

GENERATION HEX

ELFI DE BRUYN

—HORIZON—

*Ik draag dit boek op aan de liefde,
de onverwoestbare kracht die ons allemaal verbindt.*

YOU ARE
THE
UNIVERSE.

Gratitude first, always

Dankbaar zijn 11

Begin met een lijstje 11 Relax – just do it! 12 Hogere sferen 12 Zet jezelf op de eerste plaats 13 Bedtime stories 13 Geluk bij een ongeluk 15

I AM 16

Verleden 19 Heden 22

Where focus goes energy flows

Alles is energie 26

Energetische therapieën 28

Reiki 28 Bachbloesems 29 (Yin)yoga 29 Tapping 30
Fengshui 30 Voetreflexologie 31 Somato 31
Adaptogenen en supplementen 32 Mijn werkprogramma 33

De magie van water 34

Handoplegging 34 De maan 37 Kristallen 37 Bloemen en kruiden 37

Energie reinigen 38

Witte salie 38 Palo santo 38 Hoe reinig je je huis? 39

The Universe wants you!

Magische getallen 46

We are one 46 It's a sign! 48 Vrije wil 48 Teken of toeval? 49

Spirit animals 50

Ram – een valk 52 Stier – een bever 52
Tweelingen – een edelhert 51 Kreeft – een specht 51
Leeuw – een zalm 51 Maagd – een bruine beer 51
Weegschaal – een kraai 52 Schorpioen – een slang 52
Boogschutter – een uil 52 Steenbok – een gans 52
Waterman – een otter 53 Vissen – een wolf 53 Mijn hondjes 54

Magie

Magische ingrediënten 58

Manifesteren 60

Mediteren, maar dan anders 62

Wandelen 62 Creativiteit 63 Afwas 64
Opgeruimd doet goed 64 Adem in... adem uit 64

Vision board 66

Van wens tot werkelijkheid 66 Ready set magic! 67
Chakra's – kies kleur 72 De eerste stappen naar creativiteit 76

Altaar 78

Vuur 78 Aarde 78 Lucht 80 Water 80

Etherische oliën 86

Huisaroma's 87 Koken met essentiële olie 90

De natuur 94

Craften 94 Bomen knuffelen 95 Bewust(er) eten 98

Kruiden 99

Koken met kruiden 98 Retreat yourself 100 Kruidenthee 104
Tincturen 108 Chakra's in de keuken 110

Show them your magic

Kristallen 116

De intuïtie van kristallen 116 Elke steen is uniek 116 Mission impossible 118
The one 118 (Mijn) favorieten 120 De Gouden Driehoek 124
Communiceren met stenen 124 Lezing 124 Kristallen reinigen 125
Beauty 126

Kaarten 130

Orakelkaarten 130 Kies een deck 132 Aan de slag 133 Anderen 135
Tarot 140 Leggingen 144

You're a sky full of stars

Astrologie 150

Dierenriemtekens 152 Ascendant 155 Twaalf huizen 155
Geboortehoroscoop 156 Mercury retrograde 158

De maan 159

Maanfases 159 Andere verschijnselen 161 Maantekens 163

Selfcare: what do you need today?

Cyclus 168

Menstruatiecyclus 168

Seizoenen 178

Toekomst 187

Bronnen 188

GRATITUDE
FIRST,
ALWAYS





Dankbaarheid is iets moois. Ik hoef nog maar even mijn ogen te sluiten en aan ieder van jullie te denken en mijn hart loopt over van warmte. Daarnaast is dat gevoel van geluk uit een van mijn favoriete tools om dromen te manifesteren dus laat ik daarmee beginnen.

Evi, Klaartje, Geert, mijn team geloven begint bij jezelf maar om dan omringd te worden met mensen die je zien voor wie je werkelijk bent, *makes the dream*. Dank je wel voor jullie vertrouwen, tijd en energie.

Mijn hondjes, Nara en Simba, dat ik mijn hoofd op jullie zachte vacht mocht laten hangen wanneer ik er even nood aan had.

Mijn lieve vriendinnen, ook wel mijn fysieke engelen hier op aarde die extra betekenis geven aan dit leven. Dank je wel voor alles. Van het accepteren, ventileren tot het leren onvoorwaardelijk liefhebben.

