

Pak Mij Erbij

Pak Mij Erbij

Marco Bos

Schrijver: Marco Bos
Coverontwerp: Marco Bos
ISBN: 9789465543710
© Marco Bos

PAK MIJ ERBIJ

Een klein boekje voor wanneer je het even moeilijk hebt

Marco Bos

Voor jou!

Misschien heb je dit boekje gekocht omdat je soms twijfelt aan jezelf.
Misschien omdat je dagen kent waarop alles nét wat zwaarder voelt.
Waarop je hoofd voller zit dan je zou willen. Waarop je jezelf afvraagt
of je het allemaal wel goed doet.

Of misschien heb je het gewoon in je tas gestopt zonder precies te
weten waarom.

Dat is ook goed.

Je hoeft dit boekje niet van begin tot eind te lezen.

Je hoeft geen oefeningen te maken.

Je hoeft niets te bewijzen.

Pak het erbij wanneer je het nodig hebt.

Sla een willekeurige bladzijde open.

Lees een paar regels.

En blijf even staan bij de woorden die iets met je doen.

Want soms hebben we niet iemand nodig die alle problemen voor ons
oplost.

Soms hebben we alleen iemand nodig die even zegt:

Je hoeft dit niet alleen in je hoofd te dragen.

En daarom is dit boekje er.

Voor moeilijke dagen.

Voor twijfelende momenten.

Voor dagen waarop je jezelf even niet zo goed ziet als anderen jou
misschien zien.

Maar ook voor de goede dagen.

Om jezelf eraan te herinneren hoe ver je gekomen bent.

Hoeveel je al hebt doorstaan.

En dat je meer kunt dan je soms denkt.

Dus neem dit boekje mee.

In je tas.

In je jas.

Op reis.

Naar je werk.

Of gewoon naar een plek waar je even alleen wilt zijn.

En als het op een dag allemaal even te veel wordt...

Pak mij er dan bij.

Inhoud

Voor jou

Een beginpunt.

1–10

Als je even niet sterk bent

Over twijfel, fouten maken, ademen en jezelf herinneren dat je genoeg bent.

11–20

Als je jezelf vergelijkt

Over verwachtingen, fouten, opnieuw beginnen en jezelf behandelen zoals je een goede vriend zou behandelen.

21–30

Als je bang bent om anders te zijn

Over alleen voelen, jezelf zijn, uitgelachen worden en de angst dat mensen je raar vinden.

31–40

Als je erbij wilt horen

Over jezelf aanpassen, afwijzing, gevoeligheid, stil zijn en mensen vinden bij wie je jezelf kunt zijn.

41–50

Als je aan jezelf twijfelt

Over onzekerheid, wat anderen denken, jezelf kleiner maken en jezelf niet voortdurend hoeven uit te leggen.

51–60

Als je denkt dat je niet goed genoeg bent

Over zelfkritiek, trots zijn, jezelf terugvinden en je eigen keuzes durven maken.

61–70

Als je bang bent voor afwijzing

Over erbij willen horen, alleen staan, uitgelachen worden en ontdekken dat niet iedere plek jouw plek hoeft te zijn.

71–80

Als het even tegenzit

Over moeilijke dagen, opnieuw beginnen, verlies, wachten en kleine overwinningen.

81–90

Als je moed nodig hebt

Over jezelf vertrouwen, keuzes maken, grenzen stellen, dromen en opnieuw durven proberen.

91–100

Als je jezelf weer wilt vinden

Over jezelf accepteren, veranderen, gelukkig mogen zijn en blijven geloven in jezelf.

1

Je hoeft niet sterk te zijn
Er zijn dagen waarop je sterk bent.
En er zijn dagen waarop je dat even niet bent.
Dat betekent niet dat je zwak bent.
Het betekent dat je mens bent.
Je hoeft niet iedere dag met een glimlach rond te lopen.
Je hoeft niet altijd te zeggen dat het goed gaat.
En je hoeft al helemaal niet aan iedereen uit te leggen waarom je
vandaag wat stiller bent.
Soms mag je gewoon zeggen:
Vandaag gaat het even niet.
Dat is geen nederlaag.
Dat is eerlijkheid.
Geef jezelf vandaag de ruimte om even minder te kunnen.
Morgen is er weer een nieuwe dag.
En misschien voelt het dan alweer iets lichter.
Maar voor vandaag geldt:
Je hoeft niet sterk te zijn.
Je hoeft alleen jezelf niet op te geven.

2

Jij bent niet je twijfel
Je twijfelt misschien aan jezelf.
Aan een beslissing.
Aan je uiterlijk.
Aan wat anderen van je vinden.
Aan de vraag of je wel goed genoeg bent.
Maar luister goed:
Twijfel is een gevoel. Geen waarheid.
Dat je denkt dat je iets niet kunt, betekent niet dat je het werkelijk niet kunt.
Dat je bang bent om te falen, betekent niet dat je zult falen.
En dat iemand anders jou niet ziet staan, betekent al helemaal niet dat jij niets waard bent.
Laat je gedachten komen.
Maar geloof niet iedere gedachte die door je hoofd gaat.
Je bent zoveel meer dan één moeilijke dag.
Zoveel meer dan één fout.
Zoveel meer dan wat iemand ooit over je heeft gezegd.
Jij bent jij.
En dat is al een heel goed begin.

3

Eén stap

Je hoeft vandaag niet te weten hoe je morgen moet oplossen.

Je hoeft niet te weten hoe alles uiteindelijk goedkomt.

Je hoeft alleen maar te kijken naar de stap die voor je ligt.

Misschien is die stap klein.

Douchen.

Naar buiten gaan.

Iemand bellen.

Een kop koffiedrinken.

Die ene taak eindelijk doen.

Of simpelweg uit bed komen.

Klein betekent niet onbelangrijk.

Elke grote verandering begint ergens.

Vaak met iets kleins.

Dus kijk niet naar de hele berg.

Kijk naar de eerste stap.

Eén stap is genoeg voor nu.

Morgen zien we verder.

4

Stop even

Adem.

Niet omdat daarmee alles opgelost is.

Maar omdat jij even belangrijker bent dan alles wat nog moet.

Leg je telefoon neer.

Laat je schouders zakken.

Adem langzaam in.

En adem weer uit.

Nog een keer.

Je hoeft nergens naartoe.

Niet voor dit moment.

Je hoeft niemand tevreden te stellen.

Je hoeft niets te bewijzen.

Er is alleen dit moment.

En jij bent hierin.

**Even niets.

Even ademen.

Even jezelf.**

Dat mag.