

Schermlöös

Schermloos

Arnold Palil

Schrijver: Arnold Palil

ISBN: 9789465389493

© Arnold Palil

Voorwoord

Welkom.

Als je dit boek openslaat, heb je al een keuze gemaakt. Een keuze om even te vertragen, even stil te staan, even te kijken hoe jij beweegt door de dagen die voorbij razen. Dat alleen al is een daad van aandacht, en aandacht is precies waar dit boek over gaat.

Schermlaos is geen handleiding, geen stappenplan dat je leven binnen tien dagen perfect maakt. Het is een uitnodiging. Een uitnodiging om te onderzoeken hoe je leeft, hoe je denkt, hoe je met jezelf en met anderen omgaat. Om te zien waar je energie vandaan haalt en waar die wegvloeit. Om te lachen om jezelf en de absurditeiten van het dagelijkse bestaan, en om tegelijkertijd te voelen dat wat je doet, hoe klein ook, impact heeft.

Alles wat ik schrijf, draait om één kern: hoe leven wij bewust in een wereld die voortdurend onze aandacht opeist?

Je zult hier geen abstracte theorieën vinden die te ver van je eigen leven staan. Wel verhalen, observaties, oefeningen, en soms een grap, omdat humor vaak de kortste weg is naar inzicht. Omdat reflectie, zelfs in een wereld vol schermen en notificaties, leuk kan zijn.

Mijn hoop is dat dit boek je helpt om momenten te vinden waarin je écht aanwezig bent. Momenten waarin je weer contact maakt met jezelf, met anderen, en met de wereld zoals die werkelijk is. Momenten waarin je kunt voelen dat je leeft, en dat je kleine keuzes een groot verschil maken.

Dank dat je dit leest. Dat je hier bent, schermloos. Dat je even stopt, om te beginnen met kijken.