

Wat een tijd om alleen te zijn is geschreven door een herstellende hypocriet. Het is een keiharde reminder dat, op welk punt je ook bent aanbeland in je leven, je **ALTIJD** jouw waarheid onder ogen moet zien. En dan ook echt alles. Je bent niet de enige en je bent ook niet gek. Jouw gevoelens mogen er zijn en het is de hoogste tijd om vrede met ze te sluiten.

Dit boek is onderverdeeld in drie belangrijke hoofdstukken:

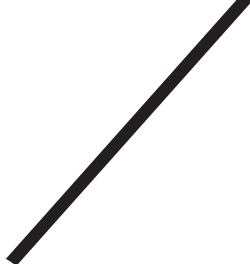


over het evalueren van je eigenwaarde, de tijd nemen om te helen, en hoe je jezelf staande houdt in deze rommelige wereld.

zij.

gaat iets minder over jou en meer over de manieren waarop andere mensen gevaarlijk kunnen worden als we niet weten hoe we hun demonen kunnen vermijden, maar ook over hoe iedereen zichzelf probeert te beschermen - al hebben sommigen daar erg agressieve methoden voor.

Wij



**Het wordt tijd dat we
veiligheid leren vinden
in onze eenzaamheid.
Gelukkig is het nooit
te laat om veiligheid in
jezelf te vinden.**

***Ben je er klaar voor om
jezelf te ontmoeten?***



stelt je in staat te begrijpen hoe je toxiciteit kunt vermijden, hoe je kunt groeien en productieve relaties kunt onderhouden, en hoe je op een gezonde manier een relatie kunt beëindigen die niet langer werkt.

The background is a complex, abstract drawing in shades of pink, yellow, and purple. It features a network of thin lines, some straight and some curved, connecting various circular and triangular nodes. There are also larger, more prominent shapes, including a large, multi-layered circular form at the top right and several triangular shapes scattered throughout. The overall effect is that of a hand-drawn, intricate diagram or map.

**HET
LEVEN
SCHOPT
JE
IN DE
BALLEN**



ZONDER ENIGE REDEN.

Het gaat erom hoe je ermee omgaat. Het is gemakkelijker om jezelf de schuld te geven dan om te accepteren dat het leven soms gewoon fout moet gaan om de dingen later goed te laten gaan.

Genezen doet pijn. In de ballen geschopt worden doet pijn. Genegeerd worden doet pijn.

Soms doet alles gewoon pijn en weet je niet waarom. Als kind hebben we geleerd: als je wilt dat de wond geneest, raak hem dan niet aan! Waarom? Hoe goed het ook voelt om aan die pijnlijk jeukende korst te pulken, of om de vraag te stellen waarvan je al weet dat je het antwoord niet leuk gaat vinden, het verlengt alleen maar het genezingsproces, omdat je aan het korstje zit. Pas deze metafoor toe op herstel na een traumatische gebeurtenis en merk de overeenkomsten op in de schade die wordt aangericht elke keer dat je het scenario waar je controle over had willen hebben opnieuw in je hoofd afspeelt. En vervolgens geef je ook nog jezelf de schuld, 'omdat je dom bent'. Doet pijn, toch? Je komt op een punt waar je niet eens weet wat meer pijn doet: het trauma of de teleurstelling in jezelf. Maar: genezing is een proces. Er zullen momenten zijn waarop je zwelgt in zelfmedelijden, er zullen momenten komen waarop je er helemaal klaar mee bent en er zullen zelfs tijden zijn waarin je eindeloos in cirkeltjes zit te psychoanalyseren over elke mogelijke micro-gebeurtenis die leidde tot het evenement zelf. Je bent niet gek. Je bent een mens. Analyseren, terugvallen en spijt hebben zijn net zo belangrijk als accepteren, vergeven en vergeten. Elke fase van het proces, hoe pijnlijk ook, is van belang. Als je echt voorbij de pijn wilt groeien, stop dan met pulken aan de wond en vertrouw erop dat het op een dag zal genezen. Alles wat je voelt, diepzittend of oppervlakkig aanwezig, is van tijdelijke aard. Als je jezelf erop betrappt dat je wegglijdt in wanhoop, houd dan deze woorden van Alan Watts in je achterhoofd:

'HET' WORDT NIET ECHT BETER.

JIJ WEL.

Op een gegeven moment ben je er eindelijk overheen. Klaar ermee. Je ligt er 's nachts niet meer wakker van. Het bezorgt je geen paniekaanvallen meer. Het herinnert je er niet langer aan hoe weinig controle je in feite hebt over alles wat er om je heen gebeurt. In plaats daarvan besef je des te meer dat je wél controle hebt over hoe jij je ervaringen wenst te interpreteren. Je realiseert je ook dat verandering ruimte zal vrijmaken voor één ding: nog meer verandering. Dus het wordt tijd dat je stopt te vrezen voor verandering en dat je ervoor open gaat staan. De angst voor verandering vertraagt de groei. Soms moeten er nare dingen gebeuren om ons te voorzien van nóg een kluif aan wijsheid, die uiteindelijk het meest onbetaalbare kan zijn dat je zelf kunt ontdekken. Je zult nare dingen op je pad blijven tegenkomen, omdat alles in het leven om balans draait, dus het beste wat we voor onszelf kunnen doen, is er doorlopend van doordrongen zijn dat geen pijn ooit nutteloos is als je ervan leert.



als je niet
leert van
liefde, leer
dan van
verlies.
