

365 keer even stilstaan

Een dagboek voor *rust, richting en reflectie*

Samengesteld en bewerkt
door *GigaBoek*

VOORWOORD

Er zijn dagen waarop alles doorgaat.
De agenda, de berichten, de verplichtingen - en
wij gaan mee.

En toch... ergens onderweg verliezen we iets.
Rust. Aandacht. Een moment om stil te staan bij
wat er werkelijk toe doet.

Dit boek is geen roman. Geen handleiding.
Geen verzameling snelle oplossingen.
Het is iets anders.

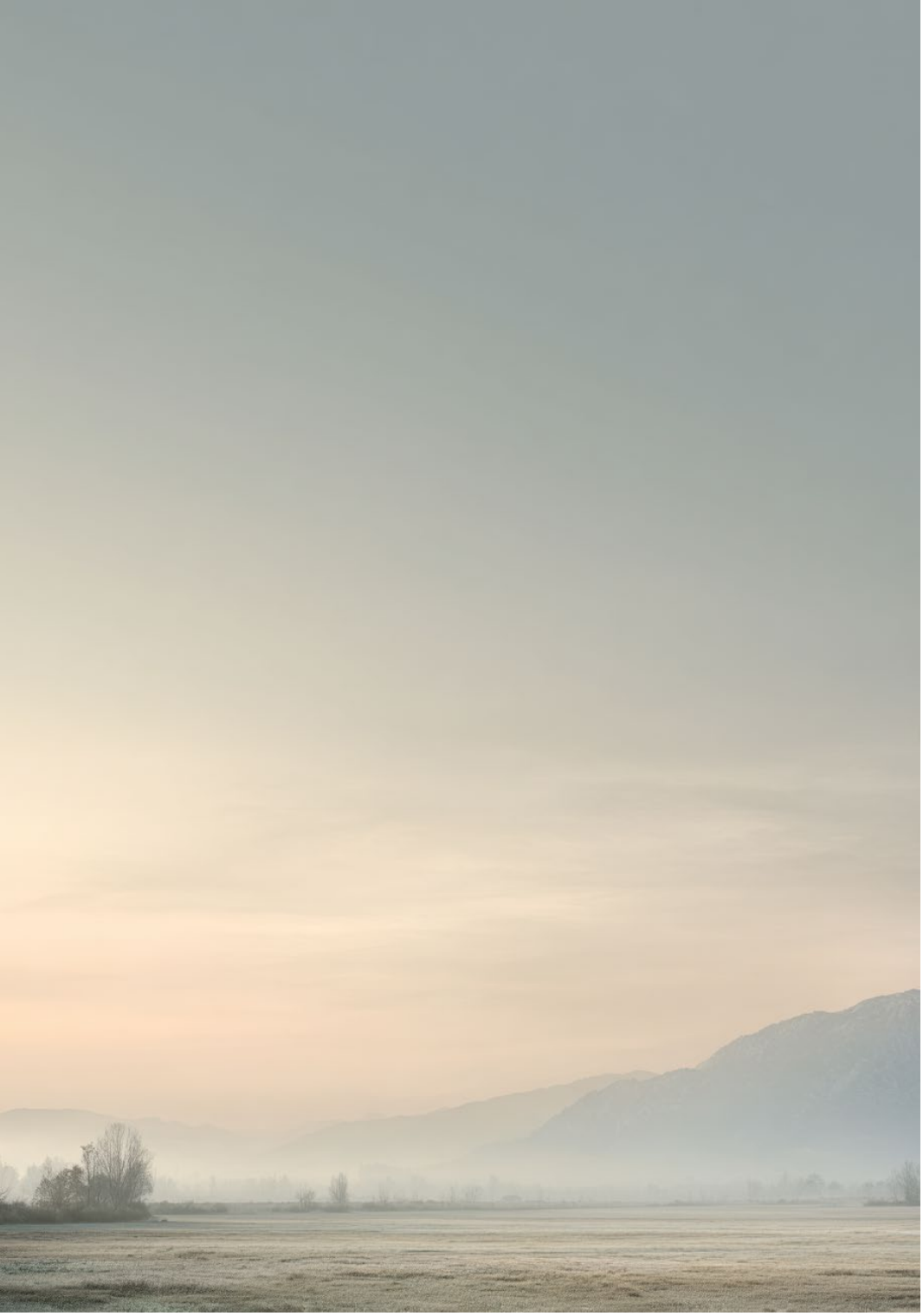
Een metgezel voor een jaar.
Iedere dag biedt een korte gedachte - afkomstig
uit een tijd waarin het leven misschien
eenvoudiger leek, maar waarin dezelfde vragen
leefden als nu. Hoe leef je goed? Hoe ga je om
met teleurstelling? Waar vind je rust?

Wat betekent het om mens te zijn?
Deze gedachten zijn bewaard gebleven,
omdat ze blijven spreken.
Niet luid. Niet dwingend.

Maar rustig, en vaak verrassend raak.
Je hoeft dit boek niet in één keer te lezen.

Sterker nog: dat is niet de bedoeling.
Lees één gedachte per dag.
Laat die even bij je blijven.

En stel jezelf, als je wilt, een eenvoudige vraag.
Niet om een perfect antwoord te vinden...
maar om even stil te staan.
Want vaak is dat al genoeg.



JANUARI

Januari is het begin.
Maar niet het soort begin waarbij alles opnieuw
wordt uitgevonden.
Eerder een moment waarop we opnieuw kijken.
Wat nemen we mee?
Wat laten we achter?
En vooral: hoe willen we verder?
De eerste maand van het jaar vraagt geen
grootse plannen.
Ze vraagt iets anders:
Aandacht.
Eerlijkheid.
En een klein beetje moed.
Moed om te erkennen wat beter kan.
En rust om te accepteren wat niet verandert.
Misschien is dat wel de kern van deze maand:
niet het najagen van een nieuw leven,
maar het bewuster leven van het leven
dat er al is.

1 januari

Vraag niet altijd waarom en waartoe.
Handel naar je beste vermogen, doe wat je kunt,
en vertrouw op het goede.

reflectie

Waar kun jij vandaag handelen
zonder eerst alles te willen begrijpen?

2 januari

Toegeven aan ontevredenheid over jezelf lijkt
eerlijk, maar maakt vaak bitter - voor jezelf en
voor anderen.

reflectie

Waar ben je vandaag onnodig streng voor jezelf?

3 januari

Streef naar een zuiver hart.
Leer jezelf kennen - ook je zwakke kanten –
en werk eraan.

reflectie

Welke eigenschap van jezelf zou je vandaag
eerlijk onder ogen kunnen zien?

4 januari

Er zijn twee werelden: die van de werkelijkheid
en die van de verbeelding.

Wie zich voedt met het mooie,
staat sterker in het echte leven.

reflectie

Wat geeft jou vandaag kracht: iets praktisch, of
iets dat je inspireert?

5 januari

Waarom lijkt het leven soms zwaarder dan licht?

Misschien om ons eraan te herinneren
wat echt waarde heeft.

reflectie

Wat in jouw leven weegt zwaar - en wat maakt
het toch de moeite waard?

6 januari

Gehoorzaamheid - aan regels, aan ritme, aan
discipline - vormt de basis van groei.

reflectie

Welke kleine vorm van discipline helpt
jou vandaag vooruit?

7 januari

Wees voorzichtig met vertrouwen in anderen –
maar wantrouw vooral jezelf niet te licht.

reflectie

Wanneer twijfel je aan jezelf, terwijl dat
misschien niet nodig is?

8 januari

Wie anderen wil beheersen, moet eerst zichzelf
beheersen - en dat blijkt vaak het moeilijkst.

reflectie

Op welk moment van de dag
verlies jij jezelf een beetje?

9 januari

Zonder verbeelding
zou het leven een tredmolen zijn.
Af en toe ontsnappen is geen zwakte,
maar noodzaak.

reflectie

Waar kun jij vandaag even ademhalen
buiten de dagelijkse routine?

10 januari

De mens voelt zich verbonden met iets
dat groter is dan hijzelf.
Die verbinding geeft richting.

reflectie

Wat geeft jouw leven betekenis,
voorbij het alledaagse?

11 januari

Zelfkennis is moeilijk, omdat we onszelf liever
ontwijken dan onder ogen zien.

reflectie

Wat zou je vandaag liever niet
van jezelf zien - en waarom?

12 januari

Een dag kan vluchtig zijn, maar toch diep
ingrijpen.
Soms verouderd het hart sneller dan het lichaam.

reflectie

Welke ervaring heeft jou recent meer geraakt
dan je had verwacht?

13 januari

Wie liegt, lijdt.
Onoprechtheid is uiteindelijk een last
die je zelf moet dragen.

reflectie

Waar kun jij vandaag kiezen
voor volledige eerlijkheid?

14 januari

Sta rechtop en neem deel aan het leven.
Zelfs strijd en moeite geven betekenis
aan ons bestaan.

reflectie

Waar kun jij vandaag bewust kiezen
om niet weg te kijken?

15 januari

Teleurstelling komt vaak onverwacht,
ook al weten we dat ze bestaat.

reflectie

Hoe ga jij om met kleine teleurstellingen -
vecht je,
of laat je los?



FEBRUARI

Februari is een stille maand.
De eerste energie van het nieuwe jaar is wat
gezakt.

Wat overblijft, is de werkelijkheid.

Goede voornemens
worden gewoontes - of verdwijnen.

Plannen worden concreet -
of raken op de achtergrond.

En precies daar ligt de kracht van februari.

Niet in grootse veranderingen,
maar in volhouden.

In kleine keuzes.

In herhaling.

In trouw zijn aan wat je begonnen bent.

Misschien is dat wel de vraag van deze maand:

Niet: *wat wil ik bereiken?*

Maar: *waar blijf ik aan vasthouden?*

1 februari

Een thuis hoort warmte te geven - een plek waar
je kunt herstellen van de wereld.

reflectie

Wat maakt jouw omgeving vandaag
een beetje warmer?

2 februari

Zonder gemis is er geen vreugde.
Zonder moeite geen waarde.

reflectie

Wat waardeer jij meer juist omdat het niet
vanzelfsprekend is?

3 februari

Overal is werk dat ertoe doet - als je
bereid bent het te zien.

reflectie

Waar kun jij vandaag iets bijdragen
dat misschien klein lijkt,
maar waardevol is?

4 februari

Liefde en vrede beginnen
met tevredenheid en vertrouwen.

reflectie

Waar kun jij vandaag kiezen voor rust in plaats
van onrust?

5 februari

Zelfs wanneer veel verloren is, blijft er altijd iets
dat je kunt betekenen voor anderen.

reflectie

Wat kun jij vandaag geven,
ook als je weinig hebt?

6 februari

Openhartigheid is het teken
van een edel karakter.

reflectie

Waar kun jij vandaag eerlijker zijn
dan je gewend bent?



MAART

Maart is een maand van overgang.

Nog niet helemaal lente,
maar ook niet meer winter.

Er beweegt iets.

Misschien nog voorzichtig.

Misschien nog onzichtbaar.

Maar het is er.

Maart herinnert ons eraan dat verandering niet

altijd groots begint.

Vaak begint ze klein.

In een gedachte.

Een besluit.

Een eerste stap.

Het is de maand van opnieuw beginnen -

niet omdat alles anders is,
maar omdat jij anders kijkt.

1 maart

Alleen het heden heeft echte waarde.

reflectie

Waar ben jij vandaag echt aanwezig?

2 maart

Zuinigheid brengt rust; schraalheid
verstikt het leven.

reflectie

Waar kun jij vandaag bewust omgaan
met wat je hebt?

3 maart

Boeken laten ons anders kijken –
en veranderen ons, soms ongemerkt.

reflectie

Welke gedachte heeft jou recent beïnvloed?

4 maart

Wat je zaait, zul je oogsten.

reflectie

Wat plant jij vandaag voor later?
