

A black and white portrait of a woman with long, wavy hair, smiling. A small yellow butterfly is perched on her right shoulder. The background is a gradient from dark grey to white.

IOANA MEROLA

**EN NU
IS HET
AAN U**

**HOE HET EINDE VAN EEN RELATIE
HET BEGIN KAN ZIJN VAN EEN
PRACHTIGE SWITCH IN UW LEVEN**



EN NU IS HET AAN U

Verhalen over vertrouwen, verdriet, angst, kwetsbaarheid,
verantwoordelijkheid, vrijheid, dromen, positieve energie en alles met zelf-
(zelfliefde, zelfzorg, zelfacceptatie, zelfvertrouwen, zelfwaardering...)

IOANA MEROLA

**Liefdevol draag ik dit boek op
aan mijn kinderen Noah, Dali en Robyn.**

Mijn kinderen zorgden het afgelopen jaar voor mij: ze gaven me liefde,
aandacht en een reden om door te gaan. Ze zijn de lichtpuntjes in mijn
leven en ik ben zo ontzettend dankbaar voor hen.

*Ik wil dat jullie intern een warm, liefdevol en gelukkig gevoel koesteren,
wat er zich ook in de buitenwereld afspeelt. Want dat zijn jullie waard.*

Ti amo, mama

©2024, Ioana Merola

www.copio.be

Concept & teksten

Ioana Merola

Redactie & boekbegeleiding

Birgit Krols - www.boekenbouwers.be

Fotografie

Raf Beckers

Vormgeving

Reinardus van Ewijk - www.reinardus.com

Eerste druk: november 2024

D/2024/00000/00

ISBN : 0000000000000

NUR 000

Thema's: XX, XXX

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ondanks alle aan de samenstelling van dit boek bestede zorg kan noch de uitgever noch de auteur aansprakelijk worden gesteld voor eventuele schade die het gevolg is van enige fout in deze uitgave.

INHOUD

VOORWOORD	6
INLEIDING	9
1 - TIJD VOOR VERDRIET	21
Het leven is vallen en weer opstaan	23
Er kwam alleen... verdriet	24
Soms is het het moment niet	26
Ruimte voor emoties	27
We don't grow when things are easy, we grow when we face challenges	28
Falen doet pijn	29
2 - VOORBIJ DE ANGST	30
Lied - I am - Fia	32
Laat u niet tegenhouden door angst	33
Bang dat mijn dromen te groot zijn	34
Lied - Daydream - Lily Meola	35
De angst om niet goed genoeg te zijn	36
So long, lieve angst	38
Wie liegt, is bang voor liefde	39
3 - ZOEKTOCHT NAAR ZELFVERTROUWEN	41
Het brak mijn hart, maar opende mijn ogen	45
De strijd met zelfgeloof	46
De eerste stap is de moeilijkste	50
Online daten, een waar pretje. Of toch niet?	52
Uit de schaduw van anderen	53
Lied - The greatest love of all - Whitney Houston	54
4 - ALLES KOMT GOED	56
Ik wist dat ik moest helen	57
Het komt goed met geluk, liefde en een klein beetje moed	58
Loslaten van de leegte	59
Laat flowen wat flowt	61
Er breekt altijd een nieuwe dag aan	62

