

"Over-leven"

Nelly Spreuwenberg-Derix

2015

Inleiding

Graag presenteer ik mijn boek "Over-leven".
Dit is mijn tweede boek, dat ik intuïtief heb geschreven,
met behulp van mijn gids Bodiël.
De foto's in dit boek heb ik zelf gemaakt
en het zijn foto's van de natuur.

Er staan 57 verhalen in dit boek
en deze verhalen zijn uit het leven gegrepen.
Het zijn situaties of problemen die mensen in hun greep houden.
Als mensen geen houvast meer hebben
of niet meer weten wat ze moeten doen,
kunnen ze mijn boek openslaan.
Het verhaal dat dan als het ware naar boven komt,
is het verhaal dat op dat moment bij iemand past.
Het kan die persoon houvast geven.
Het kan nieuwe lichtpuntjes of aanknopingspunten geven.
Het is stof tot nadenken
en wellicht zullen mensen zich begrepen voelen.
Dat is de missie van dit boek.

Ik hoop van harte dat het boek inzicht en steun mag geven
aan mensen die het nodig hebben.

De verhalen in het boek "Over-leven"
sluiten aan bij mijn eerste boek:
De gids Bodiël. ISBN 0005000023429
De was-tekeningen in dit boek heb ik zelf gemaakt.



De gids Bodiël gaat over het leven in het algemeen.
Het boek "Over-leven" gaat ook over het leven in het algemeen,
maar heeft vooral betrekking op de moeilijke aspecten van het leven.
Daardoor is het soms letterlijk "over-leven".
Als het leven "over" is, dus na de dood, kan men dan ook nog spreken over leven?
Je zou dit boek kunnen zien als een vervolg en verdieping van mijn eerste boek.

Als u wilt reageren op één van deze boeken kan dat via nellysprede@gmail.com

Inhoud	pagina
Een betere wereld begint bij jezelf.	6
Als jij het leven van een ander beneemt.	7
Ga op zoek naar de lichtpuntjes in je bestaan.	8
Nieuwe kansen in je leven.	9
Deel je zorgen.	10
De dood van je kind.	11
Afscheid nemen bestaat niet.	12
Jouw groeiproces.	13
De dag dat je gaat sterven is nabij.	14/15
Gevangen in je eigen lichaam.	16
Elke dag is een geschenk.	17
Nieuw leven.	18
Als het leven pijn doet.	19
Zorg goed voor jezelf.	20
Kijk vooruit.	21
Het overlijden van je kind.	22/23
Eén zijn met jezelf.	24
Kies voor positieve gedachten.	25
Maak je eigen keuze en ga ervoor.	26/27
Een kind met beperkingen en mogelijkheden.	28/29
Erken je problemen en los ze op.	30/31
"Er zijn" voor de ander.	32
Wees jezelf, want jij bent goed zoals je bent.	33
Als je kind ziek is.	34
De dag dat je gaat sterven.	35
Leef je dag.	36
Als het goed voelt, dan is het goed.	37
Net gescheiden.	38
Maak je doelen waar.	39
Als het leven zwaar is.	40
Pluk de dag.	41
Zorg goed voor jezelf.	42
Denk positief.	43
Als je niet meer weet hoe het verder moet.	44/45
Zie nu je problemen onder ogen.	46/47
Zorg voor humor.	48/49
De dag dat je gaat sterven.	50
Je kinderen houden je een spiegel voor.	51
Pluk de dag en gebruik je intuïtie.	52/53

Los laten.	54/55
Je ouders.	56
Liefde en respect.	57
Als je moeder sterft.	58
Volg je gevoel.	59
Neem het leven zoals het komt.	60
Moeder aarde.	61
Als je gaat sterven.	62/63
Sta open, want er is meer tussen hemel en aarde.	64/65
Vandaag is het begin van een nieuwe toekomst.	66/67
Kies je eigen weg.	68/69
Wees dankbaar.	70
Wat een geluk.	71
Jij bent echt de moeite waard.	72/73
Als de dood in aantocht is.	74/75
Omgaan met problemen.	76/77
De dood hoort bij het leven.	78/79
Als je geliefde sterft.	80



Een betere wereld begint bij jezelf.

