

Made out of Stars



EEN JOURNAL voor JEZELF

Meera Lee Patel

Spectrum

INLEIDING



Tegenwoordig is het maar al te gemakkelijk om je geïsoleerd en overweldigd te voelen. Telefoontjes en strakke deadlines hebben prioriteit boven frisse lucht en oprechte gesprekken, en het is niet altijd eenvoudig om betekenis te halen uit de kleine dingen die zoveel van onze tijd innemen. De zorg voor jezelf is meestal het laatste item op een heel lange to-dolijst die elke dag langer wordt. En toch is het essentieel. Als we geen liefde voor onszelf kunnen vinden, hoe kunnen we dan van iets of iemand anders houden?

De sterren die we boven ons zien schijnen, zijn ver weg, maar ze staan 's ochtends vroeg toch altijd samen met ons op. Als de nacht ons hult in zijn zware mantel, glinsteren ze en herinneren ze ons eraan dat er zelfs op de donkerste plekken licht is. Sterren bestaan uit verschillende elementen: koolstof, waterstof, stikstof, zuurstof, zwavel en fosfor, en ze worden bij elkaar gehouden door hun eigen zwaartekracht.

Net als sterren worden wij bij elkaar gehouden door onze eigen onbeschrijflijke krachten: minuscule bakens van licht die binnen in ons schijnen en die ons maken tot wie we zijn: unieke wezens die ingewijd zijn in een scala van emoties, ambities en dromen. Als je je hiervan bewust bent, wordt het onmogelijk om te wensen dat je iemand anders was. In een wereld die je voortdurend vertelt dat je moet veranderen wie je bent, wordt het veel gemakkelijker om eerlijk en doelbewust te zijn – om precies te zijn zoals je bent.

Onthoud: dezelfde dingen die glinsterende, etherische sterren doen ontstaan, zitten ook in jou. Er zit sterrenstof in je handen, in je ogen, in je hart. Het licht dat in ons gloeit en ons maakt tot wie we zijn, verbindt ons ook met elkaar en met al het andere in de wereld.

Als je de moeite kunt nemen om dit te onthouden, worden de kleine, niet zo leuke dingen veel overzichtelijker. En vaak worden ze bronnen van zingeving op moeilijke momenten. Elk stapje dat we zetten, kan een functie hebben, hoe onbeduidend het op dat moment ook lijkt. De onbeduidendste vriendelijke daad, een korte ontmoeting met een vreemde, de stille momenten waarop je goed bent voor jezelf, alles heeft een functie.

Je verbonden voelen met de wereld begint met het voeden van de band die je hebt met jezelf. Naarmate je jezelf beter leert kennen en begrijpen, zul je overal een piepklein stukje van jezelf terugvinden: in de planten, de dieren en de mensen om je heen, en tijdens de donkerste nachten zelfs in de sterren.

Ik geloof in jou.

♥ Mellen ☽



EVERYTHING IS MADE OUT
OF *magic*, LEAVES AND TREES,
FLOWERS AND BIRDS, BADGERS AND
FOXES AND SQUIRRELS AND
PEOPLE. SO IT MUST
BE ALL AROUND US.

FRANCES
HODGSON BURNETT

Je verbonden voelen met de wereld houdt in dat je er aandachtig naar kijkt. Let goed op de natuur: merk op hoe je een deel ervan altijd met je meeneemt, waar je ook naartoe gaat. Ga wandelen in het bos en oefen om je thuis te voelen in de vrije natuur.

Schrijf hier iets over deze ervaring.



THE MOMENT YOU DOUBT
WHETHER YOU CAN FLY,
YOU CEASE FOREVER TO
BE ABLE TO DO IT...

TO HAVE FAITH IS TO
HAVE WINGS.

J.M. BARRIE

Denk aan iets waar je je al heel lang onzeker over voelt. Wat zou je helpen om meer vertrouwen in jezelf te hebben?

Om ons leven te veranderen is soms het beste wat we kunnen doen ons perspectief aan te passen.

Noem tien manieren waarop jij een gelukkig leven leidt.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.



Think of all the beauty
in yourself and in everything
around you and be happy.

ANNE FRANK



Wanneer voel je je het meest
verbonden met de wereld om je
heen, en heb je het meest het
gevoel dat je leeft?



Denk na over een probleem waar je onlangs mee hebt geworsteld.
Is het mogelijk beide kanten van het verhaal te zien?
Wat kun je leren van elk van beide kanten?



WE ARE ALL
connected

jij bent verbonden met mij;

ik ben verbonden met jou;

wij zijn gemaakt van de

manen en sterren

aan de hemel.