DOE ELKE DAG IETS WAARVAN JE IN BALANS BLIJFT

Een dagboek voor hart, lichaam en geest van:

_____

'DOE ELKE DAG IETS WAARVAN

OP DE EERSTE PAGINA van dit boek roept de dertiende-eeuwse Perzische dichter en mysticus Rumi door ruimte en tijd heen: 'En jij? Wanneer begin jij aan die lange reis naar het binnenste van jezelf?' Op de laatste pagina zien we de hedendaagse Amerikaanse rapper en songwriter Nas, die vanaf een billboard op Times Square zijn stem luid laat horen: 'Hoe verder ik kom, des te verder wil ik gaan.' Ook al is *Doe elke dag iets waarvan je in balans blijft* een journal met ongenummerde pagina's, bedoeld om door te bladeren en af en toe zomaar open te slaan, deze twee citaten zijn toch een geschikt begin en eind van het boek.

Tussen deze twee pagina's in vind je inspirerende woorden en ideeën voor dingen die je iedere dag kunt doen en die jou helpen – met je blik zowel naar binnen gericht als voorwaarts – op weg te gaan naar balans in je leven. De inzichten van schrijvers, dichters, atleten, acteurs, wetenschappers, ondernemers, artiesten, presidenten, heiligen, filosofen en goeroes zijn gekoppeld aan een dagelijkse pagina, om je te helpen groeien in je hart, je lichaam en je geest. Het boek bevat ook pagina's met activiteiten waarmee je je bewustzijn en de manier waarop je zaken waardeert kunt verruimen, en waarmee je jouw pad naar zelfbegrip kunt doorgronden. Ook vind je oefeningen om tot rust te komen, om je geest te openen en te rekken en strekken, zowel letterlijk als figuurlijk.

Met het gebruik van het woord balans (en centreren) in deze tijd – en in de titel van dit boek – moeten we een beetje uitkijken.

JE IN BALANS BLIJFT.

Het wordt vaak gedefinieerd door andere ongrijpbare termen als mindfulness, dankbaarheid, heel-zijn, geaard zijn, focus, flow, kalmte, zelfkennis en zelfacceptatie. Maar de beste definitie komt niet uit het bedwelmende rijk der ideeën, maar van de praktische wereld van de handvaardigheid. Iedere pottenbakker weet hoe moeilijk het is om te leren een stuk klei te centreren op het pottenbakkerswiel. Het vergt uren en uren, zelfs dagenlang oefening en toewijding tot je handen de klei goed genoeg 'kennen' en aanvoelen om te kunnen centreren. Als je te snel door wilt gaan naar de volgende fase, wordt je pot instabiel, breekbaar en onaantrekkelijk. Maar als je hem eenmaal goed gecentreerd hebt, zal jouw pot – hoe je ook wilt dat die er uiteindelijk uitziet – in balans zijn, stabiel en prachtig.

Voor de meeste mensen vergt een gebalanceerd leven creëren toewijding en oefening, zoals bij het vormen van die pot. De citaten in dit boek zijn bedoeld om inspiratie en richting te geven. Als je over de citaten nadenkt, ze beantwoordt en de activiteiten doet die erbij horen, zul je de kracht leren kennen van geven en ontvangen, van vriendschap en samenzijn. Je zult ertoe gedreven worden je kennis te verbreden en zelfs naar wijsheid te groeien. Je zult waardering voelen voor de plekken, de mensen en de ervaringen die vrede brengen in jouw lichaam en die betekenis geven aan jouw leven. Als je er klaar voor bent … adem in en adem uit, sla de bladzijde om en **BEGIN!**

DATUM: _/_/_

EN JIJ? WANNEER BEGIN JIJ AAN DIE LANGE REIS NAAR HET BINNENSTE VAN JEZELF?

VANDAAG! Hoe?

DATUM: _/_/_

Zouden, kunnen en zouden kunnen– het zijn verachtelijke hulpwerkwoorden.

Vandaag zal ik:

Ik maak het beste van alles wat nog komen zal, en het minste van dat wat gaat.

Sara Teasdale

DATUM: __/__/__

HIER HEB IK VANDAAG MIJN BEST VOOR GEDAAN:

DATUM: __/__/__

HIER HEB IK VANDAAG NIETS VAN GEMAAKT:

DATUM: __/__/__

WAT WE MOETEN LEREN DOEN, LEREN WE DOOR TE DOEN.

Wat ik vandaag geleerd heb door te doen:

DATUM: _/_/_

Vriendschap is overbodig, net als filosofie, als kunst en het universum zelf … Vriendschap heeft geen overlevingswaarde, maar is een van die dingen die waarde geeft aan overleven.

C. S. Lewis

Hoe een vriend vandaag waarde gaf aan mijn overleven:

DATUM: _/_/_

De eenvoudige dingen in de natuur die mij vreugde brengen:

DATUM: _/_/_

Eén indruk uit een bos in het voorjaar
kan je meer leren over de mens,
over het kwade en het goede,
dan alle wijzen kunnen.

William Wordsworth

Wat ik vandaag van de natuur heb geleerd:

DATUM: __/__/__

Zullen we vanaf vanavond een nieuwe levensregel instellen: altijd een beetje aardiger proberen te zijn dan noodzakelijk?

James M. Barrie

Hoe ik vandaag een beetje aardiger was dan echt nodig: