



## Acceptatie

*Openstaan voor wat er nu is.  
Niet vechten, niet verbergen,  
niet verhullen, niet veranderen,  
niet verbouwen, niet ontkennen,  
niet verdoezelen.*

*Het leven omarmen, met alles wat er is.  
Toelaten dat het je beroert  
en weten dat alles ook weer voorbij gaat.*

# *Acceptatie*





## *Bezieling*

*Weten waarom je iets doet.  
Doen wat je ziel je ingeeft.  
Doen wat er voor jou  
in het diepst van je wezen toe doet.  
Zijn zoals je bedoeld bent  
en het wilde, echte en ongetemde  
niet vrezen.*

# *Bezieling*





## *Creativiteit*

*Het is geen kwestie van je bekwamen,  
meer van niet in de weg zitten.*

*Creativiteit zoekt constant een weg  
vanuit je ziel, via je hart naar je handen.*

*Het enige dat je hoeft te doen,  
is het laten gebeuren.*

*Toestemming geven aan die stroom.*

*Creativiteit*

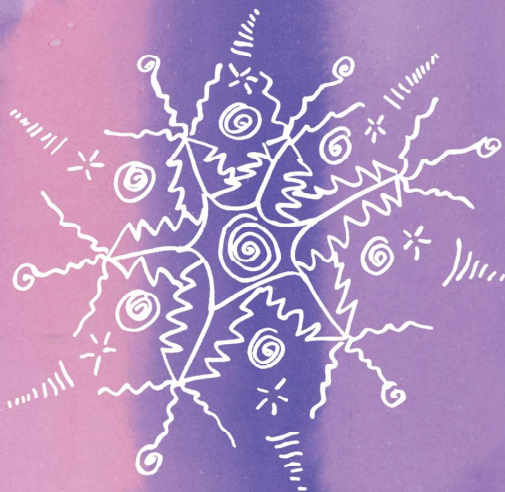




## *Daadkracht*

*Gewoon doen. In beweging komen.  
Ergens beginnen. De eerste stap zetten.  
Als je die eerste millimeter aflegt,  
gaat de rest vanzelf.  
Eerst de daad, dan volgt de kracht.  
Andersom kan niet.  
Wachten heeft geen zin.*

# *Daadkracht*







## Dankbaarheid

*Wakker en aandachtig zijn.  
Openstaan en letten  
op wat het leven je biedt.  
De wonderen zijn overal om je heen.  
Je hoeft ze niet te zoeken,  
ze wachten met eindeloos geduld  
op jouw aandacht: de geur van een bloem,  
het gezang van een vogel,  
de blik van die ene,  
de liefde die je zelf in je hebt.*

# *Dankbaarheid*





## *Echtheid*

*Echtheid is geen kwestie  
van je hersens, maar van je hart.  
Bij iedere keuze die je maakt,  
weet je hart wat echt is en wat niet.  
Als het echt, dan wordt je hart warm,  
bloeit het open als een bloem,  
ga je stralen, voel je je levend  
en vol tinteling.  
Het is zwaar werk  
om dat allemaal te negeren  
en er niet echt te zijn.  
Hartoverscheurend.*

*Echtheit*

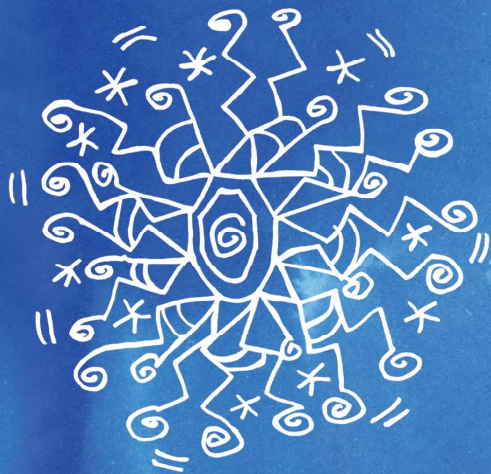




## Eenvoud

*Het woord zegt het al.  
Eén-voud. Geen dubbelzinnigheden,  
geen onderliggende lagen,  
geen verborgen aspecten.  
Bestaan, met open armen en ogen,  
zonder je best doen  
iets anders voor te stellen  
dan precies dat wat je bent.*

