

Voorwoord

Elk mensenleven kent moeilijke momenten. Horen dat mijn moeder niet lang meer te leven zou hebben, was zo'n moment voor mij. Pas toen realiseerde ik me hoeveel ik haar nog wilde vragen. En dat ik haar niet genoeg verteld had hoeveel ik van haar hield. Daarom maakte ik het boek *Mam, vertel eens...*, vol vragen over wie ze was, over haar leven en haar dromen. Toen ik het aan haar gaf, hoopte ik dat ze het zou vullen met antwoorden, maar wat ik terugkreeg, was zoveel meer. Terwijl ze schreef, begon ze te vertellen. En ik luisterde. Niet alleen met mijn hoofd, maar ook met mijn hart. We verbonden ons op een totaal nieuwe manier. Tijdens de reis die we toen samen maakten, leerde ik dat het leven niet draait om wat je hebt, maar om wie je bent.

Door die mooie ervaring groeide bij mij een diepe wens. Ik wilde graag dat alle kinderen zich zo met hun moeder zouden kunnen verbinden. Zo ontdekte ik mijn passie in het leven: mensen helpen bij het maken, delen en bewaren van de herinneringen die er het meest toe doen. Ik besloot het roer om te gooien en boekten te gaan maken die daarbij zouden helpen. Toen ik begon, had ik geen plan en geen ervaring. Ik ging alleen mijn droom achterna en volgde mijn hart. Het was een van de beste beslissingen van mijn leven. Want mijn boeken vonden hun weg naar miljoenen mensen wereldwijd, die nu zelf hun verhalen schrijven. Maar het allergrootste cadeau was dat mijn moeder het allemaal meemaakte. Ze overleed namelijk niet in 2004 zoals de artsen voorspelden, maar pas in 2018.

Mijn moeder was mijn grootste fan. Het maakte niet uit wat ik deed, voor haar was het belangrijk dat ik gelukkig was. Ze klapte ook voor me als ik bijvoorbeeld zelf kippensoep maakte. Nadat ze overleed, raakte ik de verbinding met mezelf een beetje kwijt. Ik was veranderd, maar had mijn koers niet bijgesteld. Ik voelde dat ik dingen anders wilde gaan doen, maar ik wist niet hoe of waar te beginnen. Wat ik wel wist, was dat ik met mezelf verbonden wilde blijven en een leven wilde leiden dat beter bij me paste. Het werd de start van een nieuwe reis, dit keer naar binnen. Ik las zelfhulpboeken en volgde cursussen. Maar hoe meer ik daarmee bezig was, hoe meer ik begon te geloven dat geluk iets was wat in de toekomst lag. Iets om na te streven, voor later.

Tijdens mijn zoektocht leerde ik een paar belangrijke lessen. Dat niemand het verhaal van mijn leven kan schrijven, behalve ik. En dat geluk niet iets is van later, maar van nu. Boeken, mensen en situaties zijn er om je te inspireren, maar uiteindelijk draait het leven om het vinden van je eigen weg. Het gaat om het ontdekken waar je hart sneller van gaat kloppen en je leven daarop inrichten. Hoe je dat doet, is voor iedereen anders. Ik ben er heilig van overtuigd dat iedereen een mooi verhaal te vertellen heeft. Verhalen die passen bij de veranderde tijdgeest. Mensen zijn weer op zoek naar bezieling. Naar de echte verhalen, van mens tot mens. Verhalen die gaan over kwetsbaarheid, moed en kracht. Die gaan over wie je was, wie je bent en wie je wilt worden. Over de mooie en moeilijke momenten. Als we op zoek gaan naar onze eigen persoonlijke en authentieke verhalen en die met elkaar delen, geloof ik dat we onszelf kunnen verbinden op een nieuwe manier. Het zijn namelijk verhalen die mensen samenbrengen, die zorgen voor écht contact. Het enige wat je ervoor nodig hebt, is tijd om naar jezelf te luisteren en een open hart om jezelf te horen.

In het boek *Elma, vertel eens...* schreef ik mijn eigen verhaal omdat ik je graag wil inspireren. Tijdens mijn zoektocht naar geluk kwam ik erachter hoeveel er nog te ontdekken valt. En hoeveel verschillende aspecten je gelukkig voelen eigenlijk heeft. Mijn weg naar een fijner leven startte met het opschrijven van mijn gevoelens en gedachten. Vier dingen sprongen er voor mij uit: ik wilde meer van mezelf houden, mezelf ontwikkelen, dankbaar zijn en het leven vieren. Daarom heb ik na het schrijven van mijn verhaal vier dagboeken gemaakt, met als thema's zelfliefde, groei, dankbaarheid en blijdschap. Ik hoop dat je dit dagboek gebruikt om jouw eigen verhaal te ontdekken. Ik wens je heel veel plezier en hoop dat je met elke keer dat je schrijft een beetje liever voor jezelf wordt. Omdat alles begint met jou.

Liefs,

Elma

Neem je tijd

Om volop te kunnen genieten, is het belangrijk om te weten wat je blij maakt. Als ik regelmatig tijd voor mezelf neem in plaats van me te storten op mijn to-dolijstjes, voel ik veel sneller wat me energie geeft. Minder is vaak zo veel meer, heb ik geleerd. Als je je focus houdt op wat goed voor je is, dan word je vanzelf blijer en lichter.



DATUM:

DATUM:



DATUM:

DATUM:



DATUM:

DATUM:



Ik ben
vandaag
zo vrolijk

Elke dag *een stapje*

Dit is hoe ik om ben gegaan met tegenslag:

- Ik heb erop vertrouwd dat de zon altijd weer gaat schijnen.
- Ik heb geaccepteerd dat ook moeilijke dingen bij het leven horen.
- Ik heb mijn schouders opgehaald en er het beste van gemaakt.
- Ik heb me gericht op wat me wél gelukkig maakt.
- Iets anders: _____

Deze dingen gingen heel goed:

Het voelde goed om deze dingen te veranderen:

Hierdoor kreeg ik nieuwe energie:

Deze dingen wil ik de komende weken volhouden:

Deze acties wil ik voor mezelf inplannen de komende tijd:
