

Kalender 2026



"Laat mij je raken elke dag,
met lichtpuntjes die zorgen
voor een warm gevoel vandaag
en nog veel meer morgen."

Een jaartjevol

LIZ IS MORE

P E L C K M A N S

Lieve lezer,

2026. Een nieuw jaar met 365 ongeschreven blaadjes.
Met nieuwe kansen, elke dag. Zo fijn dat ik je mag meenemen
op deze bijzondere tocht. Met zachte woorden, grote dromen
en vooral een warm hart. Langs ieders pieken en dalen.
Stilstaan bij de kleine dingen en overweldigd worden
door de grote. Voelen, troosten, dragen en genieten.
Dit jaar doen we het samen.

We maken er iets moois van!

Alle liefs and more,

Liz

Je kan mij dagelijks lezen op
 lizismoreyouaremore en  lizismoreyouaremore.

Meer info: lizismore.be
of info@lizismore.be.

donderdag

1

januari

Ik wens je het liefste,
het zoetste als 't kan,
een stukje gezondheid,
maar wel groter dan
het deeltje van dit jaar,
't mag heus nog wat meer,
met iets minder zorgen,
verdrietjes en zeer,
daarnaast wens ik jou ook
wat rust in je dagen,
en mensen die jou zacht
in hart en hand dragen.

Lieve jij,
Dit wens ik jou. En nog veel meer. #gelukkignieuwjaar

vrijdag

2

januari

Geen dieet, geen zotte sporten,
— ik let enkel op één lijn, —
da's de grens om te bewaken
dat ik echt mezelf kan zijn.

Ik gun je het verlangen om innerlijke rust te zoeken/behouden en je eigen grenzen te bewaken. Want zonder grens is er geen zelfliefde, geen rust, geen tijd, geen vrijheid om helemaal jezelf te zijn. Ik wens jou die grens en het frequenter nee durven zeggen van harte toe!

zaterdag

3

januari

*Ik wens je gedachten
die zacht zijn en fluisteren
dat jij iets meer naar
je lichaam mag luisteren
en liever kan wezen
voor lijf, hart en ziel,
laat varen dat sterk zijn,
kies maar voor fragiel.*

Zachte gedachten voor jou. Want ja, jij bent het meer dan waard.

zondag

4

januari

Als je wankelt, durf te v *a l l e n*,
schaam je niet over 't gevoel,
richt de pijlen op jezelf,
jij bent nu je eigen doel.

Vallen is niet falen. Vallen is leren. Vallen is toegeven aan jezelf dat het even niet meer gaat. Vallen zorgt ervoor dat jij weer belangrijk wordt.

maandag

5

januari

Durf je schoonheid te omarmen,
geef jezelf een twaalf op tien,
laat varen wie je toch niet bent,
start met het graag te zien
van ieder rand- en kantje
dat je ooit nog anders wou
en roep tegen je spiegelbeeld:
hé jij, ik hou van jou.

Twaalf op tien. Minstens. Voor jou, lief mens.
Durf jezelf graag te zien. Je bent zo mooi.

dinsdag

6

januari

Vandaag heb ik
geen taart voor jou,
geen wierook, goud of kroon,
maar wel heb ik
- nog steeds voor jou -
de allergrootste boon.

→ liefdesbonen zijn
de lekkerste!

Psssstttt. Ik heb een boon voor jou.

woensdag

7

januari

Aan alle mooie liedjes komt er
vroeg of laat een eind,
maar weet dat de herinnering
aan 't mooiste nooit verdwijnt.

Alles is tijdelijk. Hoe jammer dat ook is. Laten we dus vooral keihard genieten van wat is en levenslang zacht koesteren wat was.

donderdag

8

januari

HET IS NIET ALTIJD ROZENGEUR,
ZONNE- OF MANESCHIJN,
SOMS IS HET LEVEN GEWOON K*T
EN DOET HET HEEL VEEL PIJN.

*IK GA EEN KLINKER KOPEN, WALTER

Het leven zoals het is. Warme knuffel!

vrijdag

9

januari

MOCHT IK EEN VERKEERSLICHT ZIJN,
DAN STOND IK NU OP ROOD,
ZODAT JIJ EVEN STIL KON STAAN,
KON RUSTEN OP MIJN SCHOOT,
WANT ZOT DRAAIT ONZE WERELD,
ECHT, IK HEB HET ZO GEHAD,
VOORTAAN SPRING IK WAT VAKER
ALS EEN STOPLICHT OP JOUW PAD.

Probeer jezelf niet voorbij te lopen. Wacht niet op rood om even te stil te staan.

zaterdag

10

januari

Laat de liefde voor jezelf
in alle hevigheid weerklinken,
zodat al je onzekerheid
niet anders kan dan slinken.

Fluister het. Zing het. Roep het. Neurie het. Het maakt niet uit op welke manier je het doet, maar laat je lijf horen hoe graag je het ziet. Je kan het. Je mag het. Jij verdient dat.

zondag

11

januari

Het druppelt in mijn hart
bij het zien van alle leed,
het regent in mijn alles,
gewoon omdat ik weet
dat ondanks alle warmte,
die ik bewust blijf delen,
ik nooit de mens en wereld
helemaal zal kunnen helen.

Oh, konden we de wereld, die hele zotte wereld, toch maar een beetje zachter krijgen.

maandag

12

januari

Hoe krijg je hart en hoofd
harmonisch op één lijn,
hoe ga je voor hetzelfde doel
ondanks het anders-zijn,
hoe hou je telkens weer
je hoofd krampachtig boven,
hoe moeilijk 't leven soms ook is,
blijf dromen en geloven.

Hoe uitdagend jouw leven op dit moment ook moge zijn, blijf dromen en geloven. Weet dat ik met je meeploeter.

dinsdag

13

januari

ALS JE JE BLIK NAAR BINNEN RICHT,
DAN KRIJG JE WELLICHT ZICHT
OP AL 'T GELUK DAT DAAR NU GROEIT
EN VOOR HET GRIJPEN LIGT.

Weet dat geluk niet verstopt zit in een dag of cijfer. Echt geluk groeit in jezelf, heerlijk diep vanbinnen.

woensdag

14

januari

Ik zou het ongelooflijk hard
- zelfs meer dan dat - waarderen,
mocht jij vandaag voor mij
een portie stilte reserveren.

→ ONBETAALBAAR

Een portie rust voor alle overvolle kopjes.

donderdag

15

januari

Pak je tijd en volg je dromen,
voel maar waar je heen moet gaan,
je komt er wel, als is het
met een omweg langs de maan.

Leesexemplaar

Je komt er wel. Ik geloof in jou.

vrijdag

16

januari

Als het leven vierkant draait,
rol ik me in een bol,
om even te ontsnappen aan
die drukke mensenrol.

Ik wens je een warm nestje toe vandaag. Verstoep onder een dekenje of in een paar zachte armen. Als het maar warm en veilig voelt.

zaterdag

17

januari

Jij bent echt geen *netnietje*,
duw dat woord voorgoed opzij,
geef kleur aan je gedachten,
laat al 't negatieve vrij,
zodat het wegvliegt uit je zijn,
ver weg van hart en kop
en jij zelfzeker zeggen kan:
'hey leven, kom maar op!'

Geloof niet alles wat je brein je probeert wijs te maken. Geloof in jezelf. In je mogelijkheden. In je zijn. Jij bent geen netnietje. Helemaal niet.

zondag

18

januari

Je moet niet overdrijven,
't is gewoon maar wat geplaag,
het heeft geen zin dat ieder woord
blijft liggen op je maag,
word maar een beetje harder,
steek die stoere borst vooruit,
want weet je op een dag kom jij
hier zoveel sterker uit.



NOT!

wees lief voor elkaar

Warme knuffel voor iedereen die in stilte lijdt.

maandag

19

januari

Het is niet erg om af en toe
je hoofd te laten hangen,
stormen doen een mens spontaan
terug naar zon verlangen.

Zonneschijn voor jou vandaag! #bluemonday

dinsdag

20

januari

Doe mij maar een portie zacht
met toefjes liefs erop,
de wereld is al hard genoeg,
verzacht mij, kom maar op.

Een portie zacht. Voor iedereen. De wereld heeft er nood aan. X

woensdag

21

januari

Ik vraag en ik verwacht niet veel,
een knuffel is genoeg,
gewoon een **'hey, ik voel je'**
zonder dat ik erom vroeg.

Een knuffel. Gewoon een spontane knuffel. Meer hoeft het vaak niet te zijn.

donderdag

22

januari

Elke dag ben ik een beetje,
elke dag een beetje meer,
een beetje minder soms ook wel,
maar meestal ben ik zeer
voorspelbaar plus wat impulsief,
totaal niet hard, wel teer,
de hele dag gewoon mezelf,
da's toch wat ik probeer.

Wees maar gewoon wie jij bent. Dat is ongetwijfeld het mooiste en het beste wat jij kan zijn.

vrijdag

23

januari



Ieder jaar zet ik
een streepje,
ieder jaar wat
meer gemis,
ieder jaar rollen
er tranen,
omdat wat was,
er niet meer is.

Ik vergeet je niet.

zaterdag

24

januari

Wees niet te hard voor 't eigen hart,
het luistert altijd mee,
meer liefs en zachtheid voor jezelf
is echt een goed idee.

Wees lief voor jezelf. Streel je hart met zachte hand en woorden.
Altijd.

zondag

25

januari

'k Wens iedereen een plekje toe
waar 't fijn is om te wonen,
een nest waar alles veilig is,
je elk gevoel mag tonen,
waar maskers in de kast liggen,
men uit de kast mag komen,
gewoon een warme **thuis**
om vrij te leven en te dromen.

Een veilige plek hebben/vinden is voor velen onder ons al lang geen evidentie meer. Toch wens ik het iedereen – vanuit het hart – bijzonder graag toe.

maandag

26

januari

Jij verdient een standbeeld,
een trofee met diamant,
een award uit marmer,
een met goud gevulde tand,
omdat je echt en (h)eerlijk bent,
met hart van peperkoek,
voor de rubriek 'de liefste mens'
is men naar jou op zoek.

En de award voor liefste mens, die gaat naarrrrrr ... JOU!

dinsdag

27

januari

Je maakt er en verliest er,
ja, zo gaat dat in het leven,
maar blijf hen die je warm maken
je zonnestralen geven.

Hou stevig vast aan de zonnetjes in je leven. 't Zijn deze mensen die je – ondanks alles – laten groeien en bloeien.