# Εεννοιδ





## *Flexibiliteit*

*Dit is een kwestie van  
openstaan voor verandering.  
Geen weerstand bieden,  
maar nieuwsgierig zijn  
naar de beweging die je niet zelf zocht.  
Ontdekken wat die beweging je biedt  
en van je vraagt.  
En dan pas je keuze maken.  
Niet afkeuren wat je niet kent.  
Maar het onbekende ontmoeten  
met open armen.*

# *Flexibilit*







## *Geluk*

*Niet hebben wat je wilt,  
maar willen wat je hebt, dat is geluk.  
Willen zijn waar je bent,  
willen zien wat er is,  
willen horen wat er roept,  
willen voelen wat gewaar wil zijn.*

*Geluk is altijd Nu.  
Ergens anders kan het nooit zijn.  
Gelukkig. Als het je lukt,  
ben je gelukt en gelukkig.*

*Geluk*





## Harmonie

Op zee kun je proberen  
het weer te beheersen  
zodat je veilig in je bootje blijft.  
Je kunt je ook bekwamen in het omgaan  
met ieder soort weer. De wind leren kennen,  
de golven tot je vrienden maken,  
meedeinen en weten  
dat de zon trouw terug zal keren.  
Harmonie is omgaan met wat er is.  
Niet verlangen naar wat er niet is  
en niet vechten  
tegen wat er wel is.

*Harmonie*





## Helderheid

*Dit heeft veel met stilte te maken.  
Op de stilte wordt alles weer helder.  
Laten bezinken wat je verwarde,  
tot rust komen, voelen  
en weer weten wie je bent.  
Je hart weet de weg beter dan je hoofd.  
Daar is de zin van je leven glashelder.*

# *Helderheid*

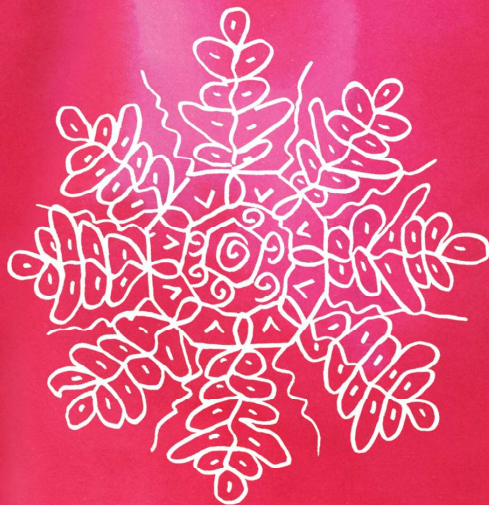




## *Heling*

*De tijd alle tijd geven  
om zijn helende werk te doen.  
Niet sneller willen dan het gaat.  
Aanwezig zijn bij dat  
wat heling nodig heeft  
is vaak al helend genoeg.*

*Healing*







## *Inspiratie*

*Luisteren naar het gefluister van je ziel,  
zachtjes, vasthoudend  
en vol liefde en wijsheid.*

*Als je luistert,  
ontdek je de schatten  
die voor jou bestemd zijn.*

# *Inspiratie*



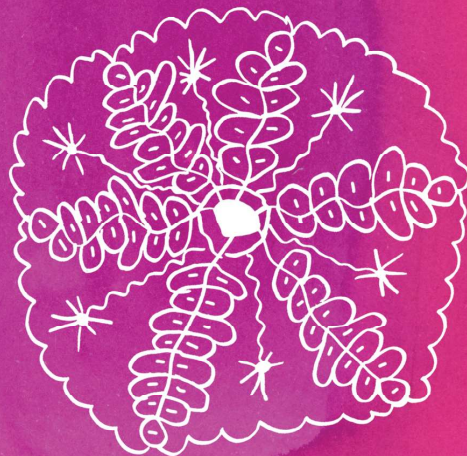


## *Integriteit*

*Je bij iedere beslissing afvragen:  
wat zou de liefde doen?*

*Je niet verzetten  
tegen het antwoord,  
maar de moed hebben  
om te handelen  
zoals de liefde zou doen.*