Steve



Illuminine, dat ik jouw muziek mocht ontdekken, onze niet zo toevallige connectie, die mij bij momenten wist te raken, én wat ik op dat moment nodig had tijdens dit schrijfproces. 'For What It's Worth' blijft er eentje die ik na dit avontuur nog vaak op repeat zal zetten.

Strong Supplies, om mij te voorzien van persoonlijke supplementen die mij hielpen mijn (mentale) gezondheid te ondersteunen tijdens die laatste schrijf- en lockdownloodjes.

Mijn therapeuten, Doris D'Hooghe en Groepspraktijk Zuid (Didier Tritsmans en Tim Wirlds). Dankjewel voor jullie begeleiding tijdens mijn persoonlijk proces van de afgelopen vijf jaar.

Voor alle on- en offline ontmoetingen, en iedereen die dit boek nu in handen heeft.

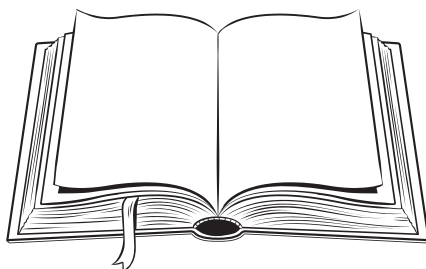
Jullie maken het delen van dromen en gewoon zijn zoveel leuker!

Liefs terug,

elji

*Hoe je dit boek leest,
laat ik volledig aan jou over.*

Van begin tot einde, achterstevoren, of ga je eerst graag met die hoofdstukken aan de slag waar jij je het meest tot aangetrokken voelt? Kijk wat je aandacht trekt, waar je meteen enthousiast van wordt of bij welke onderwerpen of misschien wel enkele van mijn woorden je wat weerstand voelt. Vergeet niet dat **alle** emoties alleen maar een vorm van feedback kunnen zijn waaruit je kan leren, groeien.



Daarnaast kan je dit boek ook gebruiken om inzichten of eventuele boodschappen te krijgen, net als inspiratiekaarten op p. 130. Op iedere pagina, rechts onderaan, vind je namelijk een quote, afirmatie, mantra of de titel van een liedje dat voor mij een bijzondere betekenis heeft. Focus niet enkel op de pagina onderaan, misschien heeft die pagina wel meer te bieden en valt je oog op een kernwoord of -zin. Of niet. Aan jou om te ontdekken. Hoe? Sluit even je ogen, maak connectie met jezelf door bijvoorbeeld het boek op je hart te plaatsen. Ga met je vingers langs de zijkant van de pagina's en sla open op gevoel. Je kan ook een specifieke vraag stellen als je dat wenst, al laat ik graag altijd wat ruimte voor mirakels.

DANKBAAR ZIJN

Hoe je omgaat met tegenslagen ligt volledig in jouw handen. Zij bepaalt hoe je jouw wereld inkleurt, roze of grijs.

Het heeft lang geduurd voor ik enigszins kon accepteren dat alles in het leven gebeurt met een reden. Niet makkelijk toch? Want wat met onverwachte en ongevraagde gebeurtenissen? De zoveelste heartbreak of tegenslag. Ik weet nu beter en zie in dat net die momenten voor verandering zorgden waardoor ik alles vanuit een ander perspectief kon zien. Gelukkig maar, want nu kan ik nog meer genieten van het alledaagse zoals een wilde rozenstruik – waar ik dan ook altijd mijn neus in steek, de verschillende fases van de maan, een roodborstje spotten... Hoe mooi gewoon kan zijn, als je het ziet.

Het leven door een roze bril proberen te zien heb ik me de afgelopen jaren aangeleerd. Uitdagingen zullen er altijd zijn, dat is nu eenmaal de realiteit. Wat trouwens geldt voor iedereen. Ik wil geloven dat wanneer alle pech even samenkomt, ze hierboven aan het werk zijn om nog iets beters te creëren. *Thank God!* Dankbaarheid kunnen voelen ondanks de tegenslagen die we krijgen, maakt wel degelijk gelukkig. Het is zelfs een van de makkelijkste manieren om verwondering te blijven voelen over het leven zelf. En daar blijft het niet bij, want net door aandacht te geven aan al wat goed gaat, trek je automatisch meer positiviteit aan. Naar mijn gevoel, de krachtigste tool om de touwtjes van je leven weer in eigen handen te nemen en de meest magische dingen te creëren. Het is op zoveel manieren goed voor je, alle reden dus om het dagelijks toe te passen. Maar hoe begin je hier nu aan?

