

DOE NIET TE VOORZICHTIG,
WEES NIET TE BESCHIEDEN.

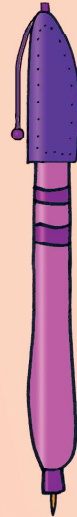



TEVEEL VAN HET GOEDE
KAN VERTUKKELIJK ZIJN.



Begin vandaag aan je eerste *101 manieren om* lijstje. Schrijf vandaag over 101 manieren om luidruchtiger, uitbundiger, weelderiger en verrukkelijker te zijn.

Als deze oefening je bevalt, kun je nog heel veel andere 101 lijstjes maken. Bedenk zelf de gekste onderwerpen.



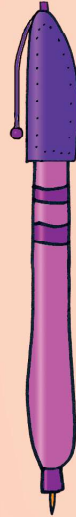
A white line drawing of a hand with fingers spread, holding a red heart with radiating lines. A small red heart is also floating below it.

Jouw liefde wordt altijd verstaan.
Misschien niet door de persoon
naar wie je haar uitzendt,
maar het Al, het Universum,
God(in), verstaat
iedere liefdesverklaring,
hoe klein en onbeholpen ook.
Je doet nooit iets voor niets.
Misschien komt het antwoord
uit een totaal onverwachte hoek
bij je terug.
Dus vergeet niet op te letten.





Let deze week op toevalligheden. Een toeval is dat wat je toevalt. Zorg dat je het ziet, voelt en ontvangt. Schrijf erover in je dagboek. Gebruik toeval als wegwijzer en als informatiebron. Meestal heeft het je iets te vertellen.

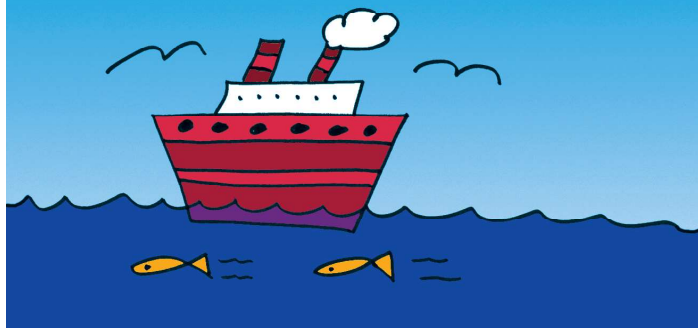


Èr is gúeën an'áere keer.*

Èr is alleën NÚ.*

Dús waz je ók wilc,

áte héc NÚ.*





Als je nu zou sterven, zou het je dan
spijten dat je iets nog niet gedaan hebt?
Dat je iets nog niet gezegd hebt? Dat je
het nog niet goedge maakt hebt met
iemand? Dat je iets nog niet beleefd
hebt? Dat je iets nog niet gedeeld hebt?
Waar wacht je op?





Angst en onzekerheid zijn
als gaten in je ziel
waardoor je schoonheid
en je rijkdom
weg kunnen lekken.
Vul de gaten op
met liefde en tederheid.
Wees zacht voor jezelf
in plaats van jezelf
streng te veroordelen.



Maak een (lange) lijst van dingen waar je bang voor bent of waar je onzeker over bent. Dingen van jezelf, van je lijf, van je leven, van de wereld, van je verleden, van je toekomst. Je angst erkennen is een hele moedige stap. (Pas op, niet direct beginnen met verbeterplannen, erkennen is genoeg voor nu.)



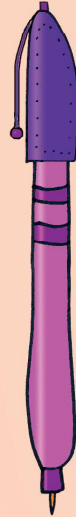
Wees trouw aan je mening,
je behoeften, je passies, je gevoel.



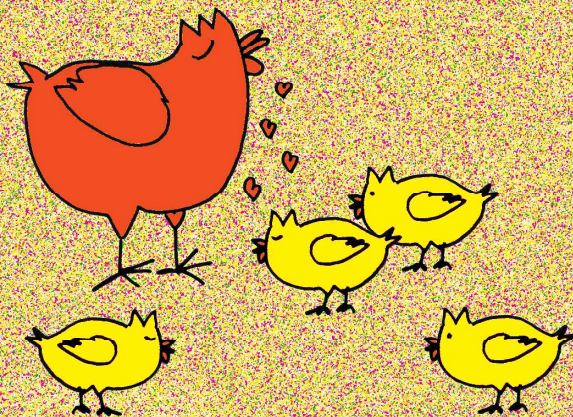
Wees trouw aan jezelf.



Schrijf het woord *trouw* midden op een leeg blad en omcirkel het. Schrijf je associaties met dit woord op en gebruik hiervoor het hele blad. Doe dit ongeveer 10 minuten. Maak een gedachtespin door lijnen te trekken tussen de zinnen en woorden die iets met elkaar te maken hebben. Zijn er ook tegenstellingen tussen je schrijfsels? Die geef je aan met een lijn in een andere kleur. Wat valt je op als je het geheel bekijkt? Schrijf daar nog vijf minuten over.



Je bent meer geliefd
dan je je voor kunt stellen.
Probeer het niet te bevatten.
Vertrouw er maar op.
Het is ook zo als je het niet gelooft





Maak een lijst van 10 tot 20 dingen waarvan je echt het allermeest en diepst en innigst houdt. Lees de lijst over. Voel je liefde. Stel je voor dat er een kracht is die oneindig veel meer van jou houdt. Wat zou er aan je leven veranderen wanneer je dit zou beseffen en deze liefde helemaal zou toelaten?



Zoek je een eigen plek, een plaats waar je
helemaal je authentieke zelf kunt zijn?

Denk je dat die plek er niet is?

Begin dan een dagboek,
ga schilderen, dichten,
fotograferen, zingen,
dansen of wat dan ook.

Druk je uit.

Voor jezelf.

Dan creëer je de plek
waar je helemaal
jezelf kunt zijn.

Echt.





Beschrijf jezelf als eten. Gebruik al je zintuigen. Hoe ziet dat eten eruit, hoe ruikt het, hoe smaakt het, wat is de textuur, hoe klinkt het en hoe voelt het wanneer je het eet? Neem tien minuten de tijd om jezelf als eten te beschrijven. 'Ik ben slagroom, romig, zacht, zoet en feestelijk, enz.'

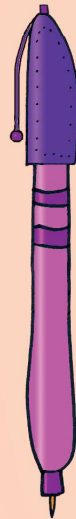




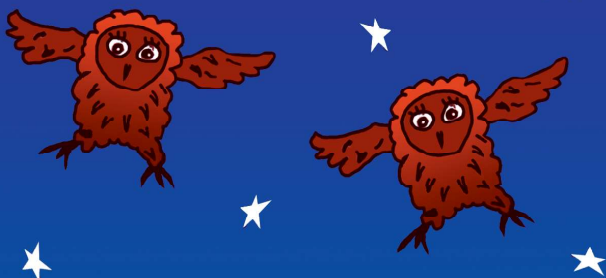
Wat is
belangrijker:
wat je hebt
of wat je liefhebt?



Maak een lijst van wat je belangrijk vindt om te hebben. Maak een lijst van wat en wie je liefhebt. Op de eerste lijst staat materie. Op de tweede lijst staan mensen, dieren, natuur, seizoenen, gerechten, kleuren, geuren, landen, van alles. Som op de tweede lijst alleen op wat je werkelijk liefhebt, waar je liefde voor voelt. Vergelijk de lijsten eens. Van welke lijst zou je afstand kunnen doen?



EEN ANGST ONDERDRUKKEN, VERBERGEN,
NEGEREN OF ONTKENNEN, IS ALS HET OPBLAZEN
VAN DE BALLON (VAN ANGST).
EEN ANGST VOELEN, UITTEN, DELEN EN ERKENNEN,
IS ALS HET LATEN LEEGLOPEN VAN DE BALLON (VAN ANGST).
EEN GEWELDIGE OPLUCHTING.

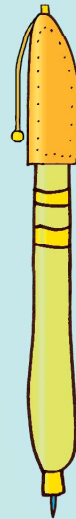




Herhaal steeds deze zin en vul hem in:
Vroeger was ik ..., maar nu ben ik ...

Focus bij 'vroeger' eerst op onplezierige dingen (ongeveer vijf minuten) en daarna op plezierige dingen (ook vijf minuten). Doe nu 10 minuten de volgende schrijf-oefening:

Nu ben ik ..., maar in de toekomst ben ik ...
Lees alles over en kijk wat er te ontdekken valt over jezelf.



Wees zacht voor jezelf.