Het is een wereld met veel afval.

Het is een wereld met veel ellende.

Het is een wereld waarin veel mensen kampen met problemen.

Toch is het ook een wereld met mogelijkheden,
met technologie en met veranderd bewustzijn.

Het is een wereld die positief kan veranderen
als iedereen zijn steentje bijdraagt.

De wereld kan beter worden als mensen bewust worden van hun daden.

Als mensen bewust worden van hun daden kan er zeker verandering optreden.

Het besef moet er eerst zijn, dan kunnen stappen worden ondernomen.

Het besef komt eerst, de daden komen daarna.

Een betere wereld begint bij jezelf.

Een betere wereld kan in heel veel dingen tot uiting komen, al is het nog zo klein.

Een kleine steen in het water geeft ook grote deining.

Het begint met een kleine deining om het steentje heen.

Daarna volgen er grote kringen die alsmaar groter worden.

Dus een klein kiezelsteentje kan al effect hebben.

Een kleine daad van jezelf is als een klein kiezelsteentje.

Wees hiervan bewust en begin zo een betere wereld door jezelf.

Wees bewust hiervan.



Als jij het leven van een ander beneemt.

De grootste zonde om te begaan, is een ander een heel leven af te nemen.

Dat kan zijn in de vorm van pesten.

Het kan letterlijk betekenen, dus iemand het leven benemen.

Het kan zijn dat iemand zo erg in de war is,
dat die persoon zichzelf het leven afneemt.

Het benemen van iemands leven is de grootste zonde die er is.

Het benemen van iemands leven kan soms ook heel per ongeluk gaan,
dus letterlijk "per ongeluk".

Het feit dat je iemands leven afneemt is een heel lastig feit.

Het feit zelf te moeten leven met deze wetenschap is heel zwaar.

Toch kan het niet anders of je moet er met jezelf
over in het reine proberen te komen.

Nog een leven benemen heeft geen zin; het leven van jezelf.

Het heeft geen zin dit te doen.

Het is geen oplossing.

De weg om te vinden is wel heel moeilijk.

De afkeer van je eigen daad is heel groot.

Het is een daad die je nooit meer terug kunt draaien.

Het is een gegeven en het leven wordt daardoor getekend.

Er is geen weg terug.

Er is geen terugweg mogelijk.

De oplossing is om heel langzaam te leren hoe je hiermee om kunt gaan.

Misschien is het een therapie die je kunt volgen.

Misschien zijn er andere wegen die bij je passen,
maar je zult zelf op zoek moeten gaan naar die oplossing.

Het is mogelijk dat meerdere mensen met hetzelfde probleem zitten.

Het is een mogelijkheid dit te onderzoeken, hoe gaan zij hiermee om?

Welke hulp of steun krijgen zij?

Het is heel zwaar, maar je moet verder. Hoe?

Door verder te gaan met je leven en door te voelen hoe je verder moet.

Volg je geweten en volg je gevoel.

Kruip er niet voor weg.

Ga je eigen weg om te gaan en probeer ermee in het reine te komen.

Ga op zoek naar de lichtpuntjes in je bestaan.

