



Luc Jansen

Een praktische gids voor
minder stress en meer rust

Je lichaam wil je iets vertellen



Verminder stress
en chronische
pijnklachten

Leer
je emoties
beter begrijpen

Ontdek de impact
van je mind-
bodyconnectie

Lannoo

Voor Lina, Merlijn en Klaas

*De kunst van het leven is enerzijds niet gedachteloos
je ding te doen en anderzijds niet angstig
vasthouden aan het verleden.
Het bestaat uit elk moment als volkomen nieuw
en uniek beschouwen, in het open en volledig
ontvankelijk houden van de geest.*

– Alan Watts –

INHOUD

Voorwoord	7
DEEL 1 – Van emotie naar Gevoel	9
Wat is emotie?	11
Wat is Gevoel?	14
Drie breinen	24
Emotie	30
Van emotie naar bewustzijn	44
Bewustzijn	49
Van bewustzijn naar Gevoel	58
Gevoel	61
Het belang van leven in verbinding	68
STOPCONTACT – zelfregulatie	74
STEKKERDOOS – co-regulatie	78
DEEL 2 – De zeven pijlers	83
1. Lichaam	88
2. Liefde voor jezelf	108
3. Loyaliteit	126
4. Bewustzijn	136
5. Volwassen gedrag	185
6. Aandacht	214
7. Vertrouwen	229
DEEL 3 – Een leven lang van hard naar hart	241
Straal	242
Van hebben naar zijn	248
Nodig jezelf uit	249
Scherm uit, leven aan	252
De ‘Blij en Immer Gelukkig-show’	255
Het comforthotel	257
Humor, een kracht die je hart verlicht en je geest verruimt	261
Van oude ik naar nieuwe ik	263
Gouden sleutels	269
Woorden van dank	281
Meer weten?	285

*Het mooiste wat je in je leven kan overkomen,
is te begrijpen wie je bent.
Steeds opnieuw. In steeds nieuwere dimensies.*

– Angaangaq –

VOORWOORD

Onze wereld vraagt een snelle en intense levensstijl. Meer dan ons lief is, moeten we meelopen in een tempo dat ons uit balans trekt en dat ons overweldigt. Het gevolg? Heel wat mensen kampen met fysieke, psychosomatische en mentale klachten: vermoeidheid, hoofd-, rug- en nekpijn of een te oppervlakkige en gejaagde ademhaling. We piekeren, hebben stress en zelfs 's nachts komen we vaak niet tot rust.

We zijn van nature sociale wezens, neurologisch en hormonaal geprogrammeerd om zorgzaam te zijn en elkaar te ondersteunen. Om verbindingen te vormen met anderen en ze intens te koesteren, om lief te hebben. Dit verlangen is niet alleen wat we ervaren, maar het is ook een biologische noodzaak. Om te groeien, te leren en ons veilig te voelen, hebben we de liefde, de warmte en steun van menselijke relaties nodig. Ook jouw bijdrage is hierin onmisbaar. Het vermogen om sterke banden op te bouwen is een vaardigheid die we kunnen ontwikkelen en die ons leven verrijkt.

In dit boek nodig ik je uit om mee na te denken over de impact van stress, negatieve gedachten en intense emoties op je lichaam, en hoe je stressgerelateerde klachten kunt ombuigen door met jezelf in verbinding te komen en meer naar je hart en je buikgevoel te luisteren. Hoe navigeer je van lijden naar leiden, van klacht naar kracht, van hard naar hart?

Ik wil je graag helpen om inzicht te krijgen in je denken, voelen en handelen en in de waardevolle connectie tussen je lichaam en je geest – zodat je die speciale band met jezelf kunt versterken en bewust(er) in het leven kunt staan. Welke concrete stappen kun je zetten om meer betekenisvol gedrag, vertrouwen en eigenwaarde te ervaren? Hoe kun je je aanpassen wanneer je vastloopt en je toch opnieuw verbinden met het leven? Hoe leer je vertrouwen op je innerlijke gevoelens? Wat heb je nodig om jouw unieke kwaliteiten te omarmen en bij te dragen aan een betekenisvolle samenleving?