Schrijf een ode aan een deel van je lichaam. Kies een deel uit waarop je dol bent, of kies juist een deel waarmee je worstelt of waarop je moppert. Probeer niet in de lach te schieten. Schrijf teder en vol lof. Wat doet dit deel van je lichaam voor je? Wat zou je missen zonder dit deel? Wat heeft dit deel je geleerd en waar daagt het je toe uit? Schrijf vol zachtheid en werkelijk respect. Ontdek of je je waardigheid en trots kunt vinden bij het schrijven van deze ode.





Wat te doen
als je niets meer
hoeft te doen?



Wat zou je doen als je niets meer moest? Maak een lijst van minstens twintig dingen. Som alles op wat je dan zou willen doen, alles waarmee je je dan zou bezighouden. Stop niet te snel met schrijven, neem er minimaal 15 minuten de tijd voor. Als je je lijst klaar hebt, kijk dan eens of er dingen op staan die je even goed nu zou kunnen doen. Als je zou willen zingen in een band, kun je zangles nemen, bij een koor gaan, iedere dag heerlijk vals zingen voor jezelf onder de douche, etc. Probeer een mini- of zelfs een micro-stapje te bedenken en uit te voeren.



Niet
genoeg
van
jezelf
houden
is
een
hartverscheurende
ervaring.





Hoe houd jij van jezelf? Op welke manier heb je jezelf lief? Hoe betoon je jouw liefde voor jezelf? Schrijf hier 15 minuten over. Niet nadenken, gewoon spontaan en impulsief opschrijven. Is er voldoende liefde? Heb je jezelf vandaag al liefgehad?



WAAR DROOM JE VAN? WAAR VERLANG JE NAAR?
VERTROUW OP DIE DROMEN,
ZE LEIDEN JE DOOR AL JE ANGSTEN HEEN,
ZE LEREN JE WAT JE LEREN MOET,
ZE DAGEN JE UIT,
ZE DOEN JE BELANDEN BIJ JE VERVULLING,
ALS JIJ ZE VERTROUWT.



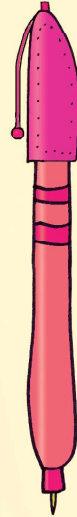


Doe de volgende oefening één keer per maand. Maak vijftientig keer de volgende zinnen af:

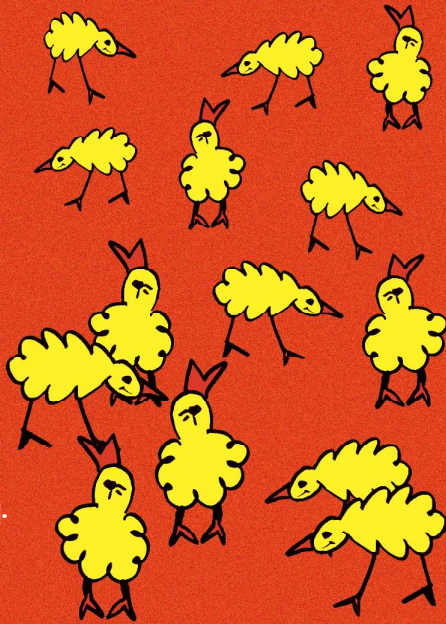
Ik wou dat ...

Ik wens dat ik ...

Je mag alles opschrijven, als je de zinnen maar afmaakt.



Zucht eens
alsof je
al het zware
van je af
laat glijden.
Zucht eens diep.
Aaaaaahhhhhhh.
Ontspan je maar.
Doe niet
zo vreselijk
je best.
Iets minder
is al goed genoeg.
Aaaaaahhhhh.
He, he.





Doe dit vandaag tien keer. En spijbel van een aantal dingen die je zou 'moeten' doen.





Luister alleen
naar adviezen
van gelukkige mensen.





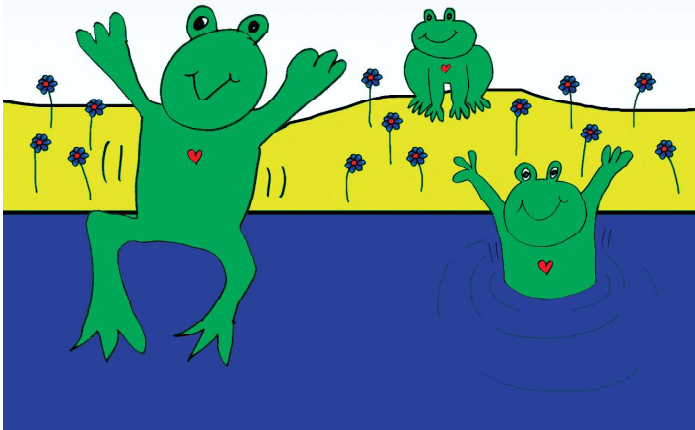
Als iemand die commentaar op je heeft zelf niet gelukkig is, waarom zou je dan luisteren en je er iets van aantrekken? Van die persoon kun je vooral leren hoe je NIET gelukkig kunt worden. Let liever op gelukkige mensen. Meestal geven die geen ongevraagde adviezen, ze hebben het veel te druk met gelukkig zijn, maar je kunt er altijd naar vragen.

Maak een lijstje van je favoriete gelukkige mensen. Waar zijn ze goed in? Wat doen ze graag en wat kun je van ze leren? Neem je voor om vaker in het gezelschap van gelukkige mensen te vertoeven. Geluk is zo heerlijk besmettelijk.

Maak iedere avond een aantekening van wat jou die dag gelukkig heeft gemaakt.



Trek je 'aardig gevonden willen worden'
jasje toch uit.
In je blote niksie je eigen wijze zelf zijn
is zoveel mooier.

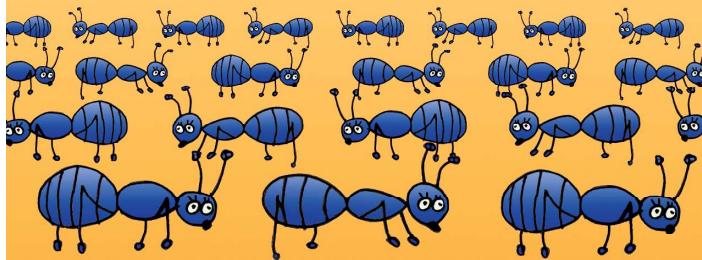




De beste manier om aardig gevonden te worden, is de mensen om je heen leren zichzelf aardig te vinden. Schrijf eens over manieren waarop je dat zou kunnen doen. En neem die raad zelf ook ter harte.



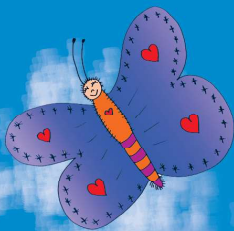
JE TEVEEL AANPASSEN
IS JEZELF MISMAKEN
OM GEACCEPTEERD TE WORDEN.
ALS HET LUKT
BEN JE GEACCEPTEERD ...
EN STUK.





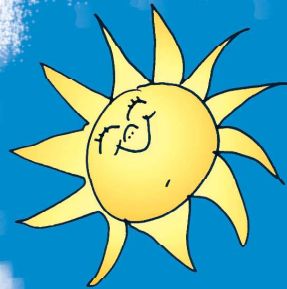
Maak een lijst van manieren waarop je je hebt aangepast. Wat heb je jezelf aangeleerd of afgeleerd? Wanneer heb je je te bescheiden of juist te onbescheiden opgesteld? Wat heb je onderdrukt, wanneer doe je net alsof? Hoe heb je jezelf aangepast? Neem nu een leeg vel papier en teken er een poppetje op. Maak het niet te klein, ongeveer op A4 formaat. Schrijf al je aanpassingen in de tekening. Zet ze op de plaats in je lijf waar ze volgens jou horen. Flink zijn zit misschien in je borst, aardig zijn in een te grote glimlach, enz. Kleur alleen de delen van de tekening waar je nog helemaal je echte zelf bent. Is er veel kleur over in jezelf? Kun je weer wat kleur terugbrengen in je leven door meer jezelf te worden? Geef een kusje op alle aanpasplekken in je tekening.





Soms is een mislukking
interessanter dan
een succes.
Een succes vertelt
over wat je al weet
en wat je al kunt.

Mislukkingen wijzen je
de weg naar waar je nog iets
nieuws kunt leren.
Weet dat je ondanks
je zogenaamde
mislukkingen
altijd een gelukkeling
kunt blijven.