# *Integrität*





## *Inzicht*

*Je bewust van iets worden  
dat je diep van binnen al wist.  
Het is dus meer een soort  
her-kennen en ont-dekken.  
Al je wijsheid ligt te wachten in je ziel.  
Als je naar binnen gaat  
en vragen stelt  
wordt dit zichtbaar voor je het weet.*

# *Inzicht*

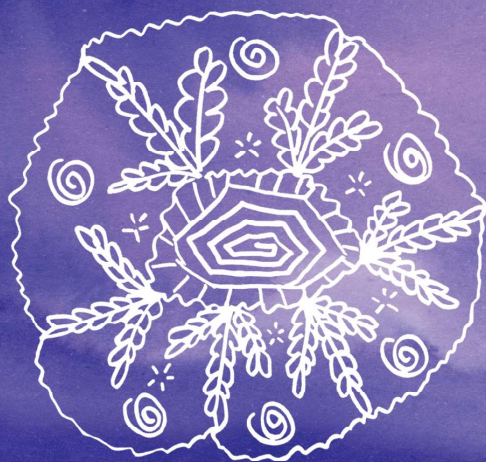




## *Kracht*

*Dit heeft alles te maken  
met vertrouwen.  
Kracht heb je,  
maar je ontdekt haar pas  
wanneer je gebruik van haar maakt.  
Denk aan een vogel  
vlak voor haar eerste vlucht.  
Ze weet het niet zeker,  
maar gaat  
en ontdekt de kracht  
van haar vleugels.*

# *Kracht*







## *Liefde*

*De onmetelijke kracht van liefde  
wordt net zo groots zichtbaar  
in iets kleins als in iets groots.  
Dat is juist het wonder van liefde.  
Deder minuscule deeltje  
bevat alles.*

*Liefde*





## *Moed*

*De angst niet onderdrukken  
of overschreeuwen.*

*Bang zijn en het ondanks dat toch doen,  
omdat je weet dat je dat moet doen.*

*Niet van een ander,  
maar van die moedige bron  
diep in je hart.*

*En hulp vragen  
als je haar nodig hebt.*

*Moed*



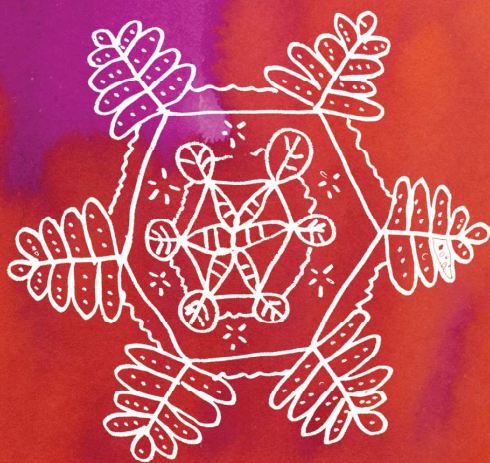


## Overgave

*Je hoofd loslaten en helemaal opgaan  
in dit ene schitterende  
of beangstigende moment.*

*De stroom van het leven volgen,  
vol vertrouwen dat de stroom  
die nu vloeit  
de enige juiste is  
om in mee te gaan.*

# Overgave





## Overvloed

*Er is zoveel meer  
voor jou weggelegd  
dan jij jezelf gunt.*

*Meer liefde, inzicht, plezier,  
geruststelling en veel meer van dat  
wat je het meest verlangt.*

*Open je armen, adem in en ontvang.  
Dier je overvloed en deel haar,  
dat trekt meer overvloed aan!*

# *Overvloed*







## Passie

*Ja zeggen!*

*Op je hart, je ziel, met je handen,  
met je ogen, vanaf de bodem van je lijf  
tot in alle toppen van je zijn.*

*Ja zeggen wanneer je ja wilt zeggen.*

*En vooral niet doen  
wat je in je hart niet wilt doen.*

*Gaan, in volle vaart,*

*zacht, wild,  
vloeiend of met  
grote sprongen.*

*Passie*





## Rust

*Ontspannen en je angst  
voor de toekomst loslaten.*

*Ontdekkken dat ieder moment in zichzelf  
een perfecte mogelijkheid biedt.*

*Vertrouwen dat je je bij ieder moment  
comfortabel kunt voelen.*

*Stoppen met je best doen.*

*Want je bent al helemaal goed genoeg.*

*En nog mooier als je rust.*

# *Rust*





## *Schoonheid*

*Dit is de hoogste vorm van troost.  
Schoonheid heelt, stelt je gerust,  
inspireert, streelt je ziel  
en laat je geloven  
in de diepe en eenwige waarheid:  
alles is goed.*

