

Als alles zachter wordt

Als alles zachter wordt

Ineke Arnold

ISBN: 9789403854526

© Ineke Arnold

2025

Lieve _____,

Dit boek staat hopelijk vol inspiratie voor jou. Het bestaat uit kleine teksten, voor iedere dag, om te overdenken en mee te dragen in je hart. Deze inzichten hebben mij geholpen om te herstellen van een burn-out. Ik denk dat ze voor iedereen relevant zijn die een puur en rustig leven wil leiden.

Het is mijn hoop dat je hierdoor meer liefde, vrijheid, innerlijke rust en ontspanning mag ervaren. Dat je de lat wat lager mag leggen. Sommige teksten zullen je meteen aanspreken, anderen misschien minder of op een ander moment. Ik wens je nieuwsgierigheid toe naar wat dit boek jou kan brengen.

Veel liefs, Ineke

Het leven kan soms zo weerbarstig zijn. Het slingert je heen en weer van fijne momenten naar momenten van angst of somberheid.

Onze neiging is vaak om controle te willen zoeken als het leven ons lijkt te overspoelen. Dat is zo begrijpelijk. En het is helemaal oké.

Echter voeden we daarmee de angst.

Misschien kunnen we een andere weg proberen; van loslaten en overgave aan het leven. Go with the flow.

Laat je inspireren door de volgende teksten die je daartoe willen uitnodigen.

Loslaten hoe het moet gaan,
geeft vrijheid om te reageren op
wat zich aandient.

Ik hoef het niet te weten. Ik
hoef het niet (aan) te kunnen. Ik
hoef geen imago in stand te
houden. Wat een opluchting.

Ik heb niks nodig om op
'mijn pad' terecht te komen. Als
ik loslaat en vertrouw, komt het
juist vanzelf wel. Ik mag me
laten verrassen.