Schrijf een miskleun uit je leven zo komisch mogelijk op. Je kunt dit doen door flink te overdrijven en grootse woorden te gebruiken. Bedenk er dingen bij die het nog erger maken en zie de kolder ervan in. Maak vooral plezier met het verwoorden ervan. Laat dit aan zoveel mogelijk mensen lezen of vertel dit op een komische manier. Als je kunt lachen om je fouten, sta je meer open om van ze te leren.



HET IS IN HET GEVEN DAT WE ONTVANGEN.
WANNEER HET GEGEVENE
ONTVANGEN WORDT DOOR DE ANDER,
WORD JIJ ONTVANGEN, EN DAT IS
HET GROOTSTE GESCHENK DAT ER BESTAAT.
ONTVANGEN WORDEN.

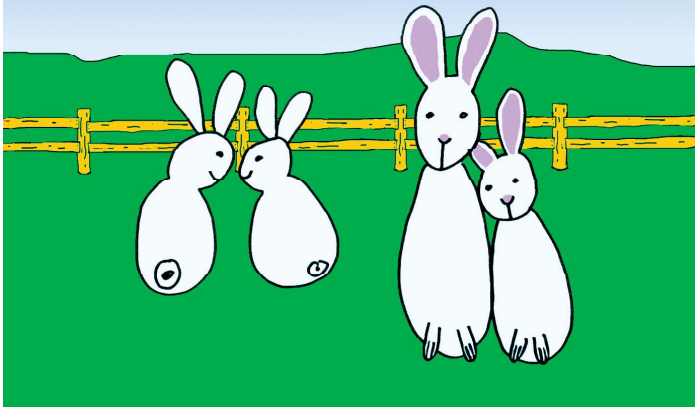




Schrijf over een situatie waarin je iets belangrijks ontvangen hebt, over iets wat je leven veranderd heeft. Het kan een materieel geschenk zijn, maar ook aandacht, erkenning, warmte, gastvrijheid, lessen, onderwijs of tijd. Schrijf eerst vijf minuten over dat geschenk en van wie je het kreeg. Vervolgens kun je overwegen de gever eens een lieve brief te schrijven. Daarmee geef je die ander (ook al is dat na een heel lange tijd) het geschenk van ontvangen te zijn. Soms komt dit voor de ander precies op het goede moment. Dit brengt vreugde voor zowel de gever als de ontvanger.



Je zult hoe dan ook gevonden en gekoesterd worden.
Je kunt dat niet verspelen of versperren.
Het enige wat je kunt doen,
is de tijd dat je erop moet wachten
zo kort mogelijk maken.
Dat doe je door jezelf te vinden en te koesteren.





Om jezelf te vinden en te koesteren kun je een *blessing*, een *zegening* voor jezelf schrijven. Ga er even rustig voor zitten en bedenk wat het allerheerlijkste is dat je iemand zou kunnen toewensen. Maak een lijstje. Schrijf alle heerlijke dingen op die in je opkomen. Denk vooral aan de allerbelangrijkste dingen in je leven. De essentie van je geluk.

Vervolgens maak je daar een mooie zegening van, bijvoorbeeld:

*Moge je schoonheid naar buiten spetteren
via de schittering in je ogen
en iedereen verblinden
op een verrukkelijke manier.*

Laat je tederheid en creativiteit de vrije loop. Schrijf je zegening op en zeg hem 's morgens tegen jezelf terwijl je in de spiegel kijkt. Je kunt ook een heleboel heerlijke boodschappen maken en je hele huis ermee volhangen.





Om gelukkig
te kunnen zijn,
hoef je niet
perfect te zijn.
Het enige
wat je moet doen
is beseffen
dat je gelukt bent,
precies zoals
je bedoeld was,
en daar
trouw aan zijn.



Schrijf vandaag en morgen (verdeeld over de dag) 15 keer op wat je op dat moment doet en hoe je je voelt. Ontdek zo wat je boeit, wanneer je in de stroom komt en wat je passie is. Voel je wel eens dat je meegevoerd wordt door een rivier van plezier? Of word je vaak naar beneden getrokken door een kolk van *moeten*? Plezier is een van de krachtigste geneesmiddelen die er bestaan. Geniet jezelf dus gezond! (Het woord zegt het al, geniet, niets moeten, iets doen wat niet moet, maar wat je wilt.)



Twijfel
aan je twijfels.
Word onzeker
over je onzekerheden.
Het brengt je
op nieuwe ideeën.





Schrijf tien minuten over alles wat in je opkomt bij deze zin: *Wat ik zeker weet, is ...*
Niet stoppen met schrijven. Als je niets meer weet, begin je opnieuw met die zin en schrijf je zonder teveel te denken gewoon door. Daarna schrijf je tien minuten naar aanleiding van de volgende zinnen:

Ik weet niet zeker of ...

Ik twijfel aan ...

Ik vraag me af of ...

Ik ben onzeker over ...

Kies één van deze zinnen uit of gebruik ze alle vier. Lees daarna door wat je hebt opgeschreven. Onderstreep interessante zinnen en noteer vragen die in je opkomen.



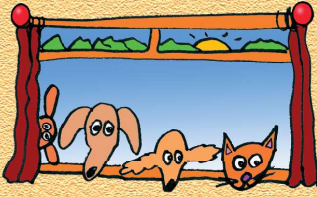
Gezellen jezelf zijn
is het meest bijzondere
dat je kunt zijn.





Als je helemaal jezelf zou zijn, wat zou je
dan NU doen?
Doe het.





Zorg dat jouw geluk
niet alleen afhankelijk is
van het geluk van anderen.





Maak de volgende zinnen af:
De emotie die ik het vaakst voel, is ...
Ik loop vaak te dagdromen over ...
Een stemmetje diep van binnen zeurt almaar over ...
Mijn ziel verlangt naar ...
Mijn hart hongert naar ...
Waar ik altijd heel gelukkig en opgewonden van word, is ...
Luister goed naar de antwoorden die je opschrijft. Daar is je eigen geluk te vinden.

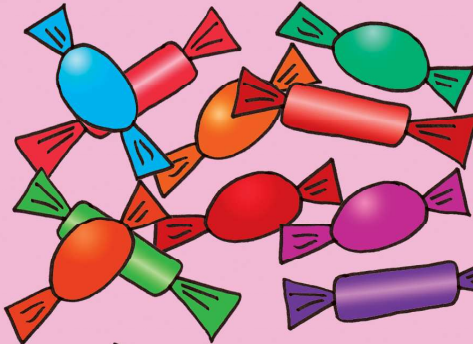




Wil je meer van alles wat goed is?

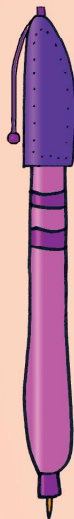
Ja?

Je **MAG** meer van alles willen!



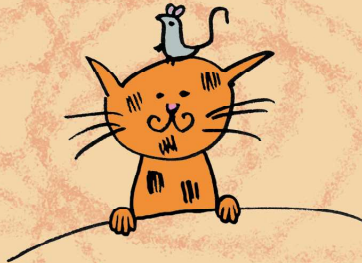


Doe vandaag iets Bourgondisch, iets weelderigs, iets overvloedigs, iets waar je dol op bent. Schrijf er vanavond over.



Vraag je bij beslissingen
eens minder vaak het volgende af:
is dit goed voor me, is dit leerzaam,
is dit verantwoord of spiritueel?

Vraag je bij beslissingen
eens wat vaker af:
is dit leuk, word ik hier blij van,
zegt het JA in mijn hart,
huppelt er iets in mijn buik?
Je hart weet verbazend goed de weg!





Heb je wel eens iets tegen je zin besloten? Hoe voelde het om dat te doen? Was het uiteindelijk een goede beslissing? Heb je je wel eens volkomen door je hart laten leiden? Hoe beviel dat? Schrijven helpt erg goed om duidelijk te krijgen welke beslissing je moet nemen.

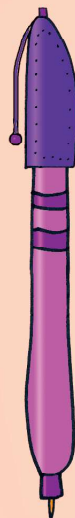


Laat je leiden door je ziel.