*Schoonheid*

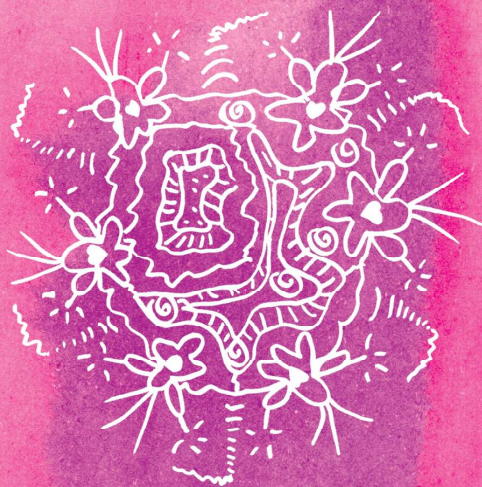




# *Tederheid*

*Zacht en open zijn.  
Doorzichtig je liefde laten zien.  
Bekennen wat je dierbaar is.  
Je innerlijke schoonheid laten zien.  
Bloot durven zijn.  
Want tederheid  
is je masker van onaantastbaarheid  
laten vallen en laten zien  
wat je raakt  
en beroert.*

# *Tederheid*







# *Transformatie*

*Als een rups je verandering voorbereiden,  
vol vertrouwen in de weg die je gaat.*

*Je afschermen voor  
de inmenging van anderen.*

*Vertrouwen op je instinct  
en de wijsheid van je ziel.*

*Wachten tot het wonder zich voltrekt.*

*Je vleugels spreiden en weten dat je nu  
net zo echt bent als je was.*

*Maar dan anders.*

# *Transformatie*

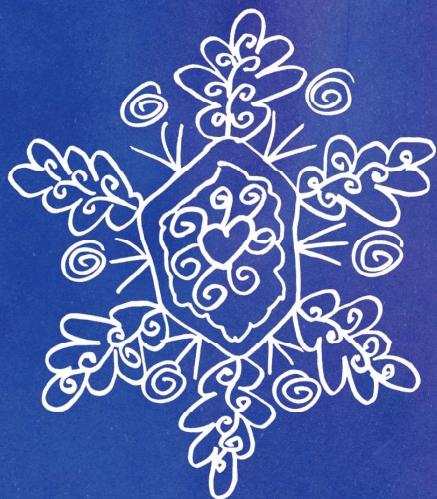




## Verbondenheid

*De illusie van afgescheiden zijn opgeven.  
Weten dat alles met alles verbonden is  
en dat ieder beweging van je ziel  
al het andere doet bewegen.  
Je bent nooit alleen,  
je was alleen maar vergeten  
dat alles één levend  
en liefdevol geheel vormt;  
unieke facetten van een  
wonderbaarlijke schepping.*

# *Verbondenheid*





## Vergeving

*De hoop op een beter verleden loslaten.*

*Wat was, was. Wat is, is.*

*Kome wat komt.*

*Vergeven is loslaten, je bevrijden.*

*Niet de ander, maar jezelf*

*toestemming geven*

*om ondanks alles verder te leven*

*en weer gelukkig te zijn.*

*Vrijheid.*

# *Vergeving*





## Vertrouwen

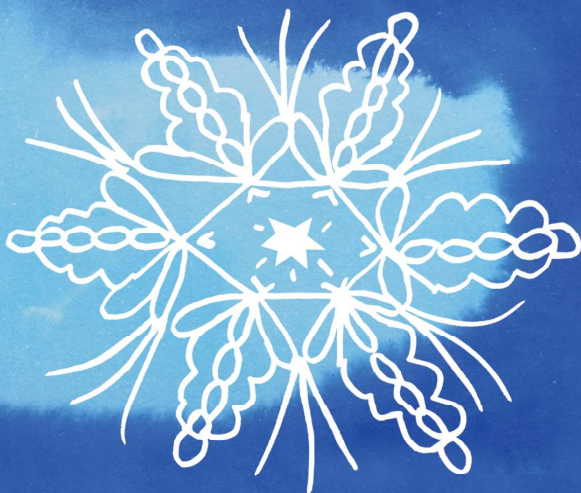
*Overwegen dat er misschien niets bestaat  
wat niet goed is.*

