

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
verdriet, angst,
kwetsbaarheid,
verantwoordelijkheid,
vertrouwen,
vrijheid, dromen,
positieve energie
en zelfliefde.

IOANA MEROLA



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

*Dankuwel, lieve prachtige kinderen van mij, om voor mij de reden te zijn
om door te zetten en deze intense innerlijke reis moedig aan te gaan.*

*Jullie zorgden na mijn scheiding voor mij, met jullie onvoorwaardelijke liefde
als een dansend lichtje in mijn donkerste dagen.*

*Het is mijn wens dat jullie binnenin 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

Eerste druk: november 2024
D/2024/Ioana Merola, uitgever
ISBN : 9789083468716
NUR : 767
Thema's: VS, VFW, VFVS, VSA

Concept & teksten
Ioana Merola
Redactie & boekbegeleiding
Birgit Kroes - www.boekenbouwers.be
Fotografie
Raf Beckers - www.rafbeckers.biz
Vormgeving
Reinardus van Ewijk - www.reinardus.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verspreid, 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	11
1 - TIJD VOOR VERDRIET	23
Het leven is vallen en weer opstaan	24
Er komt alleen ... verdriet	25
Wanneer tranen duwen	26
Soms is het niet het moment	27
Ruimte voor emoties	29
Falen doet pijn	30
2 - VOORBIJ DE ANGST	31
Laat u niet tegenhouden door angst	32
So long, lieve angst	34
Bang dat mijn dromen te groot zijn	36
De angst om niet goed genoeg te zijn	37
Wie liegt, is bang voor liefde	39
3 - ZOEKTOCHT NAAR ZELFVERTROUWEN	41
Verloren vertrouwen	42
Het brak mijn hart, maar opende mijn ogen	44
De strijd met zelfgeloof	46
De kracht van uw gedacht is oneindig	48
De eerste stap is de moeilijkste	50
Online daten: een waar pretje. Of toch niet?	52
Uit de schaduw van anderen	54
4 - ALLES KOMT GOED	57
Ik wist dat ik moest helen	58
Het komt goed met geluk, liefde en een klein beetje moed	60
Loslaten van de leegte	62
Laat flowen wat flowt	64
Er breekt altijd een nieuwe dag aan	65

5 - EEN REIS NAAR BINNEN	66	10 - LIEFDE BEGINT BIJ UZELF	113
Schaamteloos uzelf zijn	68	Zorg dat het klopt binnenin uzelf	114
Wie ben ik echt, wat doe ik, wat drijft me?	70	Hier zit het goed	116
Tijd om avontuur toe te laten	71	Liefde is geen beloning	117
In een kuil in de grond	72	Verliefd op het leven	120
Leerlessen van een mier	74	De weg naar binnen	122
 6 - HET PAD VAN CO-ouderschap	 77	 11 - DANKBAAR ZIJN OPENT NIEUWE DEUREN	 123
Oranje, de kleur van loslaten	78	Focus op wat ge wél hebt	124
Leven in twee werelden	79	Een wijze les	125
Als alles tegenzit, begin dan met luisteren	80	De magie van merci	126
Zelfzorg als hoogste prioriteit	82	Een ode aan uw kleine krijgerin	128
De zichtbare voordelen van co-ouderschap	84	 DE LAATSTE STAP: VERGEVING	 130
 7 - DE KRACHT VAN KWETSBAARHEID	 85	 NAWOORD	 132
Uitblinken door écht kwetsbaar te zijn	86	 DANKWOORD	 135
Als een lichtje in de duisternis	88	 OVER MIJ	 140
De maskers af	90	 MISSIECOACHING NA SCHEIDING	 142
Geloof in uw eigen (veer)kracht	92	 EN NU IS HET AAN U - SCHRIJFOPDRACHTEN	 143
Een lichtje dat alleen is	94		
 8 - UW GELUK, UW VERANTWOORDELIJKHEID	 95		
Hoe 'krijgt' ge geluk?	96		
Ge hebt altijd een keuze	97		
Uw geluk is uw grootste verantwoordelijkheid	98		
Elke dag opnieuw	100		
Stop met 'wat als'-denken	102		
 9 - GRENZELOOS GROEIEN	 105		
Erkennen van groei	106		
Samen staat ge sterker	107		
Alleenstaand, maar niet alleen	108		
Alles wat ge aandacht geeft, groeit	110		
Kinderen: de spiegels van het leven	112		

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 plekken in uw hart.
- dat mijn persoonlijke boodschappen als een knipperende richtingaanwijzer mogen werken op de beslissende kruispunten in uw leven.
- dat u hier persoonlijke verhalen vindt die u inspireren om door te zetten en waarin u uzelf herkent, zodat u uw gevoelens moogt aanvaarden als 'oké'. En zodat u weet dat u er niet alleen voor staat.
- dat u de erkenning krijgt dat u goed bezig bent en dat u beseft dat liefde, harmonie en balans ook voor u zijn weggelegd. Want jawel, er is leven na uw verlies.

- dat u ontdekt dat het einde van een relatie het begin kan zijn van een prachtige switch in uw leven. Een switch die u nooit had durven dromen. Een switch die u het geluk brengt waar u al die jaren naar verlangde.
- dat u leert thuiskomen bij uzelf. Om minder vanuit uw hoofd te leven en meer vanuit uw gevoel. Dat u leert luisteren naar die diepere lagen in uzelf om uw potentieel te laten zegevieren.

