

AAP NOOT LIEF



aap noot lief

*(jeseft) liefhebben kun je leren*

123 inspirerende versjes en wijsheden

CHARIVA

Met illustraties van Marianne Lock

moon

© Chariva, 2019  
© Illustraties en handlettering: Marianne Lock / Shop Around  
© Moon, Amsterdam, 2019  
© Auteursfoto achterzijde: Justin Michel  
Ontwerp omslag: Aleid Landeweerd | Peter de Lange  
Ontwerp binnenwerk: Marieke Oele

ISBN 978 90 488 4651 1  
ISBN 978 90 488 4652 8 (e-book)  
NUR 373

[www.chariva.nl](http://www.chariva.nl)  
[www.maryandthelocks.nl](http://www.maryandthelocks.nl)  
[www.uitgeverijmoon.nl](http://www.uitgeverijmoon.nl)  
[www.overamstel.com](http://www.overamstel.com)

## OVERAMSTEL

*uitgevers*

Moon is een imprint van Overamstel uitgevers bv

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



‘Houden van’ dat kun je leren  
misschien zie je daar wat in  
je moet het zelf maar eens proberen  
lees Aap Noot Lief dan zin voor zin

*liefs,  
Chariva*



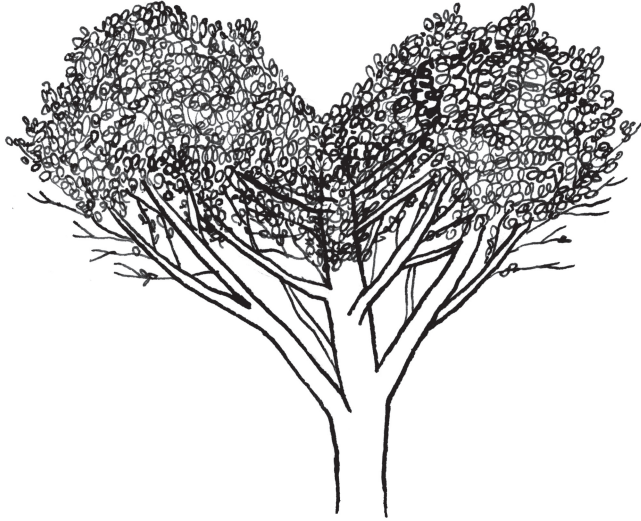
## Inhoudsepgave

Voor mij	9
Voor jou	91
Dankjewel	144





Voor mij



*Er woont wijsheid in je hart*



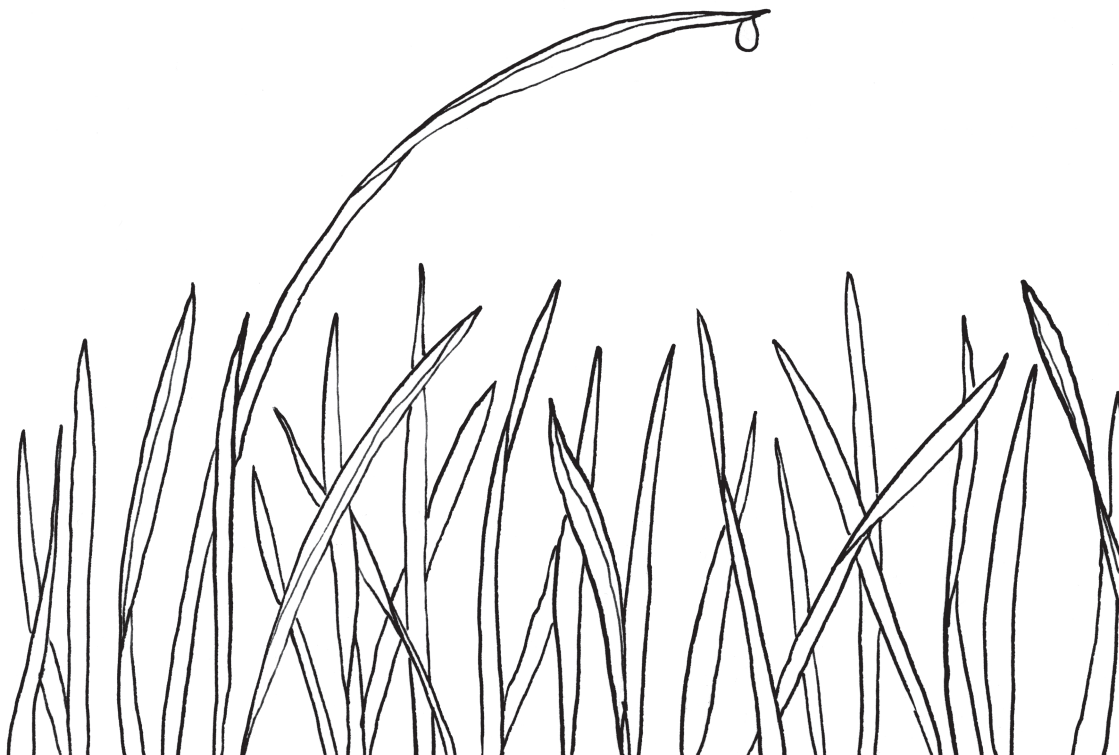
