdekken.
Soms gaat dat over grote dingen.
Een nieuwe vaardigheid.
Een nieuwe hobby.
Een onbekende bestemming.
Maar vaak zijn het de kleine ontdekkingen die het leven verrijken.
Een andere kijk op een situatie.
Een interessant gesprek.
Een boek dat je aan het denken zet.
Een wandeling die je iets laat zien wat je voordien nooit was opgevallen.
Ik moet soms glimlachen wanneer ik terugdenk aan alles wat ik de laatste jaren nog geleerd heb.

Niet omdat het moest.
Maar omdat ik nieuwsgierig bleef.
Juist die nieuwsgierigheid gaf nieuwe energie.
Ze zorgde ervoor dat ik bleef groeien.
Want zolang we bereid zijn om te leren, blijft het leven ons verrassen.

Open blijven kijken

Soms lopen we dagelijks langs dezelfde straat, hetzelfde park of hetzelfde landschap.
We denken dat we alles al kennen.
Maar wanneer we bewust kijken, ontdekken we telkens iets nieuws.
Een bloem die gisteren nog niet bloeide.
Een vogel die even neerstrijkt.
Een detail dat ons nooit eerder opviel.
Nieuwsgierigheid zit niet alleen in leren.
Nieuwsgierigheid zit ook in kijken.
Echt kijken.
Met aandacht.
Met interesse.
Met een open geest.
Mensen die nieuwsgierig blijven, blijven vaak jong van geest. Niet omdat ze geen rimpels krijgen, maar omdat ze zich blijven verwonderen.
Ze blijven vragen stellen.
Ze blijven luisteren.
Ze blijven geïnteresseerd in de wereld om hen heen.
En misschien is dat één van de grootste geschenken die we onszelf kunnen geven.
Niet denken dat we alles al weten.
Maar ruimte laten voor nieuwe inzichten.
Want zodra we stoppen met kijken, missen we vaak de mooiste dingen.

Verwondering als levenshouding

Voor mij heeft verwondering weinig te maken met grote gebeurtenissen.
Ze zit vaak verborgen in kleine momenten.
In een prachtige zonsopgang.
In de stilte van een bos.
In de kleuren van de herfst.
In een kind dat enthousiast iets vertelt.

In een onverwachte ontmoeting.
Hoe meer ik wandel, hoe meer ik besef hoeveel schoonheid er rondom ons aanwezig is.
Niet uitzonderlijk.
Niet spectaculair.
Gewoon aanwezig.
We hoeven ze alleen op te merken.
Verwondering maakt het leven rijker.
Ze helpt ons vertragen.
Ze nodigt ons uit om aandachtig te leven.
En misschien helpt ze ons ook om dankbaarder te worden.
Want wie zich blijft verwonderen, kijkt niet alleen naar wat ontbreekt.
Die ziet ook wat er al is.
Misschien is dat wel de echte kunst van gelukkig ouder worden.
Niet alles begrijpen.
Niet alles controleren.
Maar open blijven staan voor de schoonheid van gewone dingen.

Afsluitende gedachte

Nieuwsgierigheid heeft geen leeftijd.
Ze vraagt geen diploma.
Ze vraagt alleen een open blik.
Blijf vragen stellen.
Blijf ontdekken.
Blijf kijken naar de wereld alsof er altijd iets nieuws te zien valt.
Want wie nieuwsgierig blijft, blijft groeien.
En wie zich blijft verwonderen, houdt een stukje van zijn jeugd voor altijd bij zich.
"Veroudering is onvermijdelijk, maar verwondering is een keuze. Wie nieuwsgierig blijft, blijft jong in gedachten."

Hoofdstuk 18 - Wanneer natuur en gedachten elkaar ontmoeten

"Soms hoef je niet verder te reizen om antwoorden te vinden. Soms volstaat een wandeling en een open blik."
Terwijl ik dit laatste hoofdstuk schrijf, zie ik mezelf opnieuw wandelen.
Niet op weg naar een bestemming.
Niet met een plan.
Gewoon stap voor stap.
Zoals zovele keren voordien.

De natuur is voor mij altijd meer geweest dan een verzameling bomen, paden en landschappen. Ze is een plaats waar gedachten tot rust komen. Waar vragen minder dringend worden. Waar stilte vaak meer zegt dan woorden.
Tijdens het wandelen ontdekte ik dat de natuur en het leven opvallend veel gemeen hebben.
Bomen leren ons geduld.
Seizoenen leren ons verandering.
Paden leren ons vertrouwen.
En stilte leert ons luisteren.
Misschien is dat ook de rode draad doorheen dit boek.
Niet de zoektocht naar grote antwoorden.
Maar het leren zien van kleine waarheden die al lang aanwezig zijn.



Alles komt samen

Wanneer ik terugkijk op de onderwerpen die in dit boek aan bod kwamen, zie ik geen losse hoofdstukken.
Ik zie een wandeling.
Een wandeling die begon met stilstaan.
Met vertragen.
Met leren luisteren naar stilte.
Daarna volgden de paden van verandering, groei, verlies, herstel en nieuwe kansen.
Onderweg kwamen vragen voorbij.