Als u 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 duwde me in een emotionele rollercoaster die me op verschillende plaatsen bracht. 't Was vaak mooi en nog vaker moeilijk, maar steeds 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, rolden vaak onaangekondigd uit mijn pen en hielpen me om mezelf beter te begrijpen, 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 openslaan als ge even een paar minuten voor uzelf neemt en waar ge exact het juiste verhaal vindt voor dat moment.

Een mijmering, een citaat 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 de 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

Het is een zinnetje dat een journalist schreef naar aanleiding van een squashtoernooi dat ik op mijn veertiende won.

Hoewel ik mijn naam echt mooi vond, was ik er niet zo blij mee dat mensen hem vaak verkeerd uitspraken: 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 zoudt ge daar niet fier op zijn? Waarom zoudt ge uzelf verbergen, wegstoppen of zelfs onzichtbaar maken?

Vanaf uw eerste levensadem wordt ge in een bepaalde richting geduwd. Als meisje wordt ge ondergedompeld in een weelderige wereld van prinsessen, poppen en roze keukentjes, terwijl de wereld van jongens blauw kleurt.

Ge leerde indruk maken op anderen en uw gevoelens 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?

De angst dat anderen u niet leuk vinden, maakt het moeilijk om uzelf te zijn. 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 afschermd 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 evengoed mijn kleuren zien.

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

Toen ik na mijn tweede stukgelopen huwelijk een shift doormaakte, werd ik me 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 naamskwestie 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 ervan, mijn pad doorheen het leven te banen.
Maar mijn volledige naam, loana, roept 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, met een afbeelding, titel en ook mijn naam.

Als auteursnaam stond er niet lo Merola. Wel mijn geboortenaam. 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 loana als een mantel om mijn schouders, als de belofte van een nieuw begin.

Want het is tijd. Tijd om mijn naam te accepteren. 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 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 vanbinnen.

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 de spontane gedachten en gevoelens die naar boven komen hun eigen plekje kunt geven.

Zodat ge uw angsten kunt erkennen door ze letterlijk te beschrijven, uw pijn kunt verlichten door hem 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 belemmeringen al schrijvend om te zetten in kracht en liefde, om verborgen talenten te ontdekken en om uw levensmissie terug te vinden.

Nu is het aan u 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 dag- 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 verwoorden.



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

Ont-maskerd

Voor een lange periode zag ik mezelf niet meer, zelfs niet als ik in de spiegel keek.

Ja, er staarden twee bruine ogen naar me terug en een glimlach kreeg ik soms ook.

Maar het achterste van mijn tong, het diepste van mijn ziel, de kern van mijn bestaan?

Die waren verstopt, gemaskeerd, gevangen en geboeid. Bewaakt door vier zware portiers: meneer Angst en mevrouw Pijn, meneer Verdriet en mevrouw Kou.

Heb ik nu alle maskers gedropt? Heb ik mij van alle boeien ontdaan en alle portiers verslagen? Nee hoor, absoluut niet. Maar weet ge wat?

Ik heb de moed gevonden om ze aan te kijken, één voor één, stap voor stap, zodat ik ze kan zien voor wat ze zijn: emoties, gedachten, overtuigingen.

En het mooiste van alles? In de wetenschap dat alles mijn eigen keuze is, kies ik ervoor om te veranderen.



Ik verander de woorden
die ik denk.

Ik verander de woorden
die ik geloof.

Ik verander de woorden
die ik uitspreek.

Ik verander de woorden
die ik schrijf.

Ik verander de woorden
die ik publiceer.

En ik zie de woorden veranderen
die ik terugkrijg.



**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 volle overgave.

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 komt alleen ... verdriet

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

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

Het lijkt wel alsof 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 baken van steun die ik dacht gevonden te hebben, blijkt een diepe put van teleurstelling te zijn.

De vreugde die me beloofd werd, blijft uit.

Er komt alleen ... verdriet.

Verloren vertrouwen

Ge kunt nooit terug naar voorheen
Dat is een nodeloos verlangen
Die dagen zijn weg
Onbereikbaar, voor altijd

Heb de kracht om te creëren
Om nieuwe verhalen te ontvangen
Ga voor ongekend geluk
Vier de liefde, vier uw vrijheid

Ontdoe u van uw maskers
Ga nieuwe dromen vangen
Verander uw plan
En bevrijd de spijt

Want misschien is het tijd
Om voorheen te verlaten
En uw verloren vertrouwen
Weer toe te laten

Een wijze les

Een van de meest wijze lessen die ik het afgelopen jaar leerde, is die van de dankbaarheid.

Als kind moest ik dankuwel zeggen uit beleefdheid ...

Zo had ik het toch begrepen: iemand geeft u een cadeautje of houdt de deur voor u open, en gij zegt dankuwel.

Nu zeg ik dankuwel aan alles en iedereen waar ik blij van word.

Niet uit beleefdheid, maar uit liefde.

Wat een verschil.

4 · ALLES
KOMT GOED



Alles
wat ge
nodig hebt,
zit al in u.
Het wacht op u
om ontdekt
te worden.