*Weten dat er voor je gezorgd wordt  
en dat alles wat er gebeurt een zin heeft.*

*Je nu en dan laten dragen  
door je vertrouwen  
zodat je kunt ontdekken  
dat het echt waar is.*

*Je kunt erop vertrouwen.*

# *Vertrouwen*



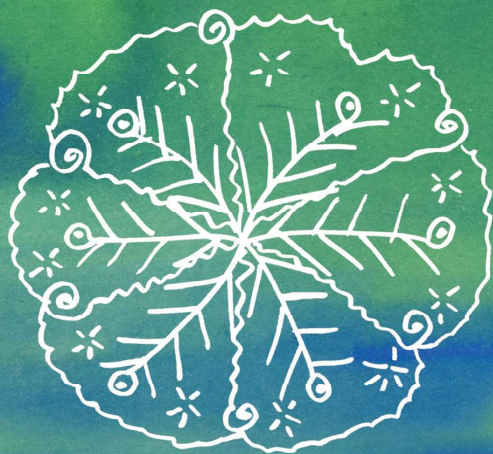




## *Vitaliteit*

*Sprankelen, tintelen, bruisen,  
stralen, deinen, daveren, gedijen,  
bloeien, glanzen, gloeien, knippen,  
spetteren, kabbelen, popelen, twinkelen,  
vloeien, huppelen, zwieren  
en helemaal levendig zijn.*

# *Vitaliteit*





## *Vrede*

*Niet verlangen naar wat je niet hebt.*

*Je niet verzetten tegen  
wat je wel hebt.*

*Het doen met wat er is.*

*Er de diepe zin van ontdekken  
en weten dat het enige  
dat je ooit kunt omarmen er Nu is,  
met alles erop en eraan.*

*Urede*





## Verengde

*Een baby die gezond en wel  
uit een moeder tevoorschijn komt,  
een dier dat je de vrijheid geeft,  
de eerste sappige hap van iets heerlijks,  
krijgen waarnaar je verlangde.  
Het gebeurt veel vaker dan je denkt.  
Soms stap je van het ene  
naar het andere verlangen  
en vergeet je de vervulling  
te ontvangen.*

*Ureugde*





## Wonder

*Alles wat je niet kunt bedenken  
en dat toch gebeurt.  
Meer dan je had durven dromen,  
liever dan je verlangen kon,  
mooier dan je ooit zag,  
kleiner dan je voor mogelijk hield,  
liefdevoller dan wat jij dacht  
dat liefde was.*

*Wonder*







## Zachtheid

*Wat stroomt is zacht.  
Je hart als het opengaat,  
een waarachtig gesprek,  
een kabbelend beekje,  
een beweging die ontstaat in je ziel,  
de dans van de liefde,  
meegaan met dat wat gaat.  
Zacht is de liefde,  
als ze de ruimte van je krijgt.*

# *Zachtheid*





## Zelfvertrouwen

*Een bron in jezelf vinden  
van grote kracht, wijsheid,  
liefde en verbondenheid.*

*De weg vinden naar je innerlijke kompas  
en weten dat je daarmee  
altijd op koers zult blijven.*

*Je eigen wijze koers.*

*En dat dat de enige juiste koers is,  
voor jou althans.*

# *Zelfvertrouwen*





## Bloei

*Als jij tot bloei komt,  
plukt iedereen daar de vruchten van.  
Tot bloei komen doe je door zorg te dragen  
voor alles dat in jezelf om zorg vraagt.  
Niets forceren maar toestaan  
dat alles zachtjes maar zeker  
tot ontwikkeling komt.*

*Bloei*





## Hulp

*Hulp vragen is een kunst  
en een teken van groot zelfrespect.  
Dannit zelfrespect kun je nederig zijn  
zonder onderdanig te zijn.  
Hulp die je vindt en ontvangt,  
vier je door haar dankbaar  
te aanvaarden en  
haar ruimhartig te bezubelen  
omdat ze je verder helpt.*

Hulp