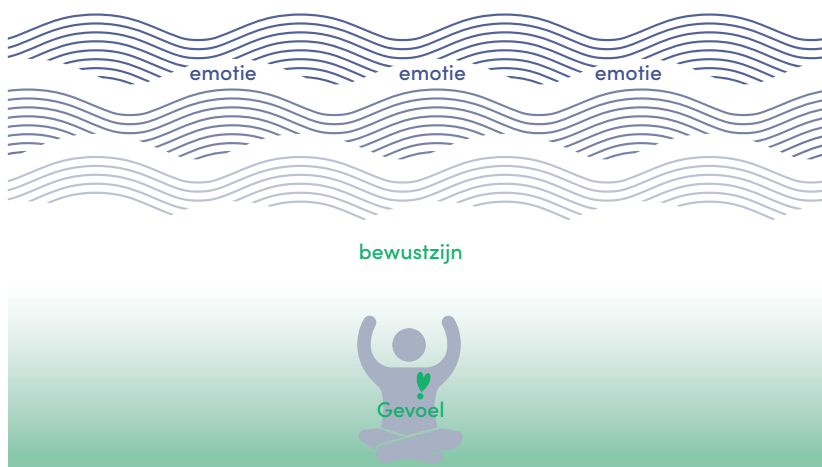
Laten we samen stappen zetten naar een bewust, vreugdevol en moedig leven dat bijdraagt aan een duurzame en betekenisvolle wereld. Dat begint vanuit verbinding met jouw omgeving en de ander en vanuit jouw liefdevolle, zalige zelf! Ik hoop dat dit boek je uitnodigt om te luisteren naar wat jouw lichaam je vertelt en je kan motiveren op jouw unieke pad van zelfverzachting. Neem de tijd en reflecteer. Ik wens het je van harte toe!

Warme groet, Luc



DEEL 1

Van emotie naar Gevoel



Figuur 1 – Emotie – Bewustzijn – Gevoel

Vaak worden ‘emotie’ en ‘Gevoel’ door elkaar gehaald, maar ze zijn niet hetzelfde. Emoties kun je vergelijken met golven op de zee. Ze komen en gaan willekeurig. Soms zijn ze klein, soms groot, soms heftig en heel soms ronduit levensbedreigend. Golven ontstaan uit bewegingen in en boven het water.

Gevoel kun je vergelijken met wat zich onder de oppervlakte van de zee bevindt. Die zee is natuurlijk ook voortdurend in beweging, maar er is meer voor nodig om haar op korte termijn in beweging te brengen. De zee is onmetelijk veel groter dan haar oppervlakte, diep en duister wordend met de diepte. In deze deels onbekende diepte is de zee kalm en bruisend van fabelachtig en onbekend leven.

‘Houden van iemand’ is nog zo’n mooi voorbeeld dat het verschil tussen beide woorden verduidelijkt. Houden van iemand is puur Gevoel, en liefde is slechts een van de vele manifestaties daarvan. Je kunt van iemand houden terwijl je emotioneel boos bent op die persoon. Dit verandert niets aan de diepte van je Gevoel ten opzichte van die persoon.

WAT IS EMOTIE?

Het woord emotie stamt uit het Latijn, en komt, vrij vertaald, van *emovere*, wat zoveel betekent als 'actie' of 'beweging naar buiten'.

In de meeste gevallen geven emoties kleur aan je leven, maar ze kunnen je ook verblinden en in hun net vangen. Het zijn autonome lichamelijke reacties en worden meestal getriggerd door externe of interne prikkels. Je wordt letterlijk of figuurlijk geraakt door iets uit je omgeving. Vanuit die prikkel reageer je. Grofweg onderscheiden we bij emoties drie onderdelen:

1. hoe je de emotie ervaart (persoonlijk);
2. hoe je lichaam reageert op de emotie (lichamelijk);
3. hoe je je gedraagt als reactie op een emotie (expressief).