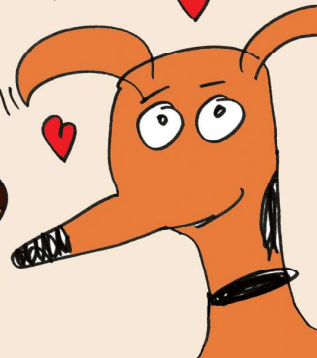


Zoekers zijn zich steeds bewust van de aanwijzingen die ze ontvangen. Ze luisteren aandachtig, ze kijken goed rond en letten heel goed op. Ze kijken naar wat vlak voor hun voeten ligt en luisteren naar het gefluister van hun ziel. Wat zij als kompas gebruiken, noemen 'gewone' mensen toeval. Schrijf over alle 'toevalligheden'. Noteer ze met tijd en datum en voel diep van binnen wat ze je willen vertellen. Waar dagen ze je toe uit? Wat bieden ze aan? Wat is hun vraag? Als je dit doet, ontwikkel je het contact met je innerlijke kompas, je ziel.





Je hoeft niet bijzonder te zijn
om goed genoeg te zijn.
Je bent gewoon goed genoeg.





Maak een lijst van wat je zo allemaal doet. Pak wat gekleurde stiften en maak rood wat je echt vervelend, onplezierig of pijnlijk vindt, en groen wat je vervulling en voldoening geeft. Alles wat middelmatig is, laat je ongekleurd. Doe meer van het groene en minder van het rode. Je hoeft geen vervelende dingen te doen om je waarde te verdienen. Je bent sowieso goed genoeg. Zelfs al doe je niets.



*Gevoel heeft geen zin nodig, geen reden, geen verklaring,
Gevoel is er, om te voelen, om even bij je te blijven,
Erken het, doe er nog even niets aan, laat het eerst,
als een golf van de zee, weer terugrollen
en opgaan in het NU.*





Ga zitten, en doe niets. Ga met je gedachten je lichaam langs en voel wat er te voelen is. Doe er niets aan. Laat het gewoon bestaan. Schrijf na afloop op wat je voelt. Als je een beetje oefent, kun je ook niets doen met een pen in je hand en meteen opschrijven wat je voelt. Omschrijf het gevoel in kleuren, beelden, geuren, geluiden en eigenschappen. Vergelijk het met een soort weer, een seizoen, een gerecht, een land, etc. Onderzoek je gevoelens, zonder ze te willen veranderen. Soms wil je zo snel je gevoel veranderen, dat je niet eens echt voelt hoe het nu voelt.



Je ongelukkigheid bestuderen,
maakt je meestal niet gelukkiger.
Bestudeer het geluk van jezelf en anderen.



Zoek, kijk, proef, luister
naar alles wat geluk is.
Wat je zoekt, zul je vinden.



Maak een lijst van honderd dingen, gebeurtenissen en ervaringen die je gelukkig maken. Grote en kleine dingen, bijzondere en gewone. Draag de lijst bij je en lees hem over als je je rot voelt. Je kunt dit ook in een klein boekje schrijven en de lijst steeds uitbreiden. Het kan heel heerlijk zijn ook anderen te vragen naar wat hen gelukkig maakt. Wie weet kom je op gelukkige ideeën.



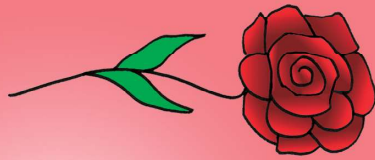
Niets is te mooi
om waar te zijn.
Niets is te mooi
om in vervulling te gaan.
Niets is te mooi
om voor altijd bij je te blijven.



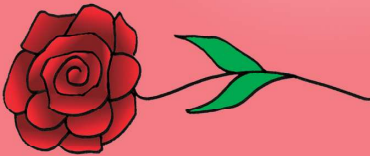


Schrijf over 'te mooi om waar te zijn'. Wat vind je te mooi, wat denk je niet te verdienen of niet te kunnen behouden? Het is belangrijk je tolerantie voor geluk, plezier, overvloed en liefde dagelijks te vergroten.



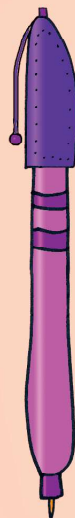


Iedereen is
een rooskleurige toekomst.
Maar zonder licht,
liefde, zorg en voeding
kan zelfs
het meest veelbelovende
verwelken.





Vertroetel je toekomst met de volgende oefening. Stel je voor dat vandaag je verjaardagsfeest van over één jaar is aangebroken. Fantaseer dat je aan je liefste vrienden en familie vertelt hoe goed het afgelopen jaar is geweest. Schrijf deze hele fantasie op. Schrijf gedetailleerd op hoe je het vertelt, wat je vertelt en hoe het voelt om dat te doen. Kies een aantal projecten of uitdagingen uit die nu nog op vervulling wachten en fantaseer dat ze klaar zijn en heel succesvol waren. Vertel aan je vrienden hoe het ging, hoe gemakkelijk het was en hoe vervullend. Neem ongeveer 15 minuten de tijd om dit verjaardagsgesprek helemaal op te schrijven. Bedenk het terwijl je schrijft. Denk niet te veel na over wat wel en niet reëel is.



Leer te vallen.
Zorg dat je weet
wat je kunt doen
als het gebeurt.

Voelen, vergeven, opstaan, leren
en vol vertrouwen verder gaan.





Maak een plan voor momenten van vallen, falen en mislukken. Zoek een kist, een doos, een la en vul die met spullen die helpen. Badschuim voor een heerlijk warm bad, chocolade, massageolie, mooie plaatjes, gedichten, je lievelings CD. Schrijf een lieve brief aan de toekomstige jij die zich mislukt voelt en gevallen is. Maak er een lange, lieve brief van waarin je je toekomstige jij met tedere woorden vergeeft en moed inspreekt. Berg alles op in je la, je kist of je doos. En gebruik de inhoud als kussen wanneer je valt.



ALS JE STOPT
MET RENNEN,
HAASTEN
EN ZOEKEN,
KAN HET GELUK,
DAT JE HIJGEND
EN TROUW
BLEEF VOLGEN,
JE INHALEN
EN JE OMARMEN.





Naar welk geluk verlang je, waar honger je naar, waar smacht je naar? Schrijf er eens uitgebreid over, neem er de tijd voor. Zet een kopje thee, draai je lievelingsmuziek en eet bonbonnetjes (of iets anders weelderigs). Neem de tijd om je verlangens te voelen, te horen en te leren kennen. Onderzoek hoe je aan je verlangens tegemoet kunt komen.





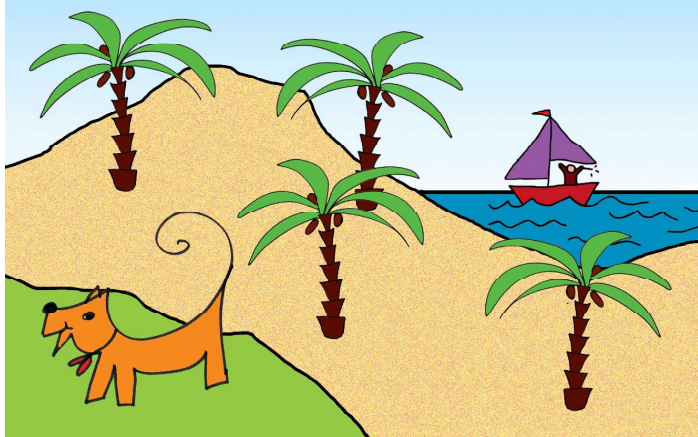
Een verwijt
is een slecht verpakt
verzoek.
Vraag liever
om wat je wel wilt,
i.p.v. te mopperen
over wat je niet wilt.



Doe deze oefening als je boos bent op iemand. Schrijf tien minuten lang op wat je een ander verwijt. Leef je eens helemaal uit en neem geen blad voor de mond. In je dagboek mag je alles. Vervolgens lees je je schrijfsel en onderzoek je wat je eigenlijk van die persoon verwacht. Probeer in een paar verzoeken de essentie van je verwijt weer te geven. Schrijf dit op. Is dit een behoefte of een verlangen dat je vaker voelt? Neem je behoefte serieus door er (indien mogelijk) met de desbetreffende persoon over te praten. Gun jezelf meer succes door vaker te vragen om wat je wél wilt. Mopper minder, dat helpt meestal toch niet.



Weet je niet zeker
of er een hemel is?
Creëer dan nu vast
wat je anders mist.





Schrijf 10 wensen of dromen op. Kies er één uit en beschrijf die gedetailleerd.
Schrijf er een A4-tje mee vol.



VOOR ALLES
WAT JE WERKELIJK LOSLAAT,
KOMT IETS BETERS TERUG.