## Luister naar jezelf

Op je hart vertrouwen is een kunst. Een kunst die je kunt leren. Zo zou je kunnen proberen om eens echt te luisteren naar een voorgevoel. Of naar een ingeving. De kunst is om te herkennen dat je een voorgevoel of een ingeving hebt. Sta stil bij het moment waarop je iets 'weet', zonder dat je erover hebt nagedacht. Dat 'weten' vanuit je hart, dat is je intuïtie. Die intuïtie heb je niet voor niets. Het is je innerlijk kompas. Daar kun je op varen.

In onze westerse wereld draait het meer om het hoofd dan om het hart. Meer om denken dan om voelen. En zit je eenmaal vast in je hoofd? Dan kun je zomaar het contact met je hart verliezen. Gelukkig kun je je intuïtie altijd terugvinden in de stilte. Handig: die zit gewoon in jezelf. Stilte is een innerlijke rust die opkomt als je iets doet zonder gedachten. Heb je daar weleens aan gedacht?

Hoe jij de stilte in jezelf vindt, dat maakt niet uit. Je kunt haar vinden door aan yoga te doen. Of door naar mooie muziek te luisteren. Wat voor mij goed werkt is wandelen in de natuur. Daar vind ik de rust om te luisteren naar wat in me leeft. De stilte spreekt. Probeer het maar.

Ken je die van het gras  
en de regen  
en de mest  
die het gras  
omhoog deed bewegen?



Wat wordt gevoed  
groeit

En zo zit dat ook  
met jouw gedachten  
dus aan jou de taak  
om de goede  
te doen groeien  
en de slechte  
te ontcrachten





Laat een spoor van liefde na  
en anderen zullen je volgen



Kijk niet naar wat iemand heeft  
maar naar wat iemand geeft

niet  
Je bent <sup>v</sup> perfect  
en ik hou van je



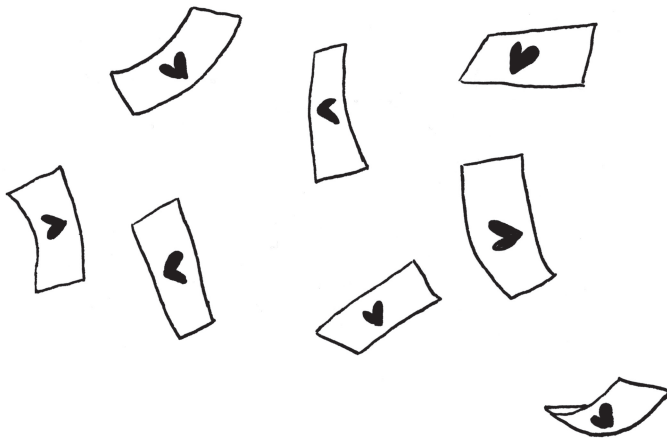


## Mooi zoals je bent

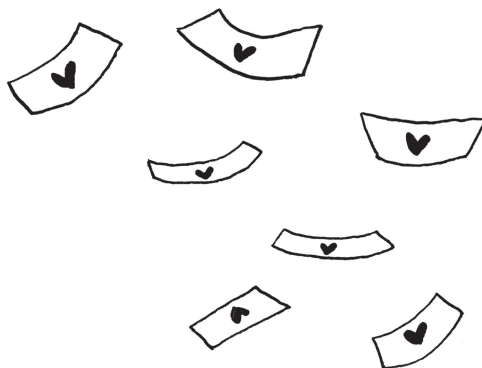
Nee, je bent niet perfect. Maar wie is dat wel? Ik ben het in ieder geval niet. Of ik het ooit ga worden? Ik betwijfel het. Maar tevreden, dat kan ik wel zijn. Jij ook trouwens. Vanaf het moment dat je gaat houden van je onvolkomenheden, zal de rest van de wereld dat ook doen. Daardoor groeit je zelfvertrouwen dan weer. En dat is mooi. Zelfvertrouwen is nu eenmaal een van de aantrekkelijkste eigenschappen die je kunt bezitten.

Dus omarm je foutjes en accepteer ze. Schijn je licht op je imperfecties. Hou van je lichaam in alle opzichten, vanbinnen en vanbuiten. Kijk jezelf eens goed aan in de spiegel en besef dat je mooi bent. Ja, jij ja! Jij bent mooi zoals je bent. Laat niemand die gedachte van je afnemen. Je bent alleen al mooi omdat je bestaat. Dat is al bijzonder genoeg.

Misschien zit je er vandaag  
even helemaal naast  
gaat niets zoals je wilt  
en verloopt alles traag  
geen zorgen lieve schat  
je bent er vast zo weer bovenop  
en is het niet morgen  
dan is 't de dag erop



Van liefde geven  
word je niet armer  
maar juist rijker  
en heel veel warmer





Denk zachte  
gedachten

## Denk zachte gedachten

Gedachten zijn krachtig. Zelfs zo krachtig dat ze onze werkelijkheid creëren. Als we positieve en liefdevolle gedachten hebben, dan voelen we ons ook positief en liefdevol én gaan we zo om met onszelf en de mensen om ons heen. Zachte gedachten maken het leven lichter. Lichter van gewicht en lichter van kleur.

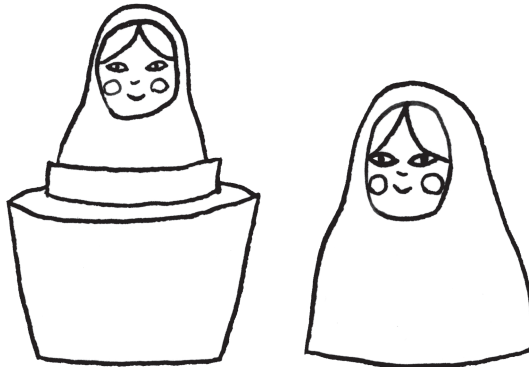
Negatieve en boze gedachten zorgen voor negatieve en boze gevoelens. We worstelen ons van het ene probleem naar het andere. Het leven is hard.

De gedachten die we keer op keer denken, zien we terug in ons leven. Een goede stap richting een leven vol liefde is dan ook het denken van zachte gedachten. Dat betekent niet dat we nooit meer een harde, negatieve gedachte zullen hebben, maar wel dat we ons er niet door laten meeslepen. Wees veerkrachtig, dat helpt.

Vergeet niet dat je elk moment de macht hebt om je blik op de wereld te veranderen. Gewoon, door je gedachten te sturen. Dat kan jij. Dat kan iedereen. Denk zachte gedachten.

Ik hou van de liefde  
en de liefde houdt van mij  
de liefde laat me nooit meer los  
en de liefde maakt me vrij

Mezelf zoeken  
't was een heel ding  
ik hoefde niet ver  
ik zat gewoon binnenin



Echte liefde draait om geven  
zonder naar krijgen te streven

