

Lichtpuntjes
Bij-zon-dere
ged8en

Leona Lena Geudens

INHOUDSOPGAVE

Bewogen. In beweging	3
Jouw zee van tijd	57
Kunst	87
Leven = feest	97
Liefs alsjeb-lief-t	115
Moed doet goed	143
Natuur-lijk	194
Pluk jouw geluk	217
Positieve energie	270
Rijzen met reizen	298
Sei-zoenen om te zoenen	317
T-huis	372
Woordspelingen	404
Zinderende zin-nen	422

Bewogen.
In beweging.



Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Sweat. Getting wet.
Hitte niet vergeten.
Zweten. Zwoel weten.
Gelukkig is het koel en cool
in de fitness.**

**Zweten is daar zwoegen,
maar uiteindelijk een genoeg.**

My health - my wealth.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Ik blijf ludiek
werken aan mijn fysiek
en blijf hoe dan ook uniek.
Ik tracht mijn lijf te beeldhouwen,
maar moet er vooral van "houwen."
Mijn lichaam beamen.
Amen. Ademruimte.
Blaas in, maar vooral: blaas uit.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Woorden willen wandelen.

Woorden laten handelen.

**Woorden strekken ver
en maken daden daadwerkelijk.**

Walk. Talk.

Write. Be bright. Be right.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Hé vreemd lichaam,
ben jij echt van mij?
Ik herken je niet.
Neen, ik erken je niet.
Nu is het genoeg!
Zwoeg! Koel of zwoel,
maar zwoeg.
Ik wil niet
dat ik er nog kilo's aan toevoeg.
Body, hou je manieren
en blijf soul mates
met je originele ik,
om jezelf te plezieren.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Vertrouwen blijkbaar te veel gevraagd.
Onzekerheid knaagt.
Met stress belaagd.
Het lot heeft mij uitgedaagd.
Maar ik ben sterk!
Ik zet mijn krachten aan het werk!
Blijf volhouden en houden van jezelf!**

**Na veel liefs bijtanken
Klinken er een paar hoopvolle klanken.
Ook de zegen van bewegen,
Brengt veel in beweging.
Force forward.
In the groove.
Move. Improve. Approve.
Appreciate the effort.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Herbe-le(u)ven-issen.
Geen verdriet. Ik geniet.
Met sier en zwier.
En lichtpuntjes.
Ik beweeg - verder.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Uitgeblust.
Even rust.
Uitgerust.
Lichaam gesust.
Ssssst.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Spanning in tweespan;
zou dat niet ontspannend werken?
Wie kan ik voor de kar spannen?**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Tour de France.

L'amour et un tour.

Toujours ma chance

- la douce France.

Rijden in rijen

Langs Franse boerderijen.

Soms snel, soms traag.

Omhoog, omlaag en verder gestaag.

**Zo toont het Franse land,
haar zonnebloemige kant.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Stilstaan kan veel in beweging zetten.

Act with facts for your satisfaction.

Reaction = 2B relaxed

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Het station.

Een halte om toch vooral verder te staan.

De trein – volgens de promo altijd een beetje reizen.

Ik spoor mee. Ook figuurlijk op het juiste spoor.

Onbewogen – het is een gewoonte.

In beweging – niet ongewoon.

Het landschap glijdt voorbij – vluchtig, snel.

De trein en de tijd staan niet stil.

Horden huizen hoppen langs.

Groene vlaktes vliegen voorbij als vlekken.

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Sportieve energie
zorgt voor
lichamelijke harmonie
en mentale euforie.
Mijn therapie.
Mijn strategie.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Van obstakel naar
mirakel en spektakel.**

- 1. Rust. Denk gerust.**
- 2. Ontleed. Verbeeld.**
- 3. Zie en kijk verder.**
- 4. Overweeg en beweeg.**
- 5. Lees en leer.**
- 6. Schrijf en blijf bij jezelf.**

6-pack 4 body & soul.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Fresh. Refreshed.

Vers van mijn pers:

verzen die rijmen

met health & wealth.

Gezond. Niet gezondigd. Bijzonder.

Groen. Groentje dat zal groeien.

Hello refreshed world!

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

10 000 stappen.

Go go girl.

Stappen in de juiste richting.

Een opstap.

Verder staan.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Ik sta op goede voet met mezelf,
maar mijn voeten spelen met mij.
Een hielspoor zet mij een hak
en dwingt mij op hakken te lopen.
Och ja, zo breng ik mezelf naar een hoger niveau.
Van hielen naar freewheelen. Go high! Grow 2 the sky!**

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Boek en zoek ontdekkingsreizen.
Zoek naar inspiratie.
Lonken naar sensatie.
Hunkeren naar revelatie.
We willen er naar reiken.
Ver weg of dichtbij, we gaan reizen.
En dromen uiteindelijk om te rijzen.
Maar laten we vooral blijven verlangen,
om niet in een status quo te blijven hangen.
Blijven zoeken is inzoomen op jouw bloemen,
om niet te groen blijven,
maar te groeien en te bloeien.
Zoek in elke hoek.
Vind met elke wind.
Bemin. Verzin.
Beleef. Leef.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Onderweg.

Traag. Te langzaam. Slakkengang.

Mijn verbeelding slaat op hol. Ik verlang.

Ben ik nog niet lekker op gang?

**Tijd lijkt soms traag gerief,
soms snel - evatief.**

Toch is alles relatief en voor iedereen gelijk.

**We vergeten vaak stil te staan - bijna permanent
en bewust te genieten van het moment.**

Reizen, hoe klein of hoe groot ook, is een ontdekkingstocht.

De kunst is om het proces van het geluk te zien - in elke bocht.

Een ogenblik telt! Heb er vooral oog voor8

Bewust stilstaan is gratis! Krijg ik het zo verkocht?

Geraak gerust aan gerust aan mindfulness verknocht.

Even weg, maar niet de weg kwijt!

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Een ogen-blik reflectie.
Oogjes worden slechter.
Ik heb licht nodig.
Neem ik mijn gezondheid te licht?
Ik heb een nieuwe visie nodig.
Letterlijk en figuurlijk.
Optiek in orde.
Met een open blik.
En daarna la vie en rose
en het leven
door een roze bril bekijken?**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Emoties. In motie.

Onverwachte beweging. Weggeslagen. Bewogen?

Kan ik daar een motie tegen indienen?

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Run, baby, run!

Doop jezelf in je energie?

Loop! Ontdek het verloop met hoop!

Just do it

- ja zoals de slogan van Nike;

ook de godin van de overwinning.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Kom (m)aan.

**Maak komaf met zin hebben
in iets.**

Houd woord!

**Word letterfretter
en maak korte metten
met vr-eten.**

2B fine.

Lijn. Fijn. Zijn.

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Mentaal schrijf ik nog steeds een sterk verhaal,
Maar mijn lichaam spreekt niet meer mijn taal.
Het wordt zwak, zet mij een hak
Te veel kreukels en krinkels, niet zo wijs grijs.
Die extra kwabben vet, zijn al helemaal geen pret.
Onverklaarbare blauwe plekken en bruine vlekken,
die ik niet zo maar kan bedekken.
Tja lijf, ik weet met jou geen blijf.
Ik weet mij geen raad,
straks wil je nog dat ik je haat.
Lief lichaam, blijf je mijn soul spirit belichamen?
Als mijn soul mate wil ik je gezond voeden
en je voor nog erger behoeden.
Ik zorg dat ik je train, in de hoop de trein der traagheid te laten rijden,
waarbij we beiden op het juiste spoor blijven.
Laten we bekljvend lijf en leden vol lust in onze mindset inlijven.
Voelen we ons nu gerust en gesust?
Hoe dan ook, tijd voor positivi-tijd en vooral voor actie.
Lief lijf, ik ben benieuwd naar je reactie.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Luister naar je lichaam.

**Fluister jezelf
gezonde gewoontes in.**

Duisternis voorbij licht.

Verlicht.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Strak plan - ik wil dat ik het kan.

**Van straf en mezelf straffen,
naar straf kuren en straffe kuren.**

Ik ben aan de lijn. (punt)

**Laat ik er vooral een punt achter zetten
om er een punt van te maken.**

**Ik zet er geen vraagtekens bij,
enkel een uitroepteken!**

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

De tijd kruipt.

De tijd vliegt.

Wees je ervan bewust
dat je niet alle tijd hebt.
Iets kan plots veranderen.

Opeens.

Onverwacht.

Niet zo zacht.

Kruip krachtig!

Vlieg vlot!

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**In de jungle van het leven,
wil ik niet iedereen na-apen.
Ik neem een liaan
om helemaal verslingerd
te geraken aan een wild bestaan;
bewust gewild wild @ heart.
Ik word spring-in-'t-veld
met mijn springtouw,
terwijl de anderen
op ape-g-apen liggen.
Van woest en verwoest,
naar gewillig geweldig gewild.
My fitness,
my survival of my fittest me.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

De dag begonnen met inspanning.

Ik vorm een span met sport

en deze actie blijft

de kroon spannen.

Spannende avonturen zorgen

voor ontspanning.

Toch zorg ik dat de boog

niet altijd gespannen staat

door een samenspan

van rust en regelmaat.

Wie mag ik voor mijn kar spannen?

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

De basis wordt geschapen.

Moed bij elkaar rapen.

