



Inleiding

Wie wil dat nou niet, leuker, losser en lichter leven? Toch is dat lichte leven soms even ver te zoeken. Dan leven we zwaar en serieus en strak.

Ik ken dat zelf maar al te goed. Op een dag schudde het leven me wakker. Mijn leven werd even zo zwaar dat ik dacht: zo kan het niet langer! Ik vertraagde, verstilde en verstond ineens mijn diepe behoefte aan lichtheid.



Lichtheid hoort echt bij me, zo is mijn ware aard. De lichtheid zelve.

Het leven lijkt soms het tegenovergestelde te vragen. Dan krijg je last van serieuzeritis – het syndroom van strakheid en zwaartekwalen. Het leven wordt heus niet oppervlakkig als je licht leeft! In de rust, het zachte, het speelse en losse vind je juist de diepste inzichten. Bovendien is het leven zo veel leuker!



*Alles wat ik schrijf is me ingefluisterd door
het leven. Eerst oefen ik er zelf mee, en
daarna fluister ik het jou in en moedig ik je
aan om hetzelfde te doen.*

A light brown horse is grazing in a field of tall grass. In the background, there is a white fence and some trees. The text is overlaid on the image in a brown, serif font.

Als je leven (te) zwaar is, trek je een kaart-
je en oefen je een beetje in lichter en leuker
leven. Stop met haasten en ploeteren, soms
doe je twee keer zoveel als je de helft schraapt
en wat slingers ophangt.



A young brown foal stands in a grassy field, looking back over its shoulder. To the left is a large, dense bush of yellow flowers. The background is a soft-focus green field.

*Wat neem je te serieus in je leven?
Wat neem je niet serieus genoeg?
Draai dit eens om!*



A brown foal with a white blaze on its face and white markings on its legs is running across a green grassy field. The text is overlaid on the image.

Wat drukt zwaar op je?
Hoe kun je dit lossen en lichter maken?



A light brown and white foal is lying on its side on a green grassy field. The foal's head is turned towards the left, and its legs are extended to the right. The text is overlaid on the middle of the image.

Waar schep je genoeg in?
Als iets je genoeg schenkt,
is het de bedoeling dat je het vaker doet.
Zo wijst het leven je de weg.