

# 2024

3 januari

## Manifesteren

Chantal komt me onder mijn neus wrijven dat ik een naïef wicht ben om ervan uit te gaan dat een nieuw jaar een frisse, nieuwe start zou betekenen. Ze heeft een punt. Dag twee van het nieuwe jaar voelde ik me alweer een depressieve plant. Hoog tijd om mijn mentale verbanddoos boven te halen. Ik haal er muziek uit en creatieve uitdagingen. Ik verplicht mezelf te schrijven. En ik ga een *action board* maken of *mood-board*, *vision board*... Tara Swart (neurowetenschapper) verkiest *action board* omdat de beelden gelinkt aan je dromen en doelen je onbewust zouden aanzetten tot actie. De spoken die ik zo graag had achtergelaten in 2023 zijn toch weer mee het nieuwe jaar in geglipt en zo zal het elk jaar zijn. Ze horen bij mij. Ik zal ze nooit volledig van me afgeschud krijgen. Daar moet ik me bij neerleggen. Creativiteit is één van de wapens om hen rustig te houden. In een boek omschreef iemand zijn spoken als hyena's. Die dekken in mijn geval ook beter de lading. Hyena's dus.

In *Breekpunt* nam ik jullie mee naar de wondere wereld van het manifesteren. Trots kan ik zeggen dat ik nog steeds trouw mediteer. Er zijn periodes waarin het minder is, maar het is een onmisbaar iets geworden in mijn dagelijkse routine. Ik doe het elke ochtend en avond. In de ochtend zorgt het voor een rustige start van de dag en 's avonds helpt het me om sneller in slaap te vallen.

### 10 januari

In mijn mailbox zitten drie e-mails van mijn verantwoordelijke waarvan één over ons overleg van overmorgen. We gaan bespreken hoe onze afgelopen week is geweest. Hebben we nog afspraken gehad? *Nope*. Hebben we ons nog kunnen bezighouden? *Nope*. Hoe gaan we ons de komende maanden bezighouden? Rummikub? Polsstokspringen? Hinkelpark?

De energie stroomt uit me als het bloed uit mijn zoon zijn neus wanneer hij zich opwindt. Als ik alleen mijn mailbox en Teams openzet en me verder nergens mee bezighoud, trek ik binnen de kortste keren mijn haren uit mijn hoofd. Verveling is dodelijk. In mijn vrije tijd probeer ik er niet altijd aan te ontsnappen. Dan zet ik een rustgevend muziekje op. Ik probeer niet elk dood moment angstvallig op te vullen, maar op mijn werk wil ik van betekenis en actief zijn en het liefst uitgedaagd worden. Niks van dat alles gebeurt momenteel. Ik verwelk, kwijn weg en dus schrijf ik maar weer om de waanzin voor te blijven.

Mijn dagelijks ritueel is uitgebreid. Ik begin met mijn *morning pages* en een lijstje met vijf dingen waarvoor ik dankbaar ben. Dan schrijf ik drie affirmaties op en lees ze aan mezelf voor. Ik koos deze:

Ik mag mijn kunstenaar voeden.

Het universum heeft een plan van voorspoed voor mij.

Mijn creativiteit heelt mezelf en anderen.

Daarna is het tijd om te mediteren en ik sluit mijn ochtend-ritueel af met schrijven. Die laatste vraagt nog meer discipline. Ik zou minstens duizend woorden per dag moeten schrijven zoals meester King mij geleerd heeft. Ik heb vorige week flink gewandeld, sinds kort een verplicht onderdeel van mijn dag. De val eergisteren heeft dit plan helaas overhoopgegooid. Ik gleed uit op het ijs en viel vol op mijn knie, linkerarm en hand. Ik moest naar Mechelen voor mijn werk. Normaal neem ik de bus en trein waarna ik nog een kwartier moet stappen. Ik nam de auto om veiligheidsredenen. Dan kon ik vlak bij ons kantoor parkeren. Na tien stappen lag ik plat op mijn buik en mijn rugzak een paar meter verderop. Natuurlijk was er niemand in de buurt. Overeind komen was geen sinecure. Mijn voet gleed meteen weg wanneer ik er probeerde steun mee te zoeken. Ik kreeg mezelf op mijn poep gemanoeuvreerd. Zo goed als ik kon, steunde ik met mijn handen op de grond en schoof ik beetje bij beetje achteruit tot ik muur tegen mijn rug voelde. Een reepje ijsvrije stoep maakte het mogelijk om weer overeind te komen. Strompelend en doodsbenaauwd om opnieuw te vallen, raakte ik bij de voordeur van ons kantoor. Natuurlijk moest ik dan weer janken als iemand me vroeg of alles oké was. Even later zat ik op een bureau en werd ik door een van mijn lieve collega's verzorgd. Die zorgzaamheid zal ik nergens anders meer vinden. Die lijkt zo ingebakken in de organisatie. Plots hoop ik weer vurig te kunnen blijven na mei.