

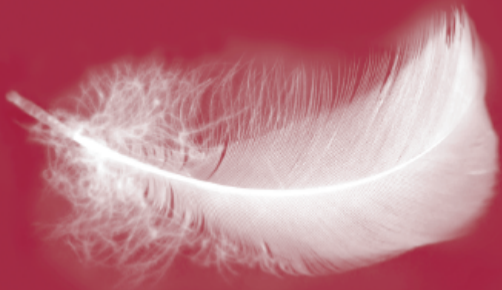
## Inleiding

Troost vinden en troost bieden vind ik het mooiste dat er is. Troosten is een daad van liefde, van menselijkheid, van iemand werkelijk zien en even heel dichtbij zijn; iets geven wat alleen maar ontvangen hoeft te worden. Op het moment dat je iemand verliest, gaan er duizend dingen door je hoofd en door je hart.

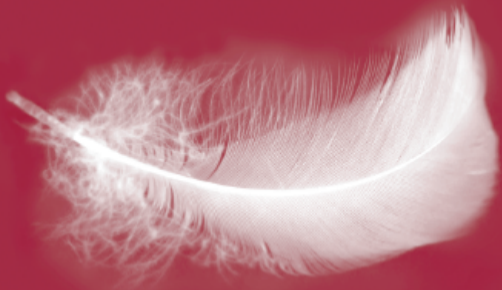
Wat je dan het meest nodig hebt, is gezien, gehoord en gerustgesteld worden. Dat samen is de bron van troost. Mijn troost schreef ik op kleine kaartjes. Ik hoop dat ze voor jou een dagelijkse boodschap van de liefde zelf zijn. Dat je ze ontvangt als een aai over je bol of een steuntje in de rug. Ik hoop dat je je door de tederheid gehoord, gezien en gerustgesteld zult voelen.

Ik heb alles niet zelf bedacht. Steeds als ik zelf troost nodig had, fluisterde de liefde deze spreuken zachtjes in mijn hart. Wees zacht voor jezelf en neem de tijd om troost haar helende werk te laten doen. Vertrouw maar op je verdriet; ze ontspringt uit je vermogen om lief te hebben en dat is de grootste en meest helende kracht die bestaat.

Een donsje is een symbool van zachtheid, een veilig nest, de kracht van je vleugels weer terug vinden, hoop, vrede en tederheid. Pak de kaartjes voor iemand in en plak er een zacht veertje of donsje op, of leg de kaartjes voor jezelf in een mandje vol zachte veertjes. Moge het leven je op veel manieren koesteren!

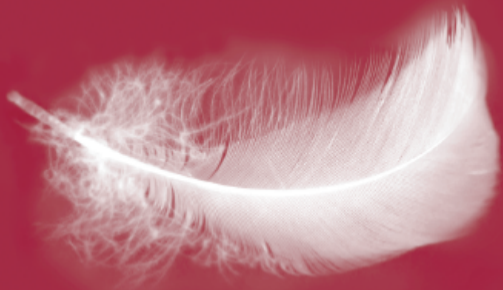


Wanneer je pijn ervaart, heb je soms de neiging om ervan weg te gaan: niet teveel aan denken, je adem inhouden, je spieren spannen, je met je hele verstand verzetten. Nee, ik wil dit niet! Zo maak je de pijn erger. Ga met al je liefde en aandacht naar de pijn. Vraag eventueel om hulp bij dit proces. Voelen is helen. Echt.



Liefde en vertrouwen zijn het tegenovergestelde van angst en pijn. Je hebt daarom een grote dosis liefde en vertrouwen nodig tijdens je rouwproces. Neem alle liefde in je op die jou omringt. Vraag om liefde, creëer liefde, luister naar liederen van liefde, zie de liefde van de natuur.





Sommige wijze mensen zeggen: 'De oorzaak van wat nu gebeurt, ligt in de toekomst'. Pas veel later ontdek je waarom dit met je gebeurt. Probeer er nu niet teveel wijs uit te worden. Het Nu vraagt om beleefd te worden, de inzichten komen later vanzelf wel.