

**Laten we teruggaan naar de kern, naar betekenisvolle
verbindingen. En genieten van de kleine dingen in het
leven.**

How do you feel today?



Miekatrien Vanhoe

How do you feel today?

Auteur: Miekatrien Vanhoe

Druk: Brave new books

Omslagontwerp: Brave new books en Miekatrien Vanhoe

Vormgeving binnenwerk: Miekatrien Vanhoe

ISBN: 978-94-6480-924-4

Copyright © 2023 Miekatrien Vanhoe

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever.

Opgedragen aan: Iedereen die elke dag een positieve bijdrage levert aan mijn leven, dankjewel. Ik zie jullie graag.

**Geef mensen
inzichten, geef
ze hoop. Luister
en praat. Maak
er tijd voor en
vooral draag
zorg voor
elkaar.**



It's not all black and white,
said the zebra.

Inleiding

Ik had helemaal niet de intentie om nog een nieuw boek uit mijn hoed te toveren. De aanleiding van dit onverwacht boek was dus ook een verrassing voor mij. Op 26 september 2023 kreeg ik een vragenlijst van 250 vragen onder mijn neus geduwd. Oké, vragenlijst kom maar op, dacht ik. Toen ik er met volle moed aan startte, begon ik me vragen te stellen. Als dit het doel is om me naar beneden te halen dan gaat dit niet lukken.

Vanaf de eerste tot en met de laatste vraag spatte de negativiteit er vanaf. Als dit de nieuwe methode is om de geestelijke gezondheid van iemand in kaart te brengen dan is dit heel droevig nieuws.

De wereld is op zich al eng genoeg. Op 30 september 2023 was ik aan het dogsitten bij vrienden. Tijdens mijn wandeling met de honden, liet die onverantwoordelijke vragenlijst me niet los.

Iedereen heeft trauma's in zijn leven opgelopen. Iedereen draagt een rugzak met zich mee, maar om er zo mee om te gaan is niet ok. Zo blijven mensen in een cirkel rondraaien. Het is uiteindelijk de bedoeling om anders naar het leven te kijken om die vicieuze cirkel te doorbreken. Ik zeg niet dat iedere dag fantastisch of zoals een pretpark moet zijn, maar het is hoe je naar de zaken kijkt en probeert op te lossen. Hoe je in jezelf een beter leven kan creëren. Als je je niet goed in je vel voelt, voel je je

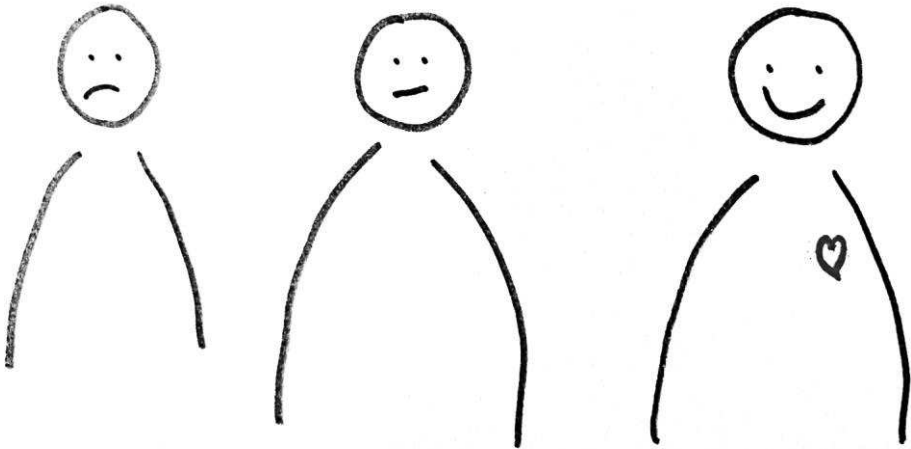
nog slechter na deze vragenlijst. Dan ga je al wenend naar huis. Gelukkig overkwam me het niet. Ik ben sterk, ik ben gegroeid.

Tijdens de wandeling dacht ik, ik maak iets nieuw. Een boek in zwart-wit zodat de lezer het naar wens in kleur kan brengen. Het leven is soms zwart, maar je kunt het wel zelf inkleuren. Kleur de teksten of tekeningen die belangrijk voor je zijn. Neem je kleurpotloden en/of fluorstiften bij de hand. Neem je balpen vast en vul de vragen in. Zodat je van vandaag een sterkere dag kan maken. Blijf bij jezelf en voel wat er te voelen is.

How do you feel today? Is dus een boek geworden met een positieve opbouw om iedere dag even stil te staan en om het beste ervan te maken.
It all starts with you! Wat kies jij?

Ongeacht wanneer je dit boek ook in je handen hebt, het gaat erom hoe je je op dit moment voelt. Hoe je dag verloopt. Wat je kan invullen wat je dag rijker en sterker maakt. Wat je kan meenemen naar morgen om er een betere dag van te maken.

**Je mentale
gezondheid
is van
belang.**



Be you.

**Life will
get better.**

Ik heb het licht niet uitgevonden. Wat ik iedere dag probeer te doen is het beste ervan te maken. Te geloven als het even minder gaat de volgende dag beter zal gaan. De juiste woorden te vinden, te communiceren op een betere manier. Het is voor mij ook nog steeds aan de orde om er een goede balans in te vinden. Het zit in de kleine dingen. Hoe je er mee omgaat om te zien hoe je verder kan groeien. Om te zien welke weg je al hebt afgelegd. Om sterker te worden. Om je te laten horen en gezien te worden om de persoon wie je bent. Een persoon met het hart op de juiste plaats, iemand die het waard is. Geloof iedere dag in de persoon die je bent, werk iedere dag verder aan de beste versie van jezelf. Voel hoe vandaag bij je binnenkomt en bouw verder met de kennis die het met zich meebrengt. Iedere dag heb je de kans om verder te groeien, neem die met beide handen vast.



Ik ben er
voor mezelf,
maar ik ben
er ook voor
JOU.

Aan gisteren kun je niets meer veranderen. Die dag is voorbij. Je kunt er wel uit leren, hoe je vandaag doorbrengt.