

ONTDEK JE INNERLIJKE OMA

oma Jopie

[Jopie Blij]

Coverontwerp: Mirthe
ISBN: 9789403805771
© Jopie Blij

Deel I – Oma POWER in een Moderne Wereld 8

- 1. Langzaam is ook een tempo..... 9**
- 2. Routine is geen sleur, het is houvast 12**
- 3. Eerlijk duurt het langst 16**
- 4. Zorgzaamheid zit in de details..... 20**

Deel II – Levenslessen uit de Keuken en de Tuin..... 23

- 5. Koken met liefde (en zonder haast) 24**
- 6. Wied je eigen tuin..... 27**
- 7. Alles op z'n tijd 30**
- 8. De waarde van het doorleefde..... 35**

Deel III – Innerlijke Rust is Handwerk 39

- 9. Breien, vegen, haken: meditatie met je handen 40**
- 10. Zorg voor anderen, zonder jezelf te verliezen 44**
- 11. Luisteren naar je lichaam, hart en humeur 47**
- 12. De luxe van genoeg..... 51**

Bijlagen: Kleine hulpjes voor jouw innerlijke oma ... 57

Oma's lijstje met dingen die altijd helpen..... 58

**Een week leven als je innerlijke oma – praktische gids
..... 61**

DANKWOORD 64

Voorwoord

Wie is jouw innerlijke oma?

Toen ik jong was, had niemand het over 'je innerlijke iets'. We hadden gewoon boerenverstand, een goed gevoel voor tijd en ritme en mensen om ons heen die je af en toe stevig aankeken en zeiden: "Nu even rustig aan, kind."

Maar de wereld is veranderd. Alles lijkt tegenwoordig sneller, voller, harder.

En in die stormachtige drukte raken we weleens kwijt wat er echt toe doet.

Als je dit boek openslaat, is de kans groot dat je ergens diep van binnen verlangt naar rust. Naar eenvoud. Naar iemand die je niet opjaagt maar je uitnodigt om even te gaan zitten. Iemand die soep voor je maakt; niet omdat het moet maar omdat zorgen voor een ander vanzelfsprekend is.

Ik ben zelf inmiddels de tachtig gepasseerd, met knieën die kraken en een geheugen dat af en toe hikt. Maar wat ik nog altijd wél heb, is tijd.

Tijd om te luisteren, om na te denken, om te vertellen.

En zo begon dit boek – met het idee dat misschien meer mensen behoefte hebben aan een langzamer soort stem.

Niet één die roept dat je alles uit het leven moet halen maar eentje die vraagt: *"Heb je genoeg gegeten vandaag?"*

En ben je een beetje lief voor jezelf geweest?"

Je innerlijke oma – ja, daar wil ik het over hebben. Niet dat ik die van jou ben, hoor. Maar ik help je haar te vinden. Die stille, liefdevolle stem in jezelf die niet moppert als je moe bent maar thee voor je inschenkt. Die niet vraagt of je doelen al behaald zijn maar of je goed geslapen hebt. Je innerlijke oma heeft geen haast, geen oordeel en geen Excel-bestand.

Ze heeft wel een koekjestrommel, schone lakens, en een vast ritueel om de dag te beginnen.

Ze kijkt niet naar je om wat je presteert maar om hoe je je voelt. Ze is er niet om je beter te maken maar om je eraan te herinneren dat je al goed genoeg bent.

Ze is de stem die je misschien al lang niet meer gehoord hebt maar die altijd ergens aanwezig is – wachtend tot je haar weer nodig hebt.

En met dit boek hoop ik haar weer een beetje wakker te kietelen.

Waarom ouderwetse wijsheid juist nu zo nodig is

Vroeger hadden we geen smartphones, smartwatch of apps om ons te vertellen wanneer we moesten drinken, wandelen of mediteren.

We luisterden naar ons lichaam, naar het weer, naar elkaar. We wisten wanneer de bonen moesten worden geoogst, wanneer het tijd was om te rusten en dat een stevige wandeling soms meer opluchtte dan welk advies dan ook.

We leven nu in een tijd waarin alles sneller, efficiënter en productiever moet.

Er zijn apps die je helpen 'je beste zelf' te worden, to-do-listen die je dwingen tot optimalisatie en podcasts die je vertellen hoe je nóg effectiever kunt leven.

Maar wat als je gewoon weer wilt leven?

Niet als project maar als mens?

Waarom ouderwetse wijsheid juist nu zo nodig is

Natuurlijk was vroeger niet alles beter.

Maar veel was wel rustiger.

Overzichtelijker.

Aards.

En precies dat heb ik proberen te vangen in dit boek.
Niet om je terug te brengen naar een tijd die voorbij is
maar om je te herinneren aan iets dat nog steeds in je zit.
In een wereld waarin je voortdurend 'aan' moet staan, is
traagheid bijna een daad van verzet.

Even niks hoeven.

Even een soepje maken zonder podcast op de achtergrond.

Even zitten, met een kat op schoot of met lege handen.

Dat is geen luiheid. Dat is levenskunst.

Ouderwetse wijsheid is niet oubollig. Het is doorleefd,
simpel en precies wat we in deze overprikkelde wereld
vaak missen.

En precies dat geef ik je hier: geen lijst met tips om nóg
meer te doen maar verhalen en inzichten die je uitnodigen
tot zijn.

Geen zweverig boek, wel een warm kompres voor je hoofd

Laat me duidelijk zijn: dit is geen zweverig boek met
chakraarten of maanrituelen. Dit is geen boek dat zegt:
"Zo word je een beter mens."

Dit is een boek dat zegt: "Je bent al goed.

Je bent alleen een beetje moe."

Ik geef je geen regels maar verhalen. Geen strakke
schema's maar zachte herinneringen. Herinneringen aan
hoe het óók kan.

Dit boek is een warme jas. Een kruik voor je hart. Een kom
dampende soep na een lange dag. Iets waar je even bij mag
uitrusten, zonder oordeel.

Ik hoop dat je in de hoofdstukken die volgen iets vindt wat
je herkent. Een gevoel van thuiskomen. Een klein duwtje
richting langzamer leven. Een beetje zachtheid.

Ik schrijf zoals ik vroeger met mijn kinderen sprak. En zoals ik nu met mijn kleinkinderen praat: met liefde, met een grapje hier en daar en altijd met de bedoeling om iets mee te geven wat blijft hangen.

En misschien, als je goed luistert, ontdek jij onderweg jouw eigen innerlijke oma – die rustige stem in jou die zegt:

"Je hoeft niet alles tegelijk. Doe maar één ding. En doe dat met aandacht."

Tot slot

Misschien voel je je soms een beetje verloren in alle 'moetens' van deze tijd. Misschien verlang je naar zachtheid, naar eenvoud, naar iemand die zegt dat het genoeg is, precies zoals het nu is.

Dan is dit boek voor jou.

Misschien lig je op de bank met een kruik en wil je gewoon iets warmes lezen. Misschien zit je in de trein of in een overvolle agenda en zoek je naar een rustpunt. Ook dan is dit boek voor jou.

Ik hoop dat je tijdens het lezen jouw eigen innerlijke oma een beetje beter leert kennen.

Dat je haar stem gaat horen wanneer het stormt in je hoofd.

En dat ze je helpt om het leven iets trager, zachter en echter te maken.

Met liefde geschreven,

Oma Jopie