INHOUD

5 · EEN REIS NAAR BINNEN	64	10 · LIEFDE BEGINT BIJ UZELF	110
Schaamteloos uzelf zijn	66	Zorg dat het klopt binnenin uzelf	111
Wie ben ik echt, wat doe ik, wat drijft me?	67	Hier zit het goed	113
Tijd om avontuur toe te laten	68	Liefde is geen beloning	114
In een kuil in de grond	70	De weg naar binnen	116
Leerlessen van een mier	71	Verliefd op het leven	117
6 · HET PAD VAN CO-ouderschap	73	11 · DANKBAAR ZIJN OPENT NIEUWE DEUREN	120
Oranje, de kleur van loslaten	74	Focus op wat ge wél hebt	121
Leven in twee werelden	75	Een wijze les	122
Als alles tegen zit, begin dan met luisteren	77	De magie van merci	124
Zelfzorg als hoogste prioriteit	79	Een ode aan uw kleine krijgerin	125
De zichtbare voordelen van co-ouderschap	80	Lied - Ho'oponopono - The Emmitt Sisters	126
7 · DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID	82	DE LAATSTE STAP: VERGEVING	127
Uitblinken door écht kwetsbaar te zijn	83	NAWOORD	128
Als een lichtje in de duisternis	85	DANKWOORD	131
Een lichtje dat alleen is	86	MEER OVER DE AUTEUR	132
De maskers af	88	CONTENTCOACHING VOOR ONDERNEMERS	134
Geloof in uw eigen (veer)kracht	89	MISSIECOACHING NA SCHEIDING	134
In al zijn pracht en imperfectie.	89	NOG MEER INSPIRATIE OM VOLUIT TE LEVEN	135
8 · UW GELUK, UW VERANTWOORDELIJKHEID	92	EN NU IS HET AAN U - SCHRIJFOPDRACHTEN	136
Hoe 'krijgt' ge geluk?	93		
Ge hebt altijd een keuze	94		
Uw geluk is uw grootste verantwoordelijkheid	95		
Elke dag opnieuw	97		
Stop met 'wat als' denken	99		
9 · GRENZELOOS GROEIEN	101		
Erkennen van groei	104		
Alleenstaand, maar niet alleen	105		
Samen staat ge sterker	106		
Kinderen: de spiegels van het leven	107		
Alles wat ge aandacht geeft, groeit	108		

VOORWOORD

Het is mijn ultieme wens... dat dit boek gelezen wordt

Dat mijn bescheiden woorden de wijde wereld intrekken en hun liefdevolle licht mogen schijnen op de donkerste plekjes in uw hart.

Dat mijn persoonlijke boodschappen als een knipperende richtingaanwijzer mogen werken op de beslissende kruispunten in uw leven.

Dat gij hier persoonlijke verhalen vindt die u inspireren om door te zetten en waarin ge uzelf herkent, zodat ge uw gevoelens moogt aanvaarden als 'oké'. En zodat ge weet dat ge er niet alleen voor staat.

Dat gij de erkenning krijgt dat ge goed bezig zijt en dat ge beseft dat liefde, harmonie en balans ook voor u zijn weggelegd. Want ja, er is leven na uw verlies.

Dat gij ontdekt dat het einde van een relatie het begin kan zijn van een prachtige switch in uw leven. Een switch die ge nooit

had durven dromen. Een switch die u het geluk brengt waar ge al die jaren naar verlangde.

Dat gij leert thuiskomen bij uzelf. Om minder vanuit uw hoofd te leven en meer vanuit uw gevoel. Dat gij leert luisteren naar die diepere lagen in uzelf om uw potentieel te laten zegevieren.

Als ge dit boek leest, weet dan dat ik 't geschreven heb vanuit mijn eigen waarheid, mijn eigen ervaringen en mijn eigen visie, die gekleurd is door persoonlijke gebeurtenissen en inzichten.

Ik zal nooit pretenderen dat mijn waarheid de algehele waarheid is of ook die van u moet zijn.

Ik schreef deze verhalen naar aanleiding van mijn tweede scheiding. Een tweede stukgelopen huwelijk waardoor ik in een emotionele rollercoaster terecht kwam die me op verschillende plaatsen bracht – vaak mooi – nog vaker moeilijk – maar keer op keer de moeite waard.

Keer op keer ging ik dieper naar binnen, ontdekte ik plaatsen waar ik nooit eerder geweest was en leerde ik over mijn innerlijke krachten.

De verhalen die ik hier verzamelde, kwamen vaak onaangekondigd uit mijn pen en hielpen me om mezelf beter te begrij-

pen, om orde in m'n hoofd te scheppen en om los te laten wat ik niet kon veranderen...

Zo creëerde ik voor mezelf een overzichtelijk beeld van de persoonlijke evolutie die ik doormaakte, van de gevoelens die ik verwerkte en van de woorden die uit het diepst van mijn ziel naar boven kwamen.

Uit respect voor alle betrokkenen, koos ik er bewust voor om in dit boek niet dieper in te gaan op werkelijke feiten en gebeurtenissen die zich voor en tijdens mijn scheiding afspeelden.

Ik geloof dat het daar niet om gaat, dat ieders verhaal anders is en dat het universele 'm vooral zit in de pijn van verlies en verdriet. Daarom zoom ik in op de gevoelens die overbleven na mijn scheiding en hoe ik daarmee omging.

Daarnaast hoop ik dat deze verhalenbundel een bron van inspiratie mag zijn voor u en voor iedereen die het wil lezen.

Dat het een boek wordt dat ge kunt open slaan als ge even een paar minuten voor uzelf neemt en waar ge exact het juiste verhaal vindt voor dat moment.

Een mijmering, een quote of een inspirerende gedachte die ge meeneemt voor de rest van de dag en die u helpt die stap te zetten waar ge eerder over twijfelde.

Al is het één zinnetje dat blijft hangen en voor u 't verschil maakt, één ideetje dat voor inspiratie zorgt of één verhaal dat

u motiveert om door te doen, om een keuze te maken, om het pad te volgen dat voor u ligt of om de durf te hebben om voor een ander pad te kiezen.

Zelf mocht ik massa's motivatie, inspiratie en inzichten halen uit verhalen van anderen en ik ben er klaar voor om nu ook het mijne te delen.

Al bezorg ik u slechts een paar uur ontspannen leesplezier, zelfs dan ben ik uiterst gelukkig.

Dat is voor mij meer dan voldoende reden om dit boek te publiceren.



**Ge zijt niet geboren
om perfect te zijn.
Wel om op uw eigen manier
bijzonder te zijn.**



INLEIDING

Ioana Merola, een naam die klinkt als een klok

Hoewel ik mijn naam echt mooi vond, spraken mensen hem vaak verkeerd uit: Iona, Johanna of Iwana.

Ik verbeterde ontelbare keren de geschreven versie van mijn naam. Tot ik me op mijn 17de inschreef op de hogeschool en achteloos mijn roepnaam 'Io' noteerde.

Voor het eerst werd ik zo genoemd door leraren en medestudenten, wat vreemd maar praktisch was. Io werd mijn levenslange roepnaam. En het grote voordeel?

Ik hoefde mijn naam nooit meer te verbeteren.

Het woordje 'io' betekent 'ik' in het Italiaans

En wie of wat is er belangrijker in uw leven dan uw eigen 'ik'? Uw 'ik' is uniek en waardevol. Er is geen enkel ander mens hetzelfde als u. Waarom zou ge daar niet fier op zijn? Waarom zou ge uzelf verbergen, wegstoppen of zelfs onzichtbaar maken?

Vanaf onze eerste levensadem worden we in een bepaalde richting geduwd. Meisjes worden ondergedompeld in een weelderige wereld van prinsessen, poppen en roze keukentjes

terwijl de wereld van jongens blauw kleurt.

We leerden indruk maken op anderen en onze gevoelens te verbergen. Hoe weet ge dan nog wie ge echt zijt na al die scholing, al die regels die ge opgelegd kreeg en al die stigmatiserende voorbeelden?

Het is niet simpel om uzelf te zijn, omwille van de angst dat anderen u niet leuk vinden. Maar juist in die kwetsbaarheid ligt uw grootste kracht. Juist wanneer ge durft toe te geven aan uw emoties, aan uw angsten en twijfels, vindt ge de moed om te stralen met het licht dat alleen gij kunt brengen.

Dus mijn uitdaging voor u is deze: durf uzelf te omarmen. Durf te geloven in uzelf, in uw dromen en in uw capaciteiten. Durf uzelf te tonen aan de wereld, met al uw prachtige imperfecties. Want wat zou er gebeuren als ge uzelf toestond om te zijn wie ge echt zijt? Hoe zou dat voelen? Hoe zou dat uw leven veranderen?