Dit is een lastige universele wet. Je kunt namelijk niet iets loslaten om iets beters terug te krijgen. Dan laat je het niet werkelijk los. Je kunt enkel loslaten, vol vertrouwen. Als je echt vertrouwt, vult het universum de lege plaats op met iets mooiers, iets wat je nog meer vervult. Iets wat je misschien ooit ook weer los moet laten. Loslaten is dus een belangrijke kunst. Schrijf over loslaten. Bijvoorbeeld:

Wat ik gemakkelijk zou kunnen loslaten, is ...

Wat ik met moeite zou kunnen loslaten is ...

Wat ik echt niet kan missen is ...

Zonder ... zou ik niet meer willen leven.

Als je merkt dat deze oefening veel angst bij je oproept, doe hem dan vaker. Eventjes. Vijf minuten per keer. Schrijf over afscheid nemen, opgeven, overgave, opruimen, weggooien en loslaten. Het helpt om voorzichtig te voelen wat dat je doet.



Wat een ander
over jou zegt,
zegt vaak meer
over de ander
dan over jou.

Wat jij
over de ander
zegt ...





Als je oordelen en meningen hebt over anderen, kun je er veel van leren door diezelfde oordelen over jezelf op te schrijven. Wees goederlijk (in je dagboek kan dat, niemand ziet of hoort het gelukkig) en onderzoek of ze misschien een heel klein beetje waar zijn. Soms doe je, op een andere manier of op een ander gebied, hetzelfde als je een ander kwalijk neemt. Soms zou je stiekem ook wel willen wat de ander doet, maar mag dat niet van jezelf en onderdruk je die wens. Dit kan heel onbewust zijn. Ga eens na of iemand anders jou wel eens heeft verweten wat jij nu een ander verwijt. Vergeef jezelf als dat zo is. Je kunt een lijstje achter in je dagboek maken met verwijten die je andere mensen maakt. Verzamel verwijten. Koop een goed boek over werken aan je schaduwkant en er zullen je vele lichten opgaan.

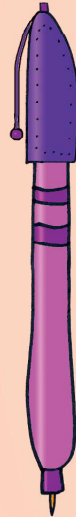




Wat je uitstraalt,
komt in veelvoud
bij je terug.



Stel je het leven voor als een spiegel: een spiegel die alles terugkaatst wat jij uitzendt. Als dit de waarheid is, wat vertelt je leven dan op dit moment over jou? Schrijf hier tien minuten over zonder te stoppen. Vervolgens maak je een lijstje van tien dingen die je zou willen ontvangen in je leven. Als je leven een spiegel is, wat zou je dan moeten uitstralen om dit te kunnen ontvangen? Kies één van die tien dingen uit en besteed daar deze week extra aandacht aan. Wees daarbij niet te streng voor jezelf.



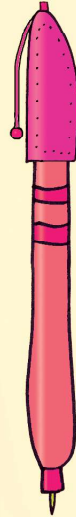
Als je stil bent,
hoor je je ziel
en kun je haar verstaan.



Stille vermijden
kan betekenen
dat je de boodschap
van je ziel vreest.



Creëer momenten van stilte in je leven. Tijd waarin je maar één ding tegelijk doet of zelfs niets doet. Schrijf over wat je hoort. Schrijven is vooral luisteren naar wat er verteld wil worden en dat op je papier neerleggen. Ga nu tien minuten in volledige stilte zitten en schrijf na die tien minuten in stilte op wat je gehoord hebt. Wat wil er in jou gehoord worden, wat wil er verteld worden, wat wil er uitgesproken worden? Wat wil er zwart op wit gezien worden? Wat wil waar zijn? Neem je voor om meer momenten van stilte te geven aan je ziel. Teveel ineens willen kan je de stuipen op het lijf jagen, waardoor je niets meer doet. Rustig aan dus.



Waar je op focust, breidt zich uit.
Waar focus jij op?
Op wat goed en fijn is
of op het tegendeel?

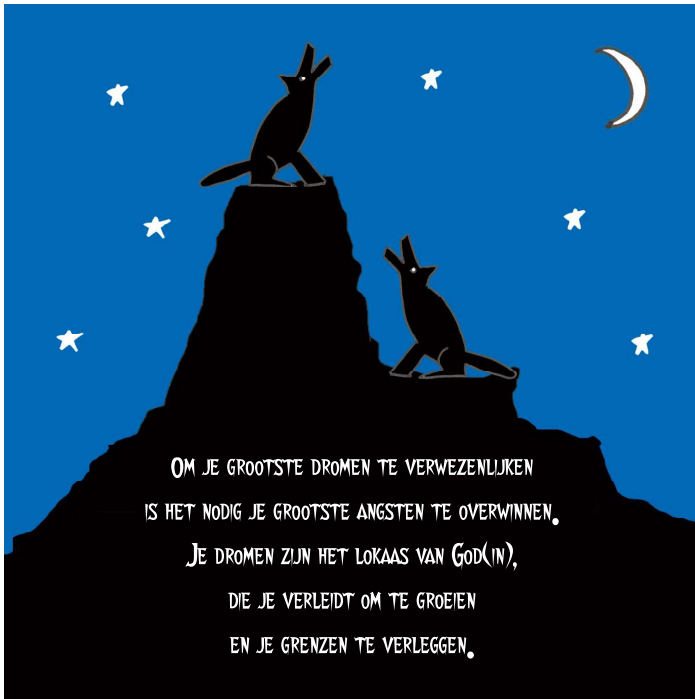




Doe nu je ogen dicht. Zie in gedachten de ruimte voor je waarin je nu bevindt. Som tien dingen op in die ruimte die blauw zijn. Doe je ogen open en schrijf ze op. Kijk nu heel goed om je heen op zoek naar blauwe dingen. Schrijf er zoveel mogelijk op.

Waarschijnlijk zijn dat er nu veel meer dan bij je eerste poging. Waar je op let, daar vind je meer van. Dat is nu duidelijk. Maar het magische van het leven is dat er zelfs meer lijkt te ontstaan van datgene waar je op let. Wat is jouw focus in het leven? Het slechte nieuws, roddels, negativiteit, of juist het schone en het wonderbaarlijke? Schrijf één keer per week alleen over de mooie dingen van die dag. De dingen die je heerlijk vond, waar je verwonderd over was, de dingen die je zijn toegevallen en die goed gingen.





OM JE GROOTSTE DROMEN TE VERWEZENLIJKEN
IS HET NODIG JE GROOTSTE ANGSTEN TE OVERWINNEN.

JE DROMEN ZIJN HET LOKAAS VAN GOD(IN),

DIE JE VERLEIDT OM TE GROEIEN

EN JE GRENZEN TE VERLEGGEN.



Schrijf een brief aan je toekomstige zelf. Beschrijf daarin je dromen, je passies en je angsten. Schrijf over je hoop en over je vrees. Waar zou je over vijf jaar of over tien jaar willen zijn? Neem de tijd en maak er een lange brief van. Geef de brief in bewaring aan een hele goede en accurate vriend of vriendin. Vraag of hij/zij de brief over een aantal jaren aan je wil opsturen. Ze zal je waarschijnlijk meer beroeren dan je nu wilt geloven.





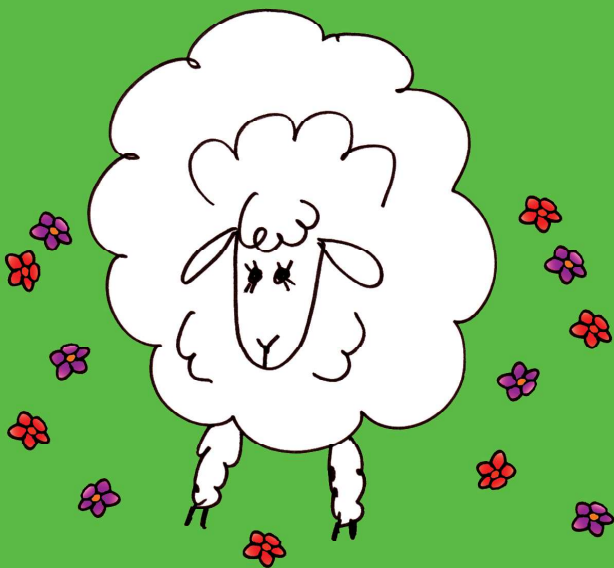
*Je hoeft niet
bijna dood te gaan
om te beseffen
dat je echt en uitbundig
wilt leven.
Je kunt er
gewoon nu
mee beginnen.*



Doe vaak iets nieuws, doe vaak iets stouts (wat niemand schaadt), volg je passies en je verlangens. Geef veel complimentjes, vraag je bij keuzes af wat de leukste mogelijkheid is, spreek je liefde hardop uit, los ruzies op, laat zien waarvan je houdt, wees royaal met je bezit en je gaven. Schrijf je dagboek vol met uitbundige plannetjes. Neem nu vijf minuten de tijd om iets weelderigs te bedenken, iets wat je vandaag kunt doen. Dat kunnen ook kleine dingetjes zijn: je mooiste kleren aantrekken, de tafel prachtig dekken, eten op het strand, picknicken bij maanlicht ...