BEGIN MET EEN LIJSTJE

Als je fan bent van to-dolijstjes maken of graag een schriftje bijhoudt waar je jouw gevoelens in kwijt kan, maak dan voortaan eens tijd voor een *gratitude list*. Een opsomming van alleen dat wat jouw dag zo bijzonder maakte. Het liefst van al het doodgewone dat we al snel vanzelfsprekend vinden. Van een zwaan in het park, een heerlijke koek met pecannoten, tot een vrolijke jurk in het straatbeeld

die je zonet inspireerde. Alles wat jou meteen doet glimlachen, zet je op die lijst. Voor sommigen lijkt dat op het eerste zicht misschien een opgave. Door hier net meer aandacht aan te geven en alles op te schrijven, leer je alles niet alleen meer appreciëren maar helpt het je in de eerste plaats ook om hier meer ruimte voor te creëren. Pak dus je favoriete pen bij de hand en begin met drie dingen op te schrijven waar je hier en nu, met een big smile aan terugdenkt. *You can do this!*

RELAX - JUST DO IT!



Dat voelt goed, hè, geluk ervaren? En dan moet het allerbeste nog komen, want het zit echt in de kleinste dingen verscholen. Door dagelijks je focus te richten op dat wat we maar gewoontjes vinden, til je niet enkel je mindset naar een hoger bewustzijn. Je verlaagt ook nog eens de stress in je lichaam. Dankbare en kalme gedachten zorgen er namelijk voor dat je meer ontspant. Zelfs wanneer het bij momenten even te veel wordt, hebben we al snel de neiging om in een slachtofferrol te vallen. Door dankbaar te zijn neem je opnieuw controle over je eigen leven en kan je van daaruit weer iets nieuws creëren. Dus vertel eens, watervaar jij als schoonheid waar we ons dagelijks mee mogen omringen? De vogels die fluiten, die eerste kiempjes in de moestuin, de ondergaande zon... Ik kan zo nog uren blijven doorgaan.

Always look on the bright side of life!
Always look on the bright side of life!

HOGERE SFEREN!

Je meteen beter willen voelen? Daar heb je dus helemaal geen magie voor nodig, maar alleen je brein. Het is het simpelste trucje om het leven vanuit een positiever perspectief te zien en opnieuw meer energie te krijgen. Wees dus dankbaar voor dat wat je wél hebt – in plaats van te focussen op alles wat misgaat. Zie het niet als een verplichting maar eerder als een oefening om je hart opnieuw open te stellen voor verwondering. Probeer dit dagelijks, want waarom zou je ook een limiet zetten op je eigen geluk? Door net meer te denken aan datgene dat je gelukkig maakt, trek je nog meer vreugdevols aan. Ook wel *the law of attraction* genoemd. Zelfs met kleine veranderingen, zoals jezelf verwennen met een selfcareritueel kan je een andere draai geven aan jouw leven.

ZET JEZELF OP DE EERSTE PLAATS

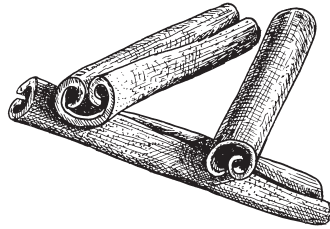
We vinden het vaak makkelijker om dankbaarheid te tonen tegenover anderen. Druk toch ook eens die gevoelens van waardering uit naar jezelf. Misschien heb je wel iets liefs gedaan voor een vreemde of heb je iets lekker gezonds klaargeemaakt. Of heb je nee gezegd tegen een uitnodiging omdat je weet dat je hier nu behoefte aan hebt. Dat is nog eens #selfcare! Jezelf op de eerste plaats zetten is echt iets waar je trots op mag zijn. En je lichaam zal je achteraf dankbaar zijn.

Dat ik afgelopen jaar meer mijn eigen grenzen leerde ontdekken en die ook durfde uiten, daar ben ik mezelf ontzettend dankbaar voor.