Toen ik jong was, worstelde ik lang met mijn eigen 'ik'.

Ik herinner me nog goed hoe ik mezelf als kind vaak wegstak. Op plekken met veel mensen nam ik het liefst een boek en ging ik in een hoekje zitten lezen. Bij nieuwe mensen was ik stil en zei ik zo weinig mogelijk. Waarom zou iemand naar mij willen luisteren?

De angst om niet goed genoeg te zijn, hield me steeds weer tegen. Het zorgde ervoor dat ik koos voor een veilige haven, een cocon die me afschermde van de buitenwereld. Op die manier

versterkte ik mijn introversie en hield ik de angst in stand.

Ondertussen liet ik het allemaal los. Zoals een rups transformeert in een kleurrijke vlinder, zwierde ook ik mijn cocon van me af.

Nu ben ik mezelf. Mijn persoonlijkheid, mijn keuze, mijn verantwoordelijkheid. Vind mij leuk of vind mij niet leuk, luister naar mij of luister niet naar mij, het is allemaal oké. Ik laat even goed mijn kleuren zien.

lo had me tot hier gedragen, maar nu roept loana me terug.

Toen ik na mijn tweede stukgelopen huwelijk een shift maakte in mijn persoonlijk leven, werd ik bewust van de energetische kracht van namen. Ik leerde dat uw geboortenaam resoneert met uw ziel.

Stilletjes kwam het besef binnen dat ik mijn zielsmissie, de essentie van mijn bestaan, al die tijd verloochend had.

Ik voelde ook dat ik in deze hele naamkwestie nog een belangrijk stuk in mezelf te helen had.

Misschien had ik intuïtief aangevoeld dat ik de extra roepnaam 'lo', nodig had om, ondersteund door de krachtige, mannelijke energie van deze naam, mijn pad doorheen het leven te banen. Maar mijn volledige naam, loana, riep me nu.

Toen ik besloot om een boek te schrijven over de transformatie die ik had doorgemaakt, kwam in mijn hoofd steeds de cover voorbij: afbeelding, titel en ook mijn naam.

Als auteursnaam stond er niet lo Merola. Wel mijn geboorte-

naam. Alsof ik pas met de terugkeer naar mijn geboortenaam, de geboorte van mijn eerste boek zou bevestigen.

Ik voelde ook het gewicht van die naam. En ik voelde me verdrietig, omdat ik mijn naam meer dan twintig jaar lang verwaarloosd had en ongebruikt liet.

En nu, nu sta ik hier, met de naam Ioana als een mantel om mijn schouders, als de belofte van een nieuw begin.

Want het is tijd, tijd om mijn naam te omarmen, tijd om mijn verhaal te vertellen.



**Schrijven in een
ongedwongen flow
geeft uw onderbewustzijn
de kans om op
het podium te kruipen
en u te vertellen
waar het op staat:
de waarheid.**



Schrijven redde mijn leven - en misschien ook dat van u

Schrijven is voor mij de meest diepgaande manier om het leven te lezen. Ik had het nodig om mijn gebroken hart te begrijpen, om het leven zoals het nu was te aanvaarden en om mijn diepste wonden te helen.

Toen ik worstelde met mijn plaats op deze wereld omdat ik plots moest scheiden van de man waarmee ik elf jaar lang mijn liefde en mijn leven deelde, ging ik door een rollercoaster van verdriet, verwarring en vermoeidheid.

Het neerschrijven van mijn gedachten en gevoelens bracht rust in mijn hoofd. En ruimte. Het gaf me inzichten in mezelf, in mijn doelen en in mijn leven. Schrijven hielp me om terug in het reine te komen met mezelf.

Omdat het leven zoals ik het kende voorbij was, bedacht ik al schrijvend een nieuwe wereld. Tot ik op het punt kwam dat de storm wegtrok, de zon ging schijnen en ik weer warmte voelde van binnen.

En nu, nu is het aan u.