Je bent het zelf op wie je wacht.





Schrijf alles op waarop je nog wacht in je leven. Wat hoop je nog mee te maken? Waar verlang je naar? Wat zou je willen voelen? Spring in de rivier die je gedachten, je associaties en je fantasie vormen en laat je al schrijvend mee dobberen. Schrijf alles op wat je nog wilt. Neem daar een minuut of tien voor. Stop niet te snel. Lees je tekst over en streep aan wat je het meest raakt. Een woord, een zin, een stuk van een zin. Ga na hoe jij er zelf voor kunt zorgen dat je daar een beetje meer van in je leven brengt. (Hulp vragen is ook een vorm van jezelf helpen!)



*Als je vol zelfvertrouwen en liefde was,
wat zou je dan veranderen aan je leven?
Doe het alvast en het zelfvertrouwen
en de liefde volgen dan vanzelf.*

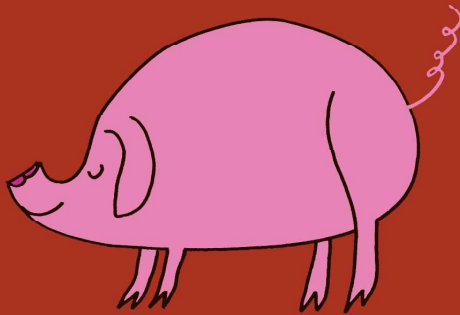




Vraag je eens af wie jij inspireert. Ga er eens helemaal vanuit dat je anderen inspireert. Waar inspireer jij anderen dan toe? Wie zou je willen inspireren, en hoe? Welke veranderingen zijn nodig om nog inspirender te worden? Wees goudeerlijk wanneer je dit allemaal opschrijft.
(PS Je hebt mij geïnspireerd om te schrijven!)

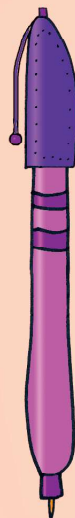


Je mag meer willen
van alles.
Alles mag
(zolang je niemand schaadt).
Maar mag het van jou?

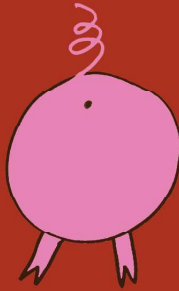




Maak eens een lijst van dingen die je niet mag van jezelf. Leuke dingen, lelijke dingen, kwade dingen, gekke dingen, rare dingen. Lees de lijst over en kijk of er iets op de lijst staat wat goed voor je zou zijn om wél te mogen, iets waarnaar je verlangt, iets wat altijd al door je hoofd heeft gespeeld. Wat is het? Is het speels, ongezond, uitbundig, teder, eerlijk, stout? Schrijf vijf minuten lang op hoe het zou zijn om het wel te doen. Wat zou er kunnen gebeuren? Ben jij eerder iemand die teveel van zichzelf mag of juist te weinig? Schrijf vaker je geheime verlangens op. Schrijf ook op wanneer je streng bent voor jezelf.



Alles wat we nodig hebben,
is liefde.
En wat liefde nodig heeft,
is spelen.
Je wordt spelende wijs.





Wat deed je als kind het liefst? Wat wilde je vroeger worden? Wat was je lievelingsspeelgoed? Wat deed je als kind om jezelf te troosten? Waarover fantaseerde je het liefst? Welk snoep en welk eten vond je het lekkerst? Schrijf hier uitgebreid over in je dagboek. Maak bij elk antwoord een lijstje met minimaal tien punten. Bedenk iets speels wat je vandaag kunt doen.





JE BENT GEWELDIG
EN DAAR KUN JE
HELEMAAL NIETS AAN DOEN.



Maak een lijst met minimaal vijftig, maar liever nog met honderd punten over alles wat geweldig aan jou is. Als je stopt, denk je even aan God(in) en beschrijf je jezelf met liefde, vertedering en bewondering. Niet opgeven voor je bij de vijftig bent! Zoek niet alleen naar grootse dingen. Je hebt leren lopen, je kunt zelf eten, je hebt mooie wimpers, je geniet van de zon, je doet deze oefening. Zet hem op!



BEGIN JEZELF
TE ACCEPTEREN.
JEZELF WILLEN
VERANDEREN OM
ACCEPTABEL TE
WORDEN, IS
EEN ENORME
OMWEG,
WAAROP JE
GEMAKKELIJK
KUNT
VERDWALEN.





Hoe zou je je gedragen als je jezelf helemaal zou accepteren? Welke dingen zou je anders aanpakken, welke beslissingen zou je nemen, welke grenzen zou je stellen? Wat zou je aan je leven veranderen? Welke dingen zou je loslaten of afschaffen? Welke dingen zou je juist naar je toe trekken of aanschaffen? Schrijf hier uitvoerig over. Vervolgens kun je gaan doen alsof. Gedraag je alsof je jezelf accepteert. Doen alsof is een heel goede manier om iets nieuws te leren. Als kind heb je zo ook heel veel geleerd. Je kunt dat dus al.



IN JE DIEPSTE WANHOOP
LIGT JE GELUK TE WACHTEN
OM GEBOREN TE WORDEN.





Een antwoord zoeken in een moeilijke situatie, kan je soms erg verwarren. Zoek liever naar de vragen die je jezelf wilt stellen. Meestal komen de antwoorden dan vanzelf.

Waarover ben ik wanhopig?

Welke hoop heb ik (bijna) opgegeven?

Waar wacht ik op?

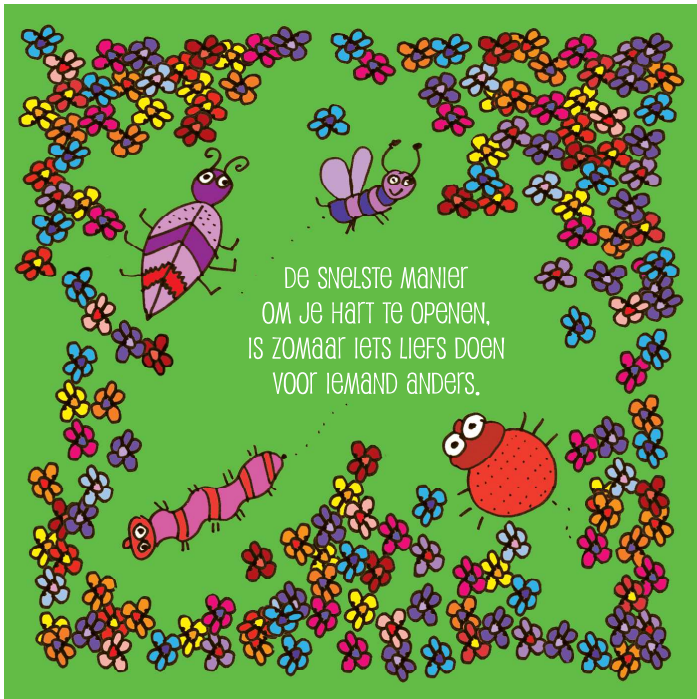
Wat kan ik nu doen om voor mezelf te zorgen?

Wat kan ik hiervan leren?

Waar test dit mij op?

Jij kent zelf de echt goede vragen!





DE SNELSTE MANIER
OM JE HART TE OPENEN,
IS ZOMAAR IETS LIEFS DOEN
VOOR IEMAND ANDERS.



Ik noem wat voorbeelden. Geef complimentjes. Geef geld aan iemand die het hard nodig heeft, of aan iemand die het niet nodig heeft, maar het lekker mag verbrassen. Gooi geld in de parkeermeter van een vreemde als je ziet dat de tijd om is. Schrijf een lieve brief en stuur hem op. Stuur lentekaarten, zoals je ook kerstkaarten stuurt. Maak een plakboek of dagboek over iemand die bij je in de straat woont, verzamel anekdotes en verhalen en geef het als het vol is of wanneer er een mooie gelegenheid voor is. Geef de planten van de burens water als ze verdrogen. Ruim de troep uit de plantsoenen op, etc. Maak aantekeningen van je ervaringen in je dagboek. Bedenk nog leukere dingen die je voor andere mensen kunt doen.



Je bent de moeite waard
want je bent er.
Je telt mee want je bestaat.
Je mag er zijn,
anders was je er niet.
Liefde heeft geen reden nodig.
Je hoeft haar niet te verdienen.
Liefde is je geboorterecht.





Als je je de komende tijd alleen zou omringen met mensen die je accepteren, liefhebben, koesteren, respecteren en stimuleren, wie zou er dan niet meer in je nabijheid zijn? De manier waarop je behandeld wordt (waarop je je laat behandelen), weerspiegelt de manier waarop je over jezelf denkt. Leer mensen hoe ze je moeten behandelen door jezelf lief te hebben en te respecteren. Hoe laat jij je behandelen? Wat zou je willen veranderen?



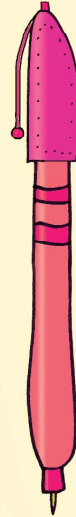
ZOEK GEEN FOUTEN,
ZOEK MOGELIJKHEDEN.



ZOEK GEEN PROBLEMEN,
ZOEK OPLOSSINGEN.



Kies een probleem uit dat je momenteel ervaart. Schrijf nu tien minuten onafgebroken over dat probleem. Ontleed het, zoek naar oorzaken, beschrijf de last waarmee het probleem je opzadelt. Ga na hoe je je na deze tien minuten voelt. Vervolgens schrijf je tien minuten over de oplossingen die er te bedenken zijn voor dit probleem. Voor welke uitdaging plaatst het je, wat kun je hiervan leren, welke winst is er te behalen als je het oplost? Wat is het voordeel van dit probleem? Ga na hoe je je nu voelt.

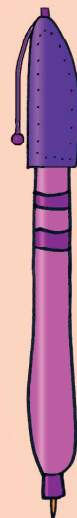


IEDER GEDRAG
WAS OOIET HET BESTE
DAT JE KON BEDENKEN
MET DE INZICHTEN
EN DE MOED
DIE JE TOEN HAD.
HAD JE IETS BETERS GEWETEN
EN MEER MOED GEHAD,
DAN HAD JE
IETS ANDERS GEDAAN.
MAAR DIE KENNIS EN MOED
HAD JE TOEN NOG NIET.
VERGEEF JEZELF EN ANDEREN
DAAROM MAAR.
VERGEEF ZE ZOVEEL
ALS JE NU KUNT
EN NU DURFT.





Kies een gedrag van jezelf dat je erg vervelend vindt of dat je zelfs veroordeelt. Onderzoek wat het voordeel van dat gedrag is. Wat levert het op? Als je ervan uitgaat dat ieder gedrag een positieve intentie heeft, dat je met ieder gedrag iets positiefs probeert te doen, wat zou dan de intentie van dit gedrag zijn? Het gedrag kan heel negatief of destructief zijn, maar toch probeer je eigenlijk (op een onbeholpen manier) iets 'goeds' voor jezelf te doen. Als je de positieve intentie kent, kun je naar positief en constructief gedrag zoeken om haar vorm te geven. Zo kan roken bijvoorbeeld een poging zijn even rust te nemen, jezelf overeten kan troost zoeken zijn, teveel kopen kan je afleiden van diepe pijn die je nog niet durft te voelen, etc. Zo kun je het gedrag van anderen ook benaderen en onderzoeken.



၁၆ ခရစ် နှစ် ခါးစေ့ ငွေခွဲ ငွေခွဲ ငွေခွဲ
မာရ်ဘီ နှစ် နှစ် နှစ် နှစ် နှစ် နှစ်
၁၆ ခရစ် ငွေခွဲ ငွေခွဲ ငွေခွဲ
ပုံစံ
၁၆ ခရစ် ငွေခွဲ ငွေခွဲ ငွေခွဲ ငွေခွဲ ငွေခွဲ

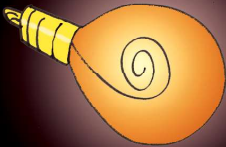




Probeer het volgende. Na ieder compliment dat je krijgt, zeg je tegen jezelf: 'Dit heb ik verdiend, dit ben ik waard, dit komt me toe'. Schrijf een week lang elke dag alle complimentjes op die je krijgt. Schrijf achter elke zin: 'Dit verdien ik'. Schrijf dit bij voorkeur op met gezellig gekleurde stiften en mooie sierletters! Ontdek welke gevoelens dit teweegbrengt.



Een leugen
laat heel veel waarheid zien,
namelijk de waarheid
over wat je niet durft te delen,
wat je niet durft te zijn,
wat niet mag van jezelf,
waar je je voor schaamt.
De pijnlijkste leugens
zijn de leugens
die je jezelf vertelt.





Schrijf over liegen. Iedereen doet het wel eens, ook al 'hoort' het misschien niet. Schrijf over je laatste kleine of grote leugen. Wat was je reden, vanuit welke angst deed je het, heb je er goed aan gedaan of juist niet? Neem hier vijf minuten de tijd voor. Soms lieg je tegen jezelf. Dan raak je jezelf kwijt en zijn andere mensen je ook kwijt. Liegen tegen jezelf is het allerergste. Het deel van jou dat trouw blijft aan je waarheid snijd je daarmee af, je sluit het op, je bent het kwijt. Vind jezelf door weer echt te worden en eerlijk te zijn. Juist tegen jezelf. Hou niets in, hijs niets op, verpak niets, adem voluit in. Her-ken jezelf door jezelf je waarheid te vertellen. Her-vind jezelf.



In moeilijke tijden wordt het duidelijk
wat het meest belangrijk voor je is,
wat de essentie is, waar je leven om draait.
Dat is het geschenk dat ellende je brengt.
De kern van je bestaan weer beseffen.
Vergeet dit niet te snel in betere tijden.





Als je leven op zijn grondvesten schudt wanneer je iets verliest of moet ontberen, schrijf dan regelmatig over de essentie van je leven. Wat is het allerbelangrijkste, wat is de kern, waar gaat het om? Maak hier een lijstje van, een gedichtje of een kort verhaal. Hang dit ergens op in je huis waar je het kunt zien. Help jezelf het te onthouden.

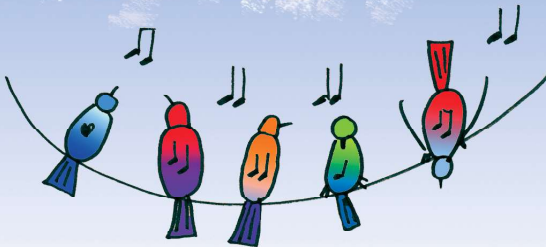


Angst is een gebrek
aan vertrouwen.

Pijn is een gebrek
aan liefde.

Je kunt angst en pijn
niet oplossen of verwijderen.

Je kunt ze alleen opvullen
met hun tegenpool.





Teken een dekentje op een leeg vel papier. Schrijf langs de rand: liefde, tederheid, zachtheid, vertrouwen, troost, koestering, geduld, rusten, etc. Leg op dat dekentje in woorden je angst en je pijn neer. Waar ben je bang voor, wat doet je pijn? Leg je woorden zachtjes op het dekentje en kleur het vervolgens met zachte kleuren in. Laat daarna rustig liggen.



JĒ BENT KWETSBAAR
ZOLANG JĒ GĒLOOFT
DAT DE ANDER BĒTER WĒET
WĒ JĒ BENT
DAN JIJZELF.





Leer jezelf zo goed mogelijk kennen.
Maak de volgende zinnen af:
Wat ik nooit mag vergeten, is ...
Mijn hemel ziet er zo uit: ...
Ik ben een vriend(in) van ... (niet
alleen mensen noemen)
Wat in mij roept om vervolmaking, is ...
Ik hoor bij... (niet alleen mensen noemen)
Mijn God(in) is ...
Bedenk zelf nog betere zinnen of
steel ze desnoods!





Succes kun je niet afleiden
uit de reacties van je omgeving.

Succes ontstaat
wanneer je echte vervulling
in jezelf ervaart.