Meestal zijn deze drie onderdelen impulsief en eerder hevig. Bekend is de respons van vechten, vluchten of bevriezen. Deze reacties stammen uit een ver verleden. Ze fungeerden om aanvallen van buitenaf te overleven. Geleidelijk aan werden ze genetisch gecodeerd en hoewel ze individueel afhankelijk van de omstandigheden variëren, zijn ze vaak nog herkenbaar in onze gedragingen. Door specifieke verbindingen in de hersenen geven emoties hormonen vrij in het lichaam. Het samenspel van welbepaalde hormonen leidt tot een unieke ervaring.

Negentig seconden

De maximale duur van een emotie is negentig seconden. En ook al behoren onze emoties tot het onbewuste, je kunt de naweeën ervan nog een hele tijd voelen. Emoties zijn universeel en maken geen onderscheid in leeftijd, geslacht of geaardheid. We ervaren dus allemaal fysieke reacties in of van het lichaam, al kan de intensiteit ervan van persoon tot persoon erg verschillen. We hebben allemaal een andere fijngevoeligheid.

Elke emotie draagt een boodschap in zich! Toch zijn je emoties geen eindproduct, maar slechts een eerste stap. Ze zijn het begin van de transportband. Het voertuig onderweg naar je Gevoel. Ze zijn de prachtige en kleurrijke rivier die zich van haar bron bewust wordt om ten slotte uit te monden in de zee van je Gevoel.

Omdat deze instinctieve reacties ons moderne brein (neocortex) prikkelen, wordt ons denken hard aan het werk gezet. Er is met andere woorden een sterke samenhang tussen emoties en denken.

Als mens kunnen we een heel scala aan emoties onderscheiden, van diepe wanhoop en angst tot intense vreugde en dankbaarheid.



Verzachtende emoties

- ☐ gevoel van eenwording
- ☐ interesse
- ☐ nieuwsgierigheid
- ☐ vreugde
- ☐ ontroering
- ☐ dankbaarheid
- ☐ herkenning
- ☐ verwondering
- ☐ sereniteit
- ☐ hoop
- ☐ trots
- ☐ plezier
- ☐ ontzag
- ☐ koestering
- ☐ verlangen

Intense en/of beklemmende emoties

- ☐ verdriet
- ☐ eenzaamheid
- ☐ zelfmedelijden
- ☐ apathie
- ☐ wanhoop
- ☐ boosheid
- ☐ verontwaardiging
- ☐ ongeduld
- ☐ irritatie
- ☐ vijandigheid
- ☐ wrok
- ☐ haat
- ☐ angst
- ☐ wantrouwen
- ☐ onrust
- ☐ vrees
- ☐ paniek
- ☐ afkeer
- ☐ schuld
- ☐ spijt
- ☐ schaamte
- ☐ vernedering

Verzachtende emoties creëren een positieve spiraal in ons gemoed en bieden ons nieuwe perspectieven. Wanneer alles goed gaat in ons leven passen we het model toe ‘van emotie naar Gevoel’, dat ik verderop in dit boek toelicht. We doen dat meerdere keren per dag, op een natuurlijke en eenvoudige manier. Als je brein vanuit je Gevoel functioneert, ervaar je meer balans en innerlijke rust.

