

Nieuwjaarsdag

vrijdag **1** januari

Alleen vanuit de plek van niet-weten
kan daadwerkelijk iets nieuws ontstaan.

. **Juriaan Galavazi**

Holistisch huisarts (1973)



Nieuwjaarsdag

vrijdag 1 januari

‘Wil je op een oude plek blijven en oude dingen blijven herhalen,’ vraagt Juriaan Galavazi in zijn boek *Van klacht naar kans*, ‘of wil je naar een nieuwe plek toe, nieuwe ervaringen opdoen?’ Een goede vraag om het jaar mee te beginnen.

Kies je voor nieuwe ervaringen, een nieuwe plek? Volgens Galavazi kun je daar alleen komen via de plek van niet-weten. Dat hebben we niet op school geleerd. Integendeel; we zijn juist getraind om het zo veel mogelijk wél te weten. Maar: ‘Alles wat je weet, komt uit het verleden en is per definitie oud.’

Leer jezelf te ondersteunen in dat ongemakkelijke stadium van het niet-weten, adviseert Galavazi, met alle bijbehorende gevoelens: onzekerheid, twijfel en misschien zelfs eenzaamheid.



maandag **10** mei

Alleen als we weer in evenwicht
komen met de natuur, zullen we het
als mensheid op aarde gaan redden.
We moeten het hier, met elkaar,
zien op te lossen.

. **André Kuipers**

*De eerste Nederlandse astronaut met twee ruimtemissies
op zijn naam (1958)*



maandag 10 mei

Soms geeft verandering van perspectief diepe inzichten. Astronaut André Kuipers zag de aarde letterlijk vanuit een ander perspectief, toen hij in de ruimte verbleef. Hij besepte daardoor hoe zuinig we op dit wonderlijke blauw-met-groene bolletje moeten zijn.

Ook zonder in een raket gelanceerd te worden, kunnen we van perspectief wisselen. Schrijfcoach Willemijn Soer geeft daarvoor in haar boek *Autobiografisch schrijven* een oefening:

- Stel je voor dat je aan het einde van je leven terugkijkt naar je voetstap, het spoor dat je achterlaat op aarde.
- Schrijf een kort briefje aan Moeder Aarde, vertel haar wat voor relatie je met haar had en wat voor voetstap je achterlaat.
 - Verplaats je nu in Moeder Aarde; zij schrijft terug en verwoordt haar visie op jouw voetstap.
 - Zit er spanning tussen beide berichten?

Die kun je bijvoorbeeld vormgeven in een gedichtje.

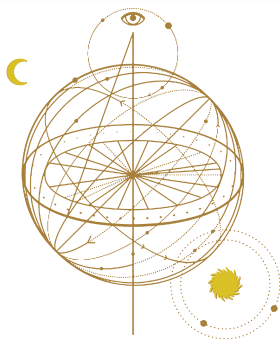


vrijdag **25** juni

Ik omhels fouten.
Ze maken je tot wie je bent.

. **Beyoncé**

(Beyoncé Giselle Knowles-Carter)
Amerikaanse zangeres en actrice (1981)



vrijdag **25** juni

Waar leerde je meer van in je leven tot nu toe?
Van je fouten, mislukte pogingen en verliezen of van de
momenten waarop je kreeg wat je wilde?

Superster Beyoncé verwoordt vandaag een eeuwenoude
wijsheid. Je fouten zijn je leraren. Omarm ze,
en ze tonen je hoe je níét wilt zijn. Luister ernaar, en ze
bieden je de kans om het goed te maken waar je kunt.
Daarmee maken ze je tot wie je nu bent.

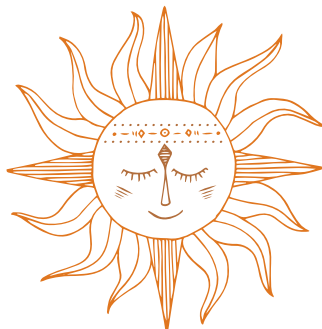


maandag **19** juli

Je speelt een rol in heel veel verhalen,
zonder dat je het misschien zelf weet.

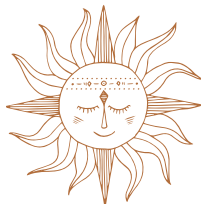
. **Eveline Helmink**

Hoofdredacteur van Happinez (1980)



maandag 19 juli

‘Inzien dat ieder van ons een leven leidt
dat hoe dan ook de moeite waard is,
maakt dat je je verbonden voelt met anderen’,
schrijft Eveline Helmink in haar *Handboek voor mindere
dagen*. Als je je klein en onbelangrijk voelt, weet dan dat
je een rol speelt in heel veel levens van andere mensen:
misschien alleen maar als ‘figurant op de achtergrond
die een slok koffie neemt, of een verlicht raam in de
schemering, of een vlek die passeert op de snelweg’.
Als je bedenkt op hoe duizelingwekkend veel manieren
onze levens met elkaar verweven zijn, en hoe wijd de
invloed is die je hebt op je omgeving, van uiterst subtiel
tot doorslaggevend, kun je ten slotte beseffen dat je
onmisbaar bent. Precies zoals je bent.



zaterdag **6** november

Gedaan is beter dan goed.

. **Elizabeth Gilbert**

Amerikaanse auteur (1969)



zaterdag 6 november

'Als ik ergens aan begin, wil ik niet dat het perfect is.
Ik wil het afmaken.' Aldus Gilbert, die deze levensles
van haar moeder leerde. Perfectionisme noemt ze een
seriemoordenaar, want als je wacht tot iets helemaal
goed is, krijg je nooit iets voor elkaar.
Meet je daarom niet met de besten, bij wat je ook doet.
Dat werkt verlamdend. Begin gewoon en geef alles
wat je hebt. Meer heb je niet, maar meer
heb je ook niet nodig.
Je kunt beter je eigen leven onvolmaakt leven dan
iemand anders perfect nadoen.

