

Inleiding

De meesten van ons zijn goed in het zorgen voor anderen. We luisteren, leven mee, koesteren, steunen en verwennen. Soms zijn we hier zo goed in dat we uitgeput raken. Ik heb ontdekt dat ik niet goed kan geven, wanneer ik niet voldoende aan

mezelf geef. Wanneer mijn 'trommel-tje' leeg is, valt er niets meer uit te delen. Zorg ik echter wel goed voor mijn eigen behoefte aan liefde, rust en verwennerij, dan heb ik ook voldoende voor anderen. Samen met een aantal vriendinnen heb ik daarom lijstjes gemaakt van verwennerijen die voor ons helend en vervullend zijn. Naar aanleiding daarvan zijn deze kaartjes ontstaan. Je kunt iedere dag één kaartje pakken en jezelf beloven de tips uit te voeren, maar... tien kaartjes per dag mag ook!





Geniet zoveel mogelijk en sta jezelf toe veel plezier te maken, alleen of samen met anderen. Ik wens je de vervulling toe van je wildste dromen en zelfs nog grotere wonderen...

Dankwoord



Deze kaartjes draag ik op aan mijn allerliefste stiefvader Gerrit van Heerde. Gekke Gerrit, als er iemand is die me heeft geleerd om te genieten en plezier te maken dan ben jij het wel. Ik ben voor altijd jouw 'koolwitje' en dans aan de zonzijde van de straat met jouw ondeugende en trotse glimlach in mijn hart!

Saskia de Bruin



Vergeef iemand.

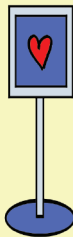
Vergeven is de hoop op een beter verleden opgeven.

Doe het met de realiteit waarin je *nu* leeft
en heel wat nog pijn doet.





Vergeven is niet vergeten. Vergeven is niet goedkeuren. Vergeven is niet het onderspit delven. Vergeven is niet een geschenk aan de ander geven. Vergeven is een geschenk aan jezelf. Je maakt je los van je verleden door te vergeven. Je bevrijdt je van de macht van een gebeurtenis. Vergeven is het accepteren van de realiteit. Vergeven is het opgeven van je verzet tegen wat er is (gebeurd). Het is het loslaten van het vechten tegen iets, zodat je kunt gaan vechten voor jezelf. Vergeven doe je niet in één keer. Vergeven gaat stapje voor stapje. Soms millimeter voor millimeter. En dat mag. Je kunt het niet forceren. Je kunt pas loslaten, wanneer je loslaat.

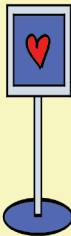


Ga naar buiten,
waar de vogeltjes fluiten.





Vogels zijn feeën in een verkleedpak. Vogels zijn gidsen, engelen, vermomde boodschappers. Als je echt alert bent en oplet wanneer welke vogels opvallend in je buurt komen, ga je hun taal verstaan. Een boek over vogels en totemdieren kan je helpen hun boodschappen te verstaan. Maar ook in dromen en sprookjes zit veel van hun wijsheid verborgen. Simpel genieten van de vogels is al hemels genoeg natuurlijk. En buiten ben je veel dichterbij je ware natuur. Jij bent één brok natuur... met een jasje aan, maar toch. Laat je gecultiveerde laagjes thuis en geniet je een hoedje.





Smeer je in met weldadige smurrie
en zeg tegen alle delen van je lijf iets liefs en grappigs.



Lekkere schat van me
Met je zalige kont
En je stralende mond
Jij bent duizelingwekkend
Echt waar
Geloof het nu maar
Een kloddertje hier
Een kloddertje daar
Deze liefkozing is klaar