*Een gul hart en heilzame handelingen
leiden tot een grotere vrede*

— Dalai Lama —

Een leven in tevredenheid boeit en maakt evenwichtig leven een stuk moeitelozer. Het geeft je letterlijk en figuurlijk meer zuurstof, laat je afweersysteem beter werken en zorgt voor een sneller herstel. Als je in je milde kracht (gevoel) kunt staan vanuit een verzachtende emotie, kun je jezelf ook duidelijker maken wanneer je geconfronteerd wordt met een beklemmende emotie. En dit laatste doe je waarschijnlijk vaker dan je denkt. Is een beklemmende emotie meer waard of juist dan een verzachtende? Ik vermoed van niet. Stel dat je een conflict hebt gehad met een vriend. De intense emotie van woede kan je doen besluiten om afstand te nemen van die persoon en je gevoelens te verbergen. Wat dan weer kan leiden tot verdere isolatie en een slechtere relatie. Wanneer je je laat leiden door verzachtende emoties zoals begrip of medeleven, krijg je de mogelijkheid om openlijk te communiceren met anderen, wat kan leiden tot een dieper begrip en een versterkte band. Dit toont aan dat, hoewel beklemmende emoties op het moment zelf overweldigend kunnen zijn, de kracht van verzachtende emoties je kan helpen om harmonie en tevredenheid te creëren in je leven. Wist je dat tevredenheid een van de grootste rijkdommen is die er bestaat?

Angst

*Er wordt beweerd dat de rivier beeft
voor zij de zee in stroomt.
Ze kijkt terug op het pad dat werd afgelegd
neerstromend van bergen, kronkelend door bossen en dorpen.
En nu ziet zij voor zich een oceaan die zo enorm is
dat erin stromen neerkomt op verdwijnen.
Maar er is geen andere weg.
Een rivier kan niet achterwaarts stromen.
Niemand kan teruggaan in de tijd.
Het bestaan laat dat niet toe.
De rivier dient dus het risico te nemen
om de oceaan binnen te gaan.
Alleen dan kan de angst verdwijnen,
dan zal de rivier beseffen dat zij
niet in de oceaan zal verdwijnen
maar de oceaan zal worden.*

— Khalil Gibran —

WAT IS GEVOEL?

De term 'gevoel' wordt voornamelijk gebruikt om lichamelijke gewaarwordingen te beschrijven. Denk aan aanraking, verdriet, pijn enzovoort. In dit boek wil ik Gevoel echter belichten als een psychologisch verschijnsel.

Gevoel begint altijd bij een emotionele ervaring die bewuste gedachten, reflecties en beschouwingen in gang zet. De ervaring wordt daarmee omgezet naar eventueel handelen. Gevoel is dus altijd een bewuste ervaring. We kunnen verschillende emoties ervaren zonder er gevoelens bij te hebben, maar we kunnen geen Gevoel ontwikkelen zonder emoties te ervaren. Gevoel draagt onlosmakelijk bij tot een tevreden en betekenisvol leven, een leven dat uitgaat van het nemen van beslissingen en handelen vanuit liefdevolle verantwoordelijkheid. Een leven dat klopt voor jezelf, in afstemming met je omgeving.



Stel je even een situatie voor waarin je door een collega gepasseerd wordt voor een promotie. Je zult waarschijnlijk verschillende emoties ervaren, zoals boosheid of teleurstelling. Als je deze emoties alleen ervaart zonder ze te verwerken, blijft het bij een oppervlakkige reactie. Je zult misschien een tijdelijke frustratie voelen, maar je ontwikkelt geen dieper gevoel over jezelf of de situatie. Neem je daarentegen de tijd om deze emoties te verkennen, bijvoorbeeld door te reflecteren waarom je boos of teleurgesteld bent en wat dit zegt over je behoeften en ambities, dan kun je een dieper gevoel ontwikkelen over je waarden, je carrière en je doelen. Dit gevoel kan je helpen om je keuzes en acties in de toekomst te verduidelijken, waardoor je beter zult kunnen omgaan met soortgelijke situaties. Je emoties zijn met andere woorden je initiële reactie en ze zijn de basis voor het ontwikkelen van een dieper inzicht en begrip.

Wil je je emoties (h)erkennen, dan is de grootste uitdaging om ze niet weg te duwen of te ontkennen. Wanneer je ze erkent en verwerkt, verdwijnen ze op natuurlijke wijze. Zo heb je niet tevergeefs 'geleden', wat een positief effect heeft op je energiehuishouding. Blijven je emoties daarentegen bestaan, dan kun je vanuit je bewustzijn en in afstemming met jezelf en je omgeving overgaan tot handelen vanuit je Gevoel. Je emoties spiegelen rechtstreeks je innerlijke conflicten en ontwikkelingsmogelijkheden. Die

conflicten kun je alleen ontsluiten en ladingvrij maken door middel van een bewustzijnsproces in jezelf.

Gevoel gaat dieper en is subtieler dan emoties, zoals een oceaan ook meer is dan de zichtbare golven. Gevoel kent het nut van tijd en ruimte. Gevoel heeft met nuance, overwegen te maken en is redelijker dan emoties. Bij Gevoel laat je ook je diepere weten toe, je intuïtie en je wezenlijke persoonlijkheid. Je Gevoel is grotendeels verantwoordelijk voor je levenservaringen en een juist energiebeheer. Het bepaalt, ongeacht je emotionele ladingen, waarvoor je kiest. Er zijn mensen die alles lijken te hebben en die zich toch gefrustreerd, ontevreden of eenzaam voelen. En er zijn mensen die, ondanks armoede of lichamelijke handicaps, kansen benutten en een vervullend leven leiden.

*Je geest is een tuin. Je gedachten zijn de zaden.
Je kunt bloemen kweken. Of je kunt onkruid verbouwen*

— Osho —

Gevoel gaat over de meest innerlijke kracht die je bezit. Het laat toe dat je je blijft ontwikkelen tot een vreugdevol, betekenisvol, volwassen, mild en liefdevol persoon, in volledige afstemming met wie je bent in je omgeving. Je Gevoel motiveert je om jezelf onafgebroken te blijven ontwikkelen. Het bepaalt de manier waarop je je blijft gedragen. Jouw volwassen, liefdevolle gedrag is verantwoordelijk voor de mate van een liefdevol en evenwichtig leven. Vanuit je Gevoel lukt het je om duidelijker te communiceren over je emoties, ook wanneer je gefrustreerd of teleurgesteld bent. Dit helpt je om veerkrachtig te blijven en te blijven leren uit tegenslagen.

Gevoel opent zich als een bloem die haar schoonheid, kleur en geur deelt met de omgeving, omdat het zaadje bewust en in vertrouwen in vruchtbare grond werd geplant. Het is de vrucht die de tijd en ruimte kreeg om te groeien en te rijpen.



Welkom in jouw ervaringswereld

Het ontwikkelen van liefde voor jezelf en jezelf ten volle naar waarde kunnen schatten, is een van de belangrijkste opdrachten in je leven. Een opdracht waarvan de invloed op je dagelijks leven belangrijk is. Louter om die reden zou je met jezelf de ongeschreven afspraak moeten hebben om onophoudelijk je eigenwaarde te blij-

ven ontwikkelen en de mate te bepalen waarin jij jezelf en de ander even-waardig kunt liefhebben. Daar begint immers jouw ervarings- en belevingswereld.

Het bepaalt de mate waarin je de kwaliteiten en talenten van je leven inzet. Het laat je ongecompliceerd oefenen in waarnemen en bewustzijn. Het geeft jou de tijd en de ruimte om jezelf de juiste vragen te stellen die je hier en nu nodig hebt en het verschaft je absoluut inzicht in de rijkdom van jouw Gevoelswereld, in je volwassen gedrag en in wat je te doen of te laten hebt.

Sta jezelf toe om echt van jezelf te houden. Wie of wat houdt je tegen? Je vindt er rust in.

Door een dieper begrip te ontwikkelen van wat emotie en Gevoel betekenen, komen we dichterbij een zinvol en vreugdevol leven.



Luister naar wat je gevoel je influistert

Je emotie roept: als iets je pijn of verdriet doet, bedek het dan. Ren ervan weg. Verval in je oude gewoontes. Verdoof het met verslavingen. Vermijd het koste wat het kost.

Je Gevoel fluistert: als iets je pijn of verdriet doet, hoe moeilijk het ook is, kijk ernaar. Blijf bewust aanwezig. Geef het je liefde en mededogen. Want je kunt geen deel van jezelf afsnijden en je compleet voelen.

Stel je voor: je voelt angst voor een belangrijke verandering in je leven, zoals een nieuwe baan of een verhuizing. Je emotie reageert snel en defensief: 'Dit is te veel, te eng. Blijf waar je bent, waar het veilig is. Vermijd risico's, want wat als het misgaat? Wat als je faalt?' Die angst wil je vasthouden in oude gewoontes, in de veiligheid van wat je kent, zelfs al weet je dat het je groei beperkt.

Maar dan hoor je jouw fluisterende Gevoel: 'Ja, het is spannend, en ja, het is onbekend. Maar hier ligt mijn groei. Ik mag op mezelf vertrouwen, zelfs als het ongemakkelijk voelt. Alleen door deze angst onder ogen te zien, kan ik nieuwe mogelijkheden ontdekken en sterker worden.' Dit is het Gevoel dat je uitnodigt om, ondanks de angst, toch door te zetten en te vertrouwen op je eigen kracht.

De overgang van emotie naar gevoel, een proces dat we dagelijks honderden keren ervaren zonder ons er bewust van te zijn, kan indien nodig ook heel bewust worden ervaren en geoefend, waarbij je bewustzijn dient als de brug die je van intense emotie naar je Gevoel leidt.

We hopen altijd dat een ander het antwoord heeft

— Lao Tse —

Vaak zoeken we de antwoorden op onze vragen buiten onszelf, hopende dat iemand anders ze voor ons heeft. Wanneer je opnieuw leert luisteren naar wat je lichaam je wilt vertellen, ontdek je een uitnodiging om stil te staan en naar binnen te kijken. Dit helpt je de complexiteit van je emoties te begrijpen en jezelf beter te leren kennen. Zo kun je je bewustzijn vergroten, je emoties benoemen, omarmen en er op een passende manier mee omgaan.

Veel synoniemen voor Gevoel

Er zijn veel synoniemen voor wat ik als Gevoel bestempel. Zo kun je Gevoel ook omschrijven als een blijvend ontwikkelen van een volwassen houding: de kracht om afstand te nemen en dezelfde kracht om opnieuw jezelf te verbinden en te engageren. Dit uit zich in een afgestemde manier van gedrag, bijvoorbeeld in lichaamshouding en taalgebruik. Andere synoniemen voor Gevoel zijn het hart, de liefde die je in jezelf voelt, volwassen gedrag en ademen.



Ademen is levenskracht

Er zijn ontelbaar veel manieren en technieken om goed te leren ademen. Je kunt in- en uitademen via je neus (vanuit één neusgat of vanuit allebei) en/of je mond, je kunt ademen via je borst en/of je buik. Je kunt het beste zelf ontdekken wat voor jou de meest geschikte techniek is. Elke ademhalingstechniek is in principe oké, zolang die bij jou past. Dit betekent dat je in rust rustig kunt ademen en je het gevoel hebt dat het een gunstig effect op je lichaam heeft. Je kunt bewust ademen inzetten voor:

- ☐ de beheersing van je ademhaling
- ☐ een betere conditie

- meer energie of contact met levensenergie
- het omgaan en/of loslaten van emoties
- ontspanning
- het vergroten van bewustzijn

Een paar praktische voorbeelden van neutrale ademhalingstechnieken:

1. Zit met je rug recht en ontspan je schouders.
Adem vier snuifjes in, of adem in vier kleine bewegingen in, hou je adem drie tellen vast, adem langzaam uit.
Doe dit viermaal in totaal.
2. Zit met je rug recht en ontspan je schouders.
Adem vier tellen in, hou je adem vier tellen vast en adem langzaam uit.
Doe dit viermaal in totaal.

In mijn praktijk zie ik soms cliënten die vanuit emotionaliteit bijna ‘verdrinken’: ze ademen oppervlakkig of bijna niet, het middenrif is geblokkeerd, de darmen functioneren niet naar behoren en de longen verwerken het verdriet niet meer. Ademen is essentieel om te overleven, te leven en je leven te beleven. Ademen is van cruciaal belang voor je gronding.