Twijfels.
Hoop.
Verwondering.
Maar ook vertrouwen, veerkracht en dankbaarheid.
Eigenlijk zijn dat thema's die we allemaal herkennen.
Want ieder mens wandelt zijn eigen weg.
Met eigen dromen.
Eigen zorgen.
Eigen littekens.
En toch lijken onze wandelingen soms meer op elkaar dan we denken.
We zoeken allemaal rust.
Verbinding.
Betekenis.
Een plek waar we onszelf mogen zijn.
Misschien is dat wat de natuur ons telkens opnieuw laat zien.
Dat alles met elkaar verbonden is.
Dat groei tijd nodig heeft.
Dat verandering onvermijdelijk is.
En dat zelfs na de strengste winter opnieuw een lente verschijnt.
Wanneer natuur en gedachten elkaar ontmoeten, vallen veel dingen op hun plaats.
Niet omdat alle problemen verdwijnen.
Maar omdat we leren kijken vanuit een ruimer perspectief.

De kracht van eenvoud

Hoe ouder ik word, hoe meer ik ontdek dat de waardevolste dingen vaak de eenvoudigste zijn.
Een wandeling in de ochtendzon.
Een kop koffie.
Een goed gesprek.
Een vriendelijk gebaar.
Een moment van stilte.
Geen van die dingen kost veel geld.
Geen van die dingen maakt grote indruk op sociale media.
Toch zijn het vaak precies die momenten die ons bijblijven.
We leven in een wereld die ons voortdurend vertelt dat we meer moeten hebben, meer moeten bereiken en meer moeten zijn.
Maar de natuur vertelt een ander verhaal.
Ze vraagt niets.
Ze bewijst niets.

Ze bestaat gewoon.
Misschien schuilt daarin wel een bijzondere wijsheid.
Dat geluk niet altijd gevonden wordt in meer.
Maar vaak in minder.
Minder haast.
Minder verwachtingen.
Minder vergelijken.
Meer aandacht.
Meer rust.
Meer aanwezigheid.
De kracht van eenvoud zit niet in weinig hebben.
Ze zit in waarderen wat er al is.
En misschien is dat één van de mooiste lessen die ik onderweg heb geleerd.

Een laatste wandeling

Stel je voor dat we samen nog één keer wandelen.
Het pad slingert door het landschap.
De bomen bewegen zachtjes in de wind.
De lucht is helder.
Er is geen haast.
Geen verplichting.
Alleen het geluid van je eigen stappen.
Misschien kijk je onderweg even achterom.
Naar de weg die je al hebt afgelegd.
Naar de mensen die je hebt ontmoet.
Naar de lessen die je geleerd hebt.
Naar de momenten die je gevormd hebben.
En misschien besef je dan dat je sterker bent dan je dacht.
Wijzer dan je dacht.
Verder dan je dacht.
De weg ligt nog steeds open.
Er wachten nog nieuwe verhalen.
Nieuwe ontmoetingen.
Nieuwe inzichten.
Want zolang we blijven kijken, blijven leren en blijven verwonderen, blijft het leven ons verrassen.
Dit is daarom geen afscheid.
Het is een uitnodiging.
Om verder te wandelen.

Op jouw tempo.
Op jouw manier.
Met aandacht voor alles wat het leven onderweg wil tonen.

Afsluitende gedachte

Misschien was dit boek nooit bedoeld om antwoorden te geven.
Misschien was het bedoeld om even stil te staan.
Om anders te kijken.
Om opnieuw te ontdekken wat er werkelijk toe doet.
Als je één ding meeneemt uit deze pagina's, dan hoop ik dat het dit is:
Geniet van de weg.
Niet alleen van de bestemming.
Laat de seizoenen hun werk doen.
Vertrouw op de volgende stap.
En vergeet onderweg niet af en toe stil te staan bij de schoonheid die al aanwezig is.
"Het leven is geen rechte weg naar een eindpunt, maar een wandeling vol ontdekkingen. Wandel rustig, kijk aandachtig en geniet van wat je onderweg tegenkomt."

Een laatste wandeling

Geen afscheid, maar een uitnodiging om zelf verder te wandelen.

Nawoord

Het schrijven van dit boek was voor mij meer dan woorden op papier zetten. Het was een wandeling door herinneringen, inzichten en momenten van verwondering. Terwijl ik schreef, ontdekte ik opnieuw hoeveel schoonheid er schuilt in gewone dagen.
Als dit boek je soms heeft doen glimlachen, nadenken of even stilstaan, dan heeft het zijn doel bereikt.
Dank je wel dat je met mij hebt meegewandeld.

> Bedankt dat je een stukje van mijn weg hebt meegewandeld. Op mijn website vind je nog meer columns, ontwerpen, gezonde recepten en verhalen die uitnodigen tot stilstaan, glimlachen en herkennen.

Monique Hasevoets


Waar natuur en gedachten elkaar ontmoeten
Een moment van vertragen, voelen en verwonderen.