Ik zou u willen uitnodigen om pen en papier bij de hand te nemen wanneer ge mijn teksten leest, zodat ge uw spontane gedachten en gevoelens die naar boven komen een plekje kunt geven.

Zodat ge uw angsten kunt erkennen door ze letterlijk te beschrijven, uw pijn kunt verlichten door het aan uw pen te geven en uw verdriet beetje bij beetje kunt achterlaten op een onbeschreven blad.

Op het einde van dit boek vindt ge enkele schrijfoopdrachten die u zullen helpen om nog dieper te graven in uzelf en weer contact te maken met wie ge werkelijk zijt.

Want nu is het moment om de belemmeringen die op uw pad kwamen al schrijvend om te zetten naar kracht en liefde, om uw verborgen talenten te ontdekken en om uw levensmissie terug te vinden.

Nu is het moment om keuzes te maken en om in beweging te komen, om de schwing weer in uw leven te brengen en uw grootste dromen waar te maken.

Ook al hebt ge het gevoel dat ge er nog niet klaar voor zijt, begin er gewoon aan. Want juist in het diepste dal van uw leven, op het moment dat ge voelt dat ge niks meer te verliezen hebt, zijt ge sterker, krachtiger en intuïtiever dan ooit.

Ik wil u graag aanbevelen om alles met de hand te schrijven -

in een dagboek of notitieboek - in plaats van met een toetsenbord. Met de hand schrijven dwingt uw hersenen om te vertragen en stelt u in staat om uw ideeën en gevoelens duidelijker en grondiger te uiten.

**Pen op papier zetten
is een mystieke manier
om bij uw meest fundamentele
waarheden te komen.**

Marie Forleo



**I'm looking for Ioana
I lost her in the past
Don't know her anymore
Want to find her
Have you seen her?**





Gedicht zonder gezicht

Wie ben ik
zonder gezicht
zonder mond om u toe te lachen

Enkel ogen
als de spiegels van mijn ziel
Ziet ge mij?

Want zonder gezicht
ben ik naar binnen gericht
en is de deur dicht



1 · TIJD VOOR VERDRIET

Het leven is vallen en weer opstaan

Ik hoor het mijn mama nog zeggen: "Ge moet niet sneller willen lopen dan dat uw benen u dragen kunnen."

En mijn mama had gelijk, haar wijze woorden resoneren nog steeds.

Als kind waren het mijn kapotte knieën die getuigden van mijn avontuurlijke keuzes, maar nu zijn het mijn hart en ziel die de littekens dragen.

Het onzekere ondernemersleven, het pad van co-ouderschap, persoonlijke relaties - ik lijk wel te struikelen over elke uitdaging die het leven me toewerpt.

Maar te midden van alle valpartijen en hartverscheurende tranen, blijft er altijd de belofte van een nieuwe dag, een nieuwe kans om te herbeginnen.

Soms is het nodig om te vallen om sterker te worden.
Soms is het nodig om te huilen om de zon weer te zien schijnen.

Dus sta op, veeg de tranen weg en omarm die nieuwe kans met open armen.

Want ook al kunt ge niet altijd sneller lopen dan uw benen u dragen kunnen, ge kunt altijd verder gaan dan ge ooit voor mogelijk had gehouden.

Er kwam alleen... verdriet

Er raast een grote storm door mijn leven. Een reeks van veranderingen die ik niet voorspeld had, niet voorzien had, noch gewild had.

En in deze donkere periode vol tweestrijd doe ik de grootste ontdekkingen.

Het lijkt wel of ik jarenlang een ander paar ogen had.

Ogen die andere dingen zagen dan ik nu zie.

Een compleet andere wereld.

Als een schaduw over de waarheid.

Waar ik een zee van trouw zag, zie ik nu de droevige golven van bedrog.

De bakken van steun die ik dacht gevonden te hebben, blijkt een diepe put van teleurstelling te zijn.

De vreugde die me beloofd werd, bleef uit.

Er kwam alleen... verdriet.



Wanneer tranen duwen

Het is zo ´n dag... Een dag vol gevoel.
Vol tranen en vol liefde.
Vol getrommel en gewoel.

