

Gefeliciteerd met deze eerste stap die je hebt gezet! Door dit boek open te slaan, heb je besloten om jezelf opnieuw te ontdekken en de weg vrij te maken om de beste versie van jezelf te worden. Dit is jouw moment, geen rem meer, er is niets dat je tegenhoudt, je gaat er voluit voor.

Ik heb de weg naar een sprankelend leven afgelegd, en ik ben ervan overtuigd dat jij dit ook kunt.

In deze gids vind je niet alleen inzichten en oefeningen die je helpen om dit alles te bereiken maar ik neem je ook mee in mijn eigen persoonlijke reis, eentje met veel hobbels en obstakels maar nog meer groei op mijn pad. Ik deel de weg die ik heb afgelegd om mijn sprankeling terug te vinden én vast te houden.

En onthoud: leeftijd is alleen maar een getal. Jij bent precies zo jong als je je voelt.

Waar het allemaal begon

Mijn zoektocht en het terugvinden van mijzelf, mijn vitaliteit, innerlijke rust en geluk brachten me op het idee om mijn ervaringen en inzichten met jou te delen.

De weg naar het punt waar ik nu ben was allesbehalve eenvoudig. Er was een periode waarin mijn leven behoorlijk turbulent voelde en ik later daarbij allesbehalve gelukkig was. Die periode begon toen mijn zus ziek werd en overleed. Mijn gezin werd uitgebreid met haar twee kinderen. Niet veel later nam ik het besluit om te scheiden en kwam ik er alleen voor te staan met vier kinderen.

Een uitdagende tijd kun je wel stellen, maar ook een zeer waardevolle tijd. Het leven was zo druk dat ik eigenlijk werd geleefd. Ik deed mijn uiterste best om iedereen tevreden te laten zijn. Toch is dat niet gelukt. Helaas viel door allerlei omstandigheden jaren later het contact met de kinderen stil.

Ik kwam daardoor op een dieptepunt terecht. Iedere dag voelde enorm zwaar en er waren weinig lichtpuntjes. Na verloop van tijd voelde ik dat ik niet alleen maar iedere dag wilde overleven.

Ergens in mij zei een stemmetje dat ik iets moest doen om mijn levenslust en geluk te hervinden. En het stemmetje fluisterde zachtjes in mij: dit is niet hoe mijn verhaal gaat eindigen.

Door die beslissing veranderde er veel. Ik werd langzaam steeds meer vastbesloten om de weg naar boven te vinden. Stapje voor stapje lukte dat met alle ups en downs die daarbij kwamen kijken. Door therapie te volgen, te lezen, te leren, mezelf en de buitenwereld te onderzoeken en proberen te begrijpen, en open te staan

voor nieuwe inzichten, vond ik meer acceptatie, vrede en balans.

Mijn opleiding tot coach en later ook tot vitaloog, in die tijd een nieuwe opleiding in Nederland, heeft mij geholpen om wat bij mij speelde in een beter perspectief te kunnen plaatsen. Langzaam vond ik mijn kracht weer terug. Ik herontdekte mijzelf. En ik begon mijn eigen waarde te ontdekken. Het is een knap lastige weg geweest en soms kan ik nauwelijks geloven dat ik hier nu sta.

Ik ben nu op een plek van rust en vertrouwen, en toch weet ik dat mijn reis nog lang niet voorbij is. Er zijn nog zo veel meer mooie inzichten en nieuwe dingen te leren.

En precies dat gun ik jou ook: dat gevoel van groei, van thuiskomen bij jezelf, en van weer sprankelen en je jong voelen. Ik kan niet genoeg benadrukken wat een ontzettend fijn gevoel dat geeft. Dit boek is daarom niet alleen een gids vol inzichten en oefeningen, maar ook mijn persoonlijke reis. Een ontdekkingstocht die ik met jou wil delen, omdat ik weet hoeveel herkenning, inspiratie en motivatie het kan bieden. De oefeningen die je tegenkomt zijn eenvoudig en praktisch, maar vaak uitdagend en soms ietwat confronterend, en juist daardoor zijn ze zo doeltreffend.

Als ik terugkijk op mijn leven dan weet ik nu dat ik lange tijd dacht ik dat ik wel goed voor mezelf zorgde. Maar echte zelfzorg gaat veel verder dan uiterlijk of praktische zaken. Het gaat over hoe je je voelt, ook heel diep van binnen, hoe je naar jezelf kijkt en hoe je in het leven staat. En daarbij gaat het ook over hoe je met hobbels in de weg omgaat.

Ik heb geleerd dat het volgen van mijn eigen behoeften en dromen niet egoïstisch is, maar juist essentieel voor mijn welzijn. Die ontdekking was een *eyeopener* en betekende een grote omschakeling.

Wat niet wil zeggen dat het helemaal vanzelf gaat. Ik betrap mezelf nog steeds erop dat ik moet waken om niet in oude patronen te vervallen.