

samen HELEN

Liz is More

samen

HELEN

ELKE DAG EEN STAPJE



P E L C K M A N S

Het lijkt zo simpel.
Maar dat is het niet.
Het is niet zomaar even alles plakken.
Alles bijeenpakken wat viel.
Het is voorzichtig zoeken.
Stukjes vinden. Van jezelf.
Jezelf vinden. Heruitvinden.
De scherpe stukjes ruilen.
Voor zachtheid. Meer mildheid.
Voor jezelf.

Het rommelt in
je buik en hoofd,
de stoom komt
uit je oren,
verdriet vliegt
alle kanten uit,
je hart klopt
zich verloren,
toch schuilt er
ergens binnenin,
in een verloren zakje,

een vleugje hoop
en verse moed,
dat fluistert:
'lieverd, pak me.'

Blijf hopen en geloven.
In jezelf. In dit proces.
In een zachtere dag en toekomst.

Als vandaag niet prettig loopt,
denk dan alvast aan morgen,
wie weet start deze nieuwe dag
zonder een kop vol zorgen,
blijf hopen en geloven,
want die dag ligt in 't verschiet,
ooit verandert alles,
ook al zie je 't nu nog niet.

Omarm je barstjes.
Bemin je littekens.
Ze zijn van jou.
Ze maken jou helemaal jou,
en meer dan ooit bijzonder.

Keer gerust wat vaker
– bewuster ook – naar binnen,
geef tijd aan wat nog rijpen moet,
durf barstjes te beminnen,
want **zelfliefde doet groeien**,
het doffe opnieuw stralen,
vind je weg in 't diepe,
neem je tijd om te verdwalen.



In stukjes viel ik uit mekaar,
'k verloor zelfs een paar delen,
mezelf een beetje kwijt, voorgoed,
tenzij ik ooit zou helen,
door ieder part met mondjesmaat
te lijmen met meer zacht
plus extra zelfliefde waar 't lijf
al veel te lang op wacht.

Ik weet dat je het anders wilt,
dat dit aanvoelt als falen,
je absoluut geen zin hebt
om in 't nieuwe te verdwalen,
want dat is wat jou angstig maakt,
maar echt geloof me vrij,

al wordt het misschien anders,
dit gaat ook ooit weer voorbij.

Herstel is als een veertje,
het valt plots ergens neer,
maar bij het kleinste zuchtje wind
heeft het vaak geen verweer,

het draait en duizelt, zoekt balans,
tot plots een zachte hand
het aait en gidst naar evenwicht,
zo houdt het pluimpje stand.

Misschien varen ze mijlenver,
je **dromen** van weleer,
maar weet je, het is nooit te laat,
dus spring, lief mens, probeer
met frisse, verse, zachte moed
er nog iets van te maken,

*laat dromen niet verdrinken,
hou ze vast, ze zijn jouw baken.*