Bij het horen van de zee
Doet mijn lichaam lekker mee
Tranen duwen om naar buiten te komen.

Ik laat ze vrij.
Net als mij.
Weer een stap dichterbij mijn dromen.

Soms is het het moment niet

Het overvalt me meestal na een confrontatie met het verleden, na een lief berichtje van een vriendin of gewoon terwijl ik in de auto naar muziek zit te luisteren: een intense golf van emoties die me overspoelt.

Soms voel ik de drang om alles tegen te houden, want het is 'het moment' niet.

Wat ik intussen leerde, is dat ge tegen gevoelens kunt spreken, net zoals ge wel es bij kinderen doet: 'Mama heeft nu iets te doen voor haar werk, maar over een kwartiertje kom ik bij u zitten.'

En zo durf ik nu wel es spontaan op de grond te gaan zitten; dat voelt dan alsof ik meer 'geaard' ben of zo.

Tijdens deze momenten kies ik er bewust voor om mijn emoties te doorvoelen.

Het begint vaak met huilen – noem het gerust brullen - en af en toe ga ik ook luidkeels roepen. De burens hebben het steeds geweten.

Na zo'n uitbarsting ga ik met een opgelucht gevoel weer verder met mijn werk. Dan ga ik verder met mijn leven.

Het proces van emoties loslaten begon voor mij twee jaar ge-

leden, na mijn scheiding. Ik verloor zeker 10 kilo, alsof mijn lichaam met elke traan wat gewicht losliet.

In dat loslaatproces zat ook oud zeer van mijn eerste scheiding dertien jaar geleden, dat ik nog niet verwerkt had. En negen kansen op tien, liet ik ook emoties los die ik als kind had opgehoopt, en waar ik nog steeds mee rondliep.

Ondertussen groeide ik in het omgaan met dit soort overwelldigende emoties. Ik sluit me er niet meer zoveel van af en ik word steeds beter in het uiten ervan.

Daardoor loop ik niet meer rond als een tikkende tijdbom en blijf ik ook niet meer onnodig vastzitten in piekergedrag.

Weet ge, emoties loslaten doet ge door ze toe te laten. Huilen is een aanrader, maar ook schrijven is voor mij 'lifesaving', het brengt rust en ruimte in mijn hoofd.

Een emotie wil gewoon even de erkenning dat ze er mag zijn. Door ze te verwerken in mijn schrijfsels, geef ik ze de kans om op het podium te kruipen en mij de waarheid te vertellen. En als ze dat gedaan hebben, gaan ze er vanzelf vandoor.

Het is een steeds terugkerend proces van zelfontdekking en groei.

Omgaan met emoties, hoe doet gij dat?

Ruimte voor emoties

Soms zijn er van die dagen
Dat het me echt niet gaat
Dat ik me verloren voel
En de hele wereld haat

Dat ik meer zin heb om te schreeuwen
Dan om te schrijven
Dat ik het liefst in bed
Zou willen blijven

Dan weet ik dat het tijd is
Om mijn tranen toe te laten
Dit moet gewoon gebeuren
Alles is oké
Want ik open nieuwe deuren



We don't grow
when things are easy,
we grow
when we face
challenges



Falen doet pijn

Falen kwetst uw ego.
Het kwetst uw hart.

Falen voedt het ik-ben-niet-goed-genoeg
gevoel.

Falen duwt u naar beneden, het duwt u
letterlijk de grond in.
Zodat ge gaat 'aarden'.

Pas als dát lukt, kunt ge weer rechtstaan.

Sterker dan voorheen.
Krachtiger.

Ge kunt meer aan.
Omdat ge weet wat ge moet doen om die fout
niet opnieuw te maken.

En faalt ge nog een keer?
Dan begint ge gewoon opnieuw.

Ge leert uw les.
En zo groeit ge.



2 · VOORBIJ DE ANGST



3 · ZOEKTOCHT NAAR ZELFVERTROUWEN



4. ALLES KOMT GOED