Waarmee heb je tot nu toe je ziel gevoed? Waar hongert je ziel nu naar? Wanneer ben je stukken van je ziel kwijtgeraakt? Wanneer heb je stukken laten stelen? Wat heb je nodig om vervulling te ervaren? Let op, je hoeft deze vragen niet volledig te snappen voor je er antwoord op geeft. Schrijf gewoon ongeremd op wat er in je opkomt. Je gaat op weg naar je vervulling.





kusje

kusje

kusje

kusje

De liefde voor jezelf
is volkomen,
wanneer je de reden
voor het geven
vergeten bent.

kusje

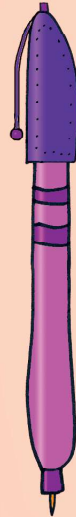
kusje

prrrr

kusje



Onderzoek je innerlijke criticus, de innerlijke stem die je (vaak) bekritiseert. Die stem raadt je dingen af, veroordeelt je, heeft commentaar en weet het meestal beter. Beschrijf je criticus als een persoon. Beschrijf de stem, het karakter, het uiterlijk, de manier waarop deze persoon beweegt en alles wat je over hem/haar kunt verzinnen of ontdekken. Is het een man of vrouw? Een kind? Wat is de leeftijd? Hoe ruikt deze persoon? Waar doet hij/zij je aan denken? Op wie wil de criticus dat jij lijkt? Wat wil je criticus dat jij wel en niet doet? Wat zijn de regels van deze innerlijke stem?



Werkelijke liefde laat los.
Wat je werkelijk liefhebt,
vertrouw je aan zichzelf toe.
Wat je werkelijk liefhebt,
wordt een deel van je.
Wat je loslaat,
blijft een deel van je.
Wat een deel van je is,
kun je nooit verliezen.

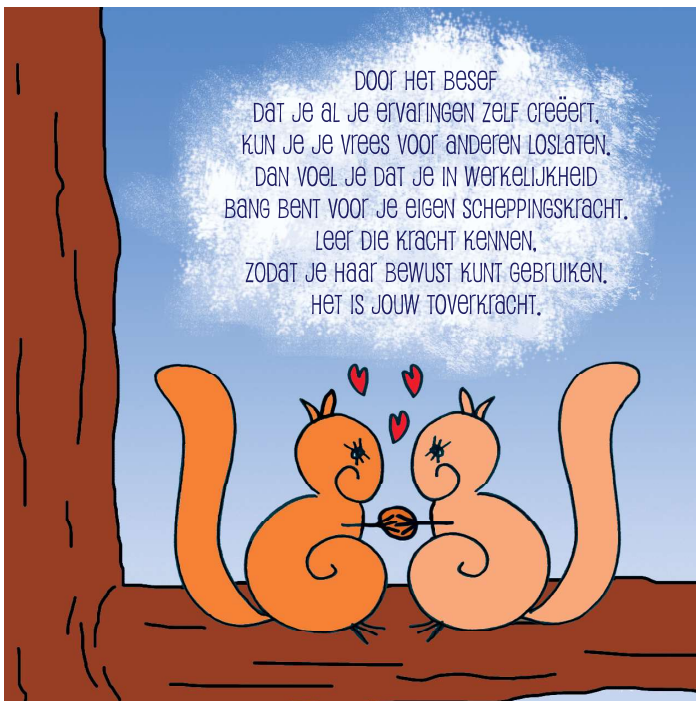




Schrijf een verhaal over loslaten. Bedenk een hoofdpersoon en laat die je het verhaal vertellen. Laat je meevoeren en denk niet teveel na. Het hoeft niet mooi te worden en het hoeft niet logisch of verstandig te zijn. Schrijf zomaar wat op over loslaten. Vervolgens doe je niets meer met dit verhaal. Laat maar weer los en ga naar de volgende schrijfoefening.



DOOR HET BESEF
DAT JE AL JE ERVARINGEN ZELF CREËERT,
KUN JE JE VREES VOOR ANDEREN LOSLATEN,
DAN VOEL JE DAT JE IN WERKELIJKHEID
BANG BENT VOOR JE EIGEN SCHEPPINGSKRACHT.
LEEF DIE KRACHT KENNEN,
ZODAT JE HAAR BEWUST KUNT GEBRUIKEN.
HET IS JOUW TOVERKRACHT.





Maak een lijst van de dingen waarmee je zou willen stoppen. Maak vervolgens een lijst van dingen waarmee je zou willen beginnen. Schrijf zoveel mogelijk op. Het gaat hier nu niet om goede voornemens. Je moet niets. Dit is een onderzoek. Schrijf vijf minuten lang op wat je ervan weerhoudt om te stoppen of te beginnen. Je kunt nu overwegen om je enorme toverkracht te gebruiken, een punt van je lijst uitkiezen en ... DOEN!



WAT JE NIET WEEET,
BESTAAT NIET VOOR JE,



MAAR DAT IS GEEN BEWIJS
DAT HET ER NIET IS.




Schrijf over iets waarvan je het bestaan nu kent, terwijl het vroeger volledig aan je voorbij ging. Je kunt iets praktisch, technisch of spiritueels uitkiezen. Schrijf vervolgens over de gedachte dat er nu waarschijnlijk nog heel veel aan je voorbij gaat, terwijl het er wel degelijk is. Wat zou dat kunnen zijn? Filosofer er eens over en schrijf al je gedachten en invallen op.



Dankwoord


Voor het maken van deze kaartjes heb ik mij laten inspireren door veel bronnen. Ik ben altijd dol geweest op aforismen en korte uitspraken, ze zijn mijn manier om iets te begrijpen. Als ik een gevoel kan omschrijven in een of twee zinnen, kan ik de kern van iets vatten. Ik kan niet beweren dat alle uitspraken volledig origineel zijn. Ik heb me laten inspireren door studies, films, boeken, liedteksten en het leven. Ik ben een soort strandjutter. Ik kijk wat er in mijn leven aanspoelt en gebruik het om er iets eigens van te maken. Soms weet ik niet meer hoe dat is gegaan.





Soms is een uitspraak
zo gewoon voor me geworden,
dat ik niet meer weet hoe groot mijn bijdrage
aan dat inzicht was. Daarom wil ik alle bronnen uit
het diepst van mijn hart alle eer toekennen die zij
verdienen. Zonder strand zou dit spel immers
nooit gemaakt kunnen zijn. Het is mijn manier; iets
vinden, iets proberen, het verteren, er iets mee
doen, en zo iets anders laten ontstaan. Soms is de
bron dan onherkenbaar, soms ook niet. Dit geldt
ook voor de tekeningetjes en de schrijfoefeningen.
Bij deze dus mijn diepe dankbaarheid voor alles
wat aan mij vooraf ging en mij inspireerde. Ik hoop
dat dit spel jou inspireert om er weer iets nieuws
mee te doen.

Saskia de Bruin



Gebruiksaanwijzing

Voor tips bij het schrijven verwijs ik je naar mijn boek *Het schrijfhandboek*. Ik zie ieder mens als een toverkrasblok. Zo'n blok met glanzende, blanco blaadjes. Zodra je er met een gewoon potlood zachtjes overheen krast, worden de afbeeldingen zichtbaar. Als jij het toverkrasblok bent, dan zijn vragen ... het potlood.

Goede vragen of uitdagingen maken zichtbaar wat verborgen of onbewust was. Het is niet de kunst om een prachtig mens te worden, het is de kunst om zo'n goede vraag te vinden dat het prachtige in jou vanzelf tevoorschijn komt. Alles wat je uitdaagt kan je helpen om meer zichtbaar te worden. Dat is wat het leven met je doet, als je tenminste bereid bent om antwoord te geven op datgene wat op je pad komt. Ik ben dol op vragen en zie ze als deuren die ik kan openen. Deze kaartjes bieden je vragen en uitdagingen die je kunnen helpen om je meer bewust te worden van je schoonheid en je authenticiteit. Ze zijn bedoeld om te gebruiken bij het schrijven in een dagboek.



Iedere dag of iedere week een kaartje trekken en in jezelf het antwoord laten opkomen, helpt je om het wonder dat je bent te laten verschijnen. Je kunt de kaartjes ook in een groep gebruiken door om de beurt een kaartje te trekken en het antwoord te delen in de groep. Iedereen kan hetzelfde kaartje beantwoorden, maar je kunt ook allemaal een eigen kaartje trekken en beantwoorden. Hoe je de kaartjes ook gebruikt, je mag altijd passen en 'valsspelen'. Je moet niets, dus als je geen antwoord wilt geven, dan doe je dat niet. Je hoeft geen verantwoording af te leggen. Met valsspelen bedoel ik dat er geen 'juiste' interpretaties van de inzichten en opdrachten bestaan. Jij bepaalt de regels, jij weet zelf wat goed voor je is. Als je iets ontloopt, dan is daar niets mis mee. Van mij mag het. Je leert alles op een perfect moment. Ik wens je heel veel plezier en veel ontdekkingen met de schrijfkaartjes.