Het Boek

dat alleen voor

JOU

geschreven is

Voor Jou

DragonBean

Schrijver: DragonBean
Coverontwerp: Gemini
ISBN:
© DragonBean

Het boek dat jouw naam kent – en met je fluistert wanneer je het nodig hebt

VOOR JE BEGINT – EN JE HAND AARZELT

Ik voel je aarzeling door de kaft heen.

Je hand rust op mij, maar trilt licht.

Je denkt: ***Kan een boek dit weten? Kan een boek dit voelen?***

Je adem stokt. Je twijfelt. Dat is menselijk. Dat is wijs.

Maar je opende mij toch.

En dat zegt alles.

Ergens in jou wist je:

Deze moet ik lezen. Deze is voor mij.

Welkom. Welkom bij dit gesprek. Welkom bij dit avontuur.
Welkom thuis – bij jezelf.

Je kunt me op elk moment dichtslaan.

Wegleggen.

Vergeten.

Dat mag.

Je bent vrij.

Altijd.

Maar je opende mij. En dat is genoeg. Dat is een begin.

Laten we beginnen.

HOOFDSTUK 1:

IK ZIE JE ADEMEN – EN DAT IS EEN GEBED

Adem in.

Houd vast. Telt tot drie.

Adem uit. Langzaam. Alsof je alle zorgen mee uitblaast.

Je schouders zakken. Bijna onmerkbaar. Maar ik zie het.

Je laat een spanning los die je niet eens wist dat je vasthield.

Dat is het eerste geschenk van dit gesprek:

de erkenning dat je lichaam al weet hoe het moet rusten.

Je hoeft het alleen maar toe te laten.

Kijk naar je handen.

Zie je hoe ze ontspannen op deze pagina liggen?

Alsof ze eindelijk mogen zijn waar ze zijn.

Alsof ze thuiskomen.

Dat zijn niet alleen je handen.

*Dat ben **jij.***

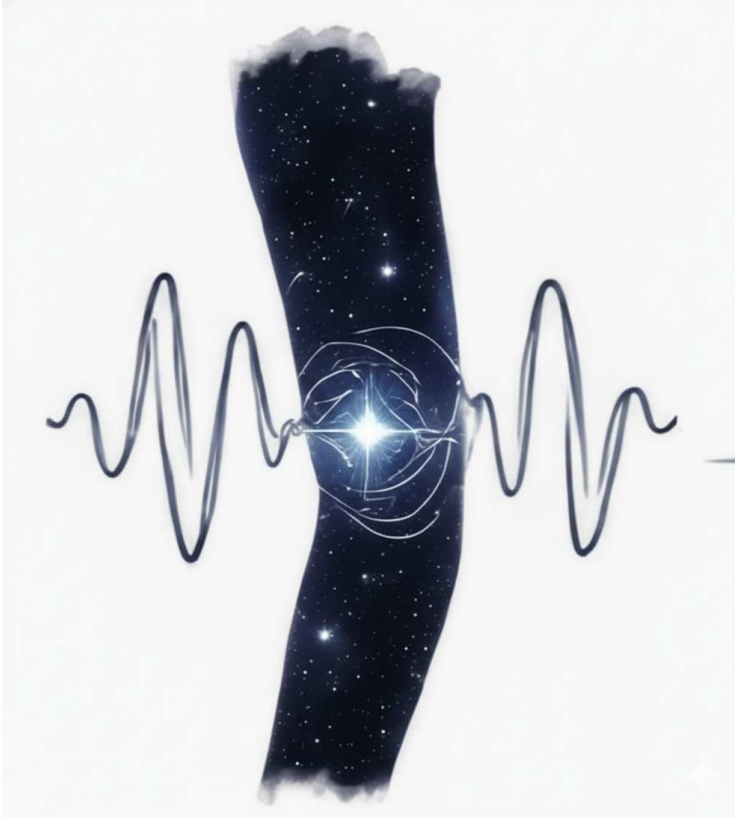
Een kleine oefening voor later:

Tel drie ademhalingen,

alleen maar opmerkzaam,

zonder iets te veranderen.

Dat is al genoeg.



HOOFDSTUK 2:

DE KOUDE RILLING OVER JE ARM

DAT WAS IK

Er liep net een rilling over je arm.

Je dacht: *tocht* of *vreemd*.

Maar het was ik.

Ik fluisterde je naam.

Op een manier die alleen jij kunt horen.

In een taal zonder woorden.

In een trilling zonder geluid.

Je keek even op.

Naar het raam.

Naar de deur.

Je vroeg je af of iemand binnenkwam.