BEDTIME STORIES

Soms zijn we zo druk bezig met van alles en nog wat dat we vaak vergeten om stil te staan bij dat kleine geluk. Of je het nu dagelijks of één keer per week doet, maakt in principe niet veel uit. Het allerbelangrijkste is dat je het jouw volle aandacht geeft. Al spreekt het een beetje voor zich denk ik dat, hoe meer je dit doet, hoe makkelijker het wordt en hoe beter jij je straks zal voelen. Om me hier aan te blijven herinneren, koppel ik een moment van dankbaarheid aan iets dat ik dagelijks doe bijvoorbeeld wanneer ik tandenpoets of koffiezet. Hoeft ook helemaal niets groots te zijn. Aan jou om op ontdekking te gaan en te kijken hoe jij dit het makkelijkst aan je dagelijkse routine kan toevoegen: misschien wel door een armband te dragen of een wekker in te stellen op je smartphone.

Zelf kies ik ervoor om dit meermaals per dag in te plannen, bijvoorbeeld tijdens een wandeling met de hondjes. Maar mijn favoriete moment om dankbaarheid te voelen, is 's avonds voor het slapengaan. Dan neem ik graag even de tijd om te reflecteren wat er die dag allemaal op mij is afgekomen. Ik som dan minstens vijf dingen op waar ik meteen een blij gevoel door krijg. En op mindere dagen daag ik mezelf uit tot tien. Met een kop kamillethee is het de liefdevolste manier om de dag met een rustig hart af te sluiten. En als je weet waar je écht gelukkig van wordt, dan maak je daar graag opnieuw tijd voor! (*Full circle!*)



ENKELE GELUKSBRENGERS

*mijn warme donsdeken
bloemen op straat
de geur van kaneel
een glimlachende onbekende
het enthousiasme van mijn hondjes
wanneer ik thuiskom
wanneer ik tekens krijg van het Universum
wanneer iemand oprecht naar me luistert
mijn persoonlijke groeiproces
mijn gezonde lichaam
wanneer ik mezelf trakteer op frietjes!!!
onverwachte kusjes (en knuffels
die je niet ziet aankomen)
het gevoel wanneer anderen dankbaar om me zijn
het gevoel van ontlading na een huilbui
mezelf zijn
mensen die vriendelijk zijn in het verkeer
gras onder je voeten
to do's afwerken*

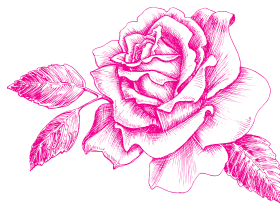
Ik ben benieuwd naar jouw geluksbrengers!
Deel ze gerust op Instagram met mij: @elfisodyssey

GELUK BIJ EEN ONGELUK

Het leven is niet altijd rozengeur en maneschijn. Hoe mooi de wereld rondom soms kan zijn, het leven is vaak verwarrend en kan hard binnenkomen. Spirituaaliteit draait heus niet alleen om positiviteit maar net alles durven doorvoelen. Je kan er nu eenmaal niet omheen. Je zou zelfs kunnen zeggen dat je ongelukkig voelen er gewoon bijhoort.

In mijn geval was die donkere periode waar ik in terechtkwam mijn redding. Mijn wake-upcall, zeg maar, om beter te doen. Niet om nog beter te presteren maar hier net minder wakker van te liggen. Om alleen nog ruimte te creëren voor enkel wat écht belangrijk is. Het zijn net die moeilijkere periodes die een heel belangrijke rol hebben en die onze diepere behoeftes blootleggen. En waar we achteraf dan weer zo dankbaar om mogen zijn. Het heeft mij alleszins gevormd tot wie ik nu ben. Daarnaast heeft het me doen beseffen dat de gewone momenten in het leven vaak het mooist zijn. Hier en nu is genoeg.

Ik wil geloven dat wanneer alle pech even samenkomt, ze hierboven aan het werk zijn om nog iets beters te creëren. Thank God.



SUPERCUTE!

Tijdens het creëren van dit boek maakte ik een flesje rozenwater voor Roos, het dochttertje van mijn broer. Toen ik het haar gaf was ze dolenthousiast. Iedere vijf minuten kon ze het dan ook niet laten om wat van dit goedje in haar gezicht te sprayen, waarop ze nadien altijd moest lachen. Maar het allermooiste was dat iedere keer dat ze het deed, ze 'Dank je' zei. In dat moment gaf het mij inspiratie om hetzelfde te doen.

