



Welkom lieve lezer!

Fijn dat je er bent.

Lichte dagen zijn voor mij de dagen waarop je je welkom voelt in het leven en thuis bent bij jezelf. Niet omdat alles op rolletjes loopt, maar omdat je niet gevangen zit in angst, strijd, stress, zelfafwijzing of vermijding. Die emoties komen nog wel langs, maar je valt er niet meer mee samen. Er ontstaat ruimte. Ruimte om te voelen wat er gevoeld wil worden. Ruimte om jezelf en anderen te zien zoals ze werkelijk zijn. Ruimte om het leven te ontmoeten zoals het zich aandient. Op zulke dagen lijkt er iets te stromen. Je ervaart meer rust, meer verbinding en meer vertrouwen. Ontmoetingen voelen bijzonder. Toevalligheden krijgen betekenis. Het leven voelt lichter, omdat er een fundamenteel ja onder ligt. Een ja tegen jezelf. Een ja tegen dit moment. Een ja tegen het leven.

Dit is een boek over thuiskomen in jezelf. Over de weg terug naar je hart. Over voorbij de schilden gaan waarmee we onszelf onbewust beschermen. Over de moed om te voelen, om te luisteren, om te kiezen voor wat klopt. Het Hartpad is zacht én stevig. Het vraagt om eerlijkheid, compassie, verantwoordelijkheid en de moed om bij te dragen aan emotioneel veilige relaties en omgevingen.

De oorsprong van dit boek ligt in het werkboek bij de leiderschapstraining Lighter Days. Tot mijn verrassing werd dat doorgegeven – aan collega's, vrienden en gezinsleden – en toen voelde ik: dit kan meer mensen dienen. Vanuit die gedachte ontwikkelde ik het verder tot deze gids voor persoonlijke groei en leiderschap, zowel in je werk als je dagelijks leven. Ik neem je mee langs de vier lagen van verbinding: met jezelf, met de ander, met je team of gezin en met het grote geheel.

Ik heb een heel persoonlijke reden om dit werk de wereld in te brengen. Toen ik dertien was, verloor ik mijn vader. Eerst aan een depressie en drie maanden later aan suïcide. Hij raakte uiteindelijk de verbinding met het leven kwijt. Dat heeft een waarheid in mij geplant die nooit meer weggaat: niemand zou zo eenzaam mogen zijn, zo gevangen in innerlijke pijn, dat hij geen uitweg meer ziet. Deze ervaring heeft mij gevormd en mijn richting bepaald. Het heeft me geleerd hoe belangrijk het is dat we onze binnenwereld serieus nemen. Dat we onze emoties leren verstaan. Dat we onszelf leren zien, zodat we niet verdwalen in emotionele wonden die zich vermommen als het heden.

Dit handboek komt voort uit ruim twintig jaar ervaring als organisatiecoach, vijf jaar therapeutisch werken met emoties en vanuit mijn eigen zoektocht naar wat mensen helpt om terug te keren naar verbinding. Ik neem je mee door mijn eigen blend van inzichten uit onder meer de polyvagaaltheorie, PRI, IFS, Transactionele Analyse, geweldloze communicatie, systemisch werk, teamcoaching, Deep Democracy en veranderkunde. De inzichten en stappenplannen in dit boek zijn allemaal doorleefd en komen voort uit dat wat het best werkte voor mijzelf en de duizenden leiders, teamleden, coachees en cliënten met wie ik het voorrecht had te werken.

Of je nu een organisatie leidt, een team aanstuurt, processen faciliteert of je gezin door het leven heen begeleidt – je bent een leider. Leider van je werk, je relaties, je keuzes. En bovenal: leider van je eigen leven.

Wat ik nu met liefde doorgeef, is dit: een boek dat je begeleidt op de weg naar steeds meer lichte dagen, dat je helpt reflecteren, dat ruimte laat voor jouw eigen wijsheid. Daarom is dit meer dan een handboek. Het is ook een werkboek, een journal. Je vindt er ruimte om je inzichten te vangen, je voortgang te volgen en je eigen antwoorden te ontdekken.

Je bent nooit klaar met groeien. En tegelijk: je bent al helemaal goed zoals je bent. Deze reis gaat niet over beter worden, maar over jezelf terugvinden. Over zien waar je staat, voelen wat klopt en daar met liefde en moed op reageren.

Moge dit boek je dagen lichter maken.
Moge het je uitnodigen tot mildheid, helderheid en groei.
Moge het je helpen herinneren wie je werkelijk bent.

Dorien Witte