Met je voeten op de grond behoud je overzicht. Je mist dit als je in een emotie (vast)zit. Ademen is contact houden met jezelf.

*We worden niet tegengehouden door de liefde
die we in het verleden niet ontvingen, maar door de liefde
die we in het heden niet uitdragen*

— M. Williamson —

Een ander synoniem voor Gevoel is het blijvend ontwikkelen van gepast handelen. Zo kun je bijvoorbeeld voelen wanneer het gepast is om een bepaalde boodschap te geven aan een ander. Je neemt de situatie in overweging en je kunt ervoor kiezen om de boodschap op een ander moment te geven. Rekening houden met de situatie betekent dat je de ander respecteert en zijn of haar keuzes respecteert. Het is evenmin jezelf wegcijferen. Het is eerder handelen naar wat gepast is vanuit jouw Gevoel en in afstemming met jouw omgeving.

Andere synoniemen voor Gevoel zijn openheid, balans, flow, stroming, beweging, tolerantie. Het komt eigenlijk hierop neer: weten dat jij er een andere mening op na kunt houden dan een ander en toch kunnen samenleven. Je hoeft niet in een vecht-, vlucht- of bevroesmodus te zitten om de ander voor de gek te houden. De persoon die je dan vooral voor de gek houdt, ben je zelf.

*Het maakt niet uit hoe vaak je wordt neergeslagen.
Het enige wat telt is dat je een keer vaker opstaat
dan dat je bent neergeslagen*

— R.T. Bennett —

Wil je nog meer synoniemen?

- ❖ De **moed** om door te zetten, de moed om de verantwoordelijkheid te nemen voor je beslissingen, zelfs als ze moeilijk zijn. Moed ondersteunt een volwassen houding en omgekeerd. Je mag met andere woorden angstig zijn, je neemt je verantwoordelijkheid en doet wat nodig is. Je kunt moed ook bekijken als een verzoek tot handelen of de behoefte en de wil om verandering te brengen.
- ❖ **Geduld**. Een jong kind wil alles meteen, hier en nu. Dat staat voor de emotie. Een ouder zal 'alles hier en nu' vaak in de kiem smoren. Een volwassene kan verlangen en weten dat geduld op termijn kan renderen. Is het vandaag niet, dan morgen. Vertrouwen op het juiste moment, ook dat is Gevoel.
- ❖ **Communicatie, verbinding en contact**. Jouw idee of mening vormt een waardevolle bijdrage, maar is niet per se de ultieme waarheid. Wij zijn mensen met verschillende ideeën, we kunnen er totaal andere ideeën dan de ander op na houden. We kunnen dingen bespreken en samen oplossen. We hebben een probleemoplossend vermogen. Ook al delen we een andere mening of hebben we een verschillende visie, we zijn het erover eens dat we hier en nu samenleven, dat we samen bestaan.
- ❖ **Mildheid** voor jezelf en trouw zijn aan jezelf. Weten wat goed voor je is en dat doen. Weten wat niet goed voor je is en dat niet doen. In het oude China beweerde men: arrogantie is weten wat goed voor je is en het niet doen, en omgekeerd. Mildheid laat je opnieuw liefdevol kiezen voor jezelf en de ander. Je geeft aan wat voor jou past en wat niet. Je neemt bijvoorbeeld de tijd om je te ontspannen of te laten verwennen met een heerlijke massage.

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Vormgeving en illustraties: Studio Lannoo (Mieke Verloigne)

Zetwerk: Keppie & Keppie bv

Tekstredactie: Lies Cattersel

© Cartoon p. 106: Dave Coverly (2020. *Speed Bump. A 25th Anniversary Collection*. San Diego: IDW Publishing.

© Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2025 en Luc Jansen

D/2025/45/274 – NUR 770

ISBN: 978 90 209 3009 2

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toelating van de uitgever.