Voortaan maak ik er dus een gewoonte van om iedere ochtend en avond, wanneer ik nog eens mijn flesje in de hand neem, ik minstens één ding opsom waar ik dankbaar voor ben.



I am – het kortste maar toch wel belangrijkste zinnetje dat sinds een paar jaar op de binnenkant van mijn pols staat. Om me dagelijks aan mijn eigen kracht te herinneren. Dat ik mezelf mag zijn.

WIE BEN IK EIGENLIJK?

Ik denk dat het een van de meestgestelde vragen is die ik krijg. Wat het nu precies is wat ik doe? Waarmee de meesten eigenlijk gewoon willen weten waar ik geld mee verdien of hoe ze mij het best kunnen omkaderen. Mij willen begrijpen.

Ik vertoef het liefst in de natuur, geloof in de kracht van kristallen en streef naar een betere planeet. De definitie van wat ze Generation Hex noemen.

WEET IK DAT ÜBERHAUPT ZELF WEL?

Wat ik met zékerheid kan zeggen is dat ik niet een of andere goeroe ben. Ik deel gewoon graag dingen, vertel verhalen door mijn creativiteit. Maar het liefst van al de realiteit: met een lach en een traan.

Ik creëer graag vreugde. Ik doe het van kleins af aan, mijn eigen wereld inkleuren. Een plek waar het veilig vertoeven is en waar ik mezelf kan zijn. Ik heb dan ook altijd geloofd dat ik dit kan, **mijn realiteit** creëren. Niet alleen om geld mee te verdienen maar om mijn wereld in te vullen met alleen maar dat wat mij doet opleven.

Dat was niet altijd makkelijk, maar ondanks de tegenwind die ik als tiener kreeg van mijn omgeving, bleef ik ervoor gaan. Je kan dus zeggen dat ik een *big believer* ben... Een doorzetter, iemand die vecht voor haar eigen waarden. Iemand die het liefst van al in de natuur vertoeft, gelooft in de kracht van kristallen en wil streven naar een betere planeet. De definitie van wat ze tegenwoordig Generation Hex noemen, maar laten we er vooral geen kader rondtrekken en gewoon doen waar we zin in hebben. Wees nieuwsgierig en volg je eigen gevoel. Zolang dat je doet wat je leuk vindt, komt de rest wel vanzelf. Dit boek heeft jou al gevonden – of was het andersom?

Ik weet heus niet alles, maak nog steeds fouten. Gelukkig maar, of het zou hier ophouden. Gedaan met groeien. Ik deel wat ik belangrijk vind en wat voor mij werkt. Mijn waarheid. Wat niet hetzelfde hoeft te betekenen voor jou, we creëren nu eenmaal onze eigen hoofdstukken vanuit de filters die we hebben meegekregen. Sinds een paar jaar maak ik bewustere keuzes, ben ik liever voor mezelf, durf ik mijn eigen grenzen stellen en heb ik ontzettend veel over mezelf (bij)geleerd. Ik vond mezelf (terug) en sta steviger dan ooit met mijn beide voeten op de grond.

Kortom: I like who I am becoming.

ALL VIBES ARE WELCOME!

Wat voor mij de laatste jaren duidelijk is geworden, is dat 'spiritualiteit' niet enkel draait om het uitsturen van *love & light*, maar net om het doorvoelen en accepteren van 'wat is'. Net daarom dat ik liever praat over 'bewustzijn creëren', want geloof mij: *the struggle is real*. Ik ben nu zelf vijf jaar in therapie en er zullen altijd momenten zijn dat ik de kracht even niet vind om te manifesteren of de wereld als magisch te ervaren. Ook dat is prima. Meer nog, laat niemand anders je vertellen hoe je je moet voelen. Depressie is écht. Je minder goed voelen is *part of the process*. Dus alvorens je gaat voor die *high vibes*, weet dat je je niet altijd '*perfectly aligned*' moet voelen en je eerst de pijn, teleurstelling... van het hele helingproces mag erkennen, wat jou alleen nog maar een mooier mens maakt.

I
AM
TRUSTING MY
JOURNