

Kleine gelukjes

Wanneer we het moeilijk hebben, lijkt alles slecht te gaan. We durven dan vaak te vergeten dat er ook nog mooie en positieve dingen gebeuren. De dingen in hun perspectief plaatsen is dan van essentieel belang om ons mentaal welzijn gezond te houden. De kunst is om vooral in de kleine dingen opzoek te gaan naar gelukjes.

Je gaat niet elke dag skydiving, maar je drinkt misschien wel elke dag een deugddoend tasje koffie of thee met iemand die je graag ziet.

De alledaagse dingen worden bijzonder doordat ze gedeeld worden door liefde.

Zoek het dus zeker niet te ver, maar kijk naast je of tik het aan met het puntje van je neus. Geluk is dichterbij dan je denkt.

Zit je mentaal niet in je happy place? Dan is dit mijn ultieme tip: Schrijf voor je gaat slapen drie dingen op waar je die dag dankbaar voor was. Op die manier leg je de focus op de goede dingen en kan je toch nog warme herinneringen creëren aan een sombere dag.

Pijn is niet iets wat je kan vastnemen en in de vuilbak gooien.

Dus als ik het vasthad, zou ik het loslaten. Maar ik heb het niet vast. Vraag me dus niet om het los te laten.

Jij daar

Ja

jij

Jij die het blos op je wangen wil verbergen

Jij die je tanden niet blootlacht

Je loopt steeds op scherven

Kom eens hier

Omarm jezelf

Leer eerst je spiegelbeeld troosten

om de ander daarna steviger vast te kunnen pakken

Doe me een plezier

Trek je niets aan van "ik moet je niet"

Het zijn zij die niet mogen

Wie jou niet wil

kan enkel blijvend verlangen

Ze vangen met een vlindernet naar geluk

zonder ooit te vangen