Schrapen, schaven.

Vormen volgens mijn normen.

Gevormd. In vorm.

On the move. Moved. Into the grove.

Body shape. Life shape. In shape.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**In beweging blijven!
Alles in beweging zetten.
Ondanks en dankzij een bewogen leven,
Dat soms kan doorwegen;
Maar je moet alles juist afwegen!**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Ik rijd. Met ontroering.
Ik voel mij bevrijd.
In vervoering.
Automatisch,
maatjes met mezelf.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Move. Shift. G(r)o(w)!

On the move. In the groove.

Shift. Lift yourself up.

Go. Grow.

Flow. Blow your mind off!

Show them!

Show and tell.

Do well. Be well.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Geraasd. Gerust.
Gesust. Geroest.
Sneller gaan. Stilstaan.
Bestaan. Vergaan?**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Van verdriet erven naar geluk verwerven.

Van onmacht naar oneindige kracht.

Stilstaan bij ons bestaan.

Verder gaan. Niet onbewogen, maar wel volop in beweging.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Geen blijf met mijn lijf.

Onrust. Ongerust.

Geen rustpunt. Geen berusting.

Na reactie, tijd voor actie.

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Onvermogen. Te weinig vermogen.
Niet gemogen. Niet gedogen.
Blijven staan.
Niet kunnen. Eerder niet gunnen.
Klein gehouden. Klein gevoel.
Verborgen groot potentieel.
Grootste droom,
maar over alles te veel schroom.
Ik beken. Ik ben geen automobilist.
Niet mobiel.
Afzien in weer en wind.
Fragiel en debiel.
Wie geeft mij vleugels – vrij.
Ik wil freewheelen – blij.
Wie draait er even
aan dat wiel van fortuin
voor een onfortuinlijke ziel.
Tja, ik kan het maar vragen,
want ik wil zo graag die wagen.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

Healthy = wealthy

Ik blijf in vorm

- dat wordt mijn norm

**Gezond blijven, zonnig zijn,
zonder zondes**

Zo zonder meer

en juist met veel meerwaarde.

Fit zijn is voor mij een hit.

Word ik zo hot?

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Fight for your right 2B bright.
Your revenge body. Your defence!
Wake & shake!
Move & improve!
Change & charge!**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Fietsen langs de vaart.
Geen tour de France,
maar mijn tour de force.
Van varen naar bedaren.
Vaart in het leven.
Vaart maken met fietsen,
maar mentaal
in een rustiger vaarwater
terecht komen.
Eendjes in het water.
Ik ben me er eentje.
Schip ahoy! Ik schipper niet.
Ik fiets. Even niets.
Onbewogen en toch in beweging.**

www.bright2write.be





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Feestgewoel.
Feestgedruis.
Feestdag.
Ik word een fee
en heb het gevoel
vleugels te hebben gekregen.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Even op de fiets.
Even niets.**

**De koelte van de wind
voelt als een ijsbad
en schok - mij wakker schuddend uit dagelijkse beslommeringen.**

**De warmte van de lucht elders
voelt als een zacht vuur;
een vlam die mij aanwakkert even los te laten
en ideeën de vrije loop te laten.**

**Wind. Water. Vuur. Blauwe lucht.
Deze natuurelementen laten mij natuurlijk in mijn element zijn.**

**Ik fiets verder en laat mij meedrijven met elke bries die fluistert,
meegaand zoals het riet langs de kant,
waar onbekende vogels verborgen hun lied zingen.
Mijn hart luistert naar de rust.**

<https://bright2write.be/>





Lichtpuntjes...

Bij-ZON-dere ged8en

**Eindelijk mijn eigen vervoer!
Vooruit! Eindelijk meer uit!
Beroering. Ontroering. In vervoering.
Eindelijk niet meer wandelen als een idioot,
op automatische piloot.
Met 50+ jaar heb ik mijn ecologische voetdruk wel gezet.
Niet meer gevangen. Ik mag eindelijk direct naar "start."
Nee, ik ga niet meer lopen.
Alles zal nu op wieltjes verlopen.
Ik rijd. Ik ben bevrijd.
Prins(es) heerlijk verleid door koning auto.
Mobiel. Perpetuum mobile.
Ik ben bewogen.
Zalig zo'n bestaan zonder omwegen.
Ik ben misschien een groentje,
maar mijn licht staat wel degelijk op groen.
Eindelijk! Dit is vooral niet het einde,
maar een nieuw begin.
Ik ben weg. Ik ben er weg van?
Zijn die wegen vrij voor mij?
Mijn tuutje en ik - we zijn zo blij!
Rij je mee, ik kan je nu, eindelijk en eindeloos,
in vervoering brengen!**

<https://bright2write.be/>