Soms als jij je niet lekker voelt, zie je het niet meer zitten.
Soms als jij je niet lekker voelt, zou je er niet meer willen zijn.
Soms als jij je niet lekker voelt, zie je geen uitweg meer.
Waarom ben ik hier nog?
Waarom is het leven zo oneerlijk?
Waarom lijkt het met iedereen beter te gaan dan met mij?
Soms lijkt het beter om beter dood te zijn.
Wat is er na dit leven? Is het beter om dood te zijn?
Het antwoord is "NEE". Het is niet beter om dood te zijn.
De problemen die je nu hebt zijn niet fijn voor je.
De problemen die je nu hebt zijn niet onoverkomelijk voor jou.
Er zijn wel manieren waarop je verder kunt.
Er zijn nog heel veel lichtpuntjes, als je naar die lichtpuntjes zou willen kijken.
De dood is niet de oplossing voor jou.
De dood heeft niet de oplossing voor jou.
Het werken aan jezelf, dat is de oplossing.
Zie het licht, want er is altijd een lichtpuntje.
Zoek hulp die voor jou goed voelt.
Vraag om hulp en er zal hulp komen op je pad.
Al is de hulp nog zo klein, het zal je goed doen.
Een luisterend oor, een hand op je schouder, een steun in je rug.
Het zijn allemaal lichtpuntjes.
De reden van je bestaan is niet de dood.
De reden van je bestaan wil verder leven.
De reden van je bestaan gaat verder dan waar je nu bent, dus leef!
Het is zwaar voor je op dit moment, maar de dood is niet de oplossing voor jou.
Het leven wil geleefd worden.
Jij bent nog niet klaar met leven.
Geloof me, er komt een oplossing voor jouw problemen.
Volg de lichtpuntjes in je bestaan.
Baad jezelf in die lichtpuntjes
en het licht zal steeds groter worden om je heen.
Je zult weer genieten van het leven.
Je zult een lichtpuntje voor een ander zijn, als je het wilt zien.
Kijk en zie waar die lichtpuntjes zich bevinden.
Vele lichtpuntjes maken één bundel groot licht.
Leef je leven, kijk, voel en geniet.
Dat is het leven zoals het bedoeld is.
Ga ervoor!

Nieuwe kansen in je leven.

Het leven is soms niet gemakkelijk.
Het leven heeft soms veel voor ons in petto.
Waarom krijg ik zoveel op mijn bordje?
Soms lijkt het niet eerlijk.
De één glijdt vlotjes door het leven.
De ander krijgt met veel ellende te maken.
Het leven is zoals het is.
Je mag het leven nemen zoals het komt.
Soms krijg je veel narigheid over je heen.
Hier heb je soms geen invloed op.
Soms zie je bepaalde zaken aankomen,
maar je kunt ze niet veranderen.
Het leven nemen zoals het komt, is een kunst op zich.
Het leven nemen zoals het komt, is soms heel moeilijk.
Het leven nemen zoals het komt, is iets wat we allemaal moeten leren.
Het leven nemen zoals het komt, is soms niet eenvoudig.
Er zijn wel manieren die we kunnen leren, om het leven te nemen zoals het komt.
Je kunt altijd proberen positief hiermee om te gaan.
Je kunt het leven soms wel een positieve draai geven
door de mogelijkheden te zien, die het met zich mee brengt.
Je kunt van alles verzinnen om
op een zo positief mogelijke manier ermee om te gaan.
Er openen zich weer nieuwe deuren als andere deuren dicht gaan.
Er is altijd een weg vooruit.
Wees creatief en ontdek andere mogelijkheden.
Er zijn altijd nieuwe kansen, ook al zie je ze niet meteen.
Er is altijd iets positiefs te halen uit een negatieve situatie.
Kijk wat je ervan kunt leren.
Kijk welke nieuwe mogelijkheden het geeft.
Kijk welke kansen er voor je in zitten.
Kijk en ga ervoor deze kansen te onderzoeken en te benutten.
Het leven is soms niet gemakkelijk, maar haal er weer nieuwe kansen uit.
Het leven is soms niet gemakkelijk, maar probeer het te accepteren
zoals het is en dan weer verder te gaan.
Het is een manier van leven om naar de kansen en mogelijkheden te kijken,
in plaats van bij de pakken neer te gaan zitten.
It's a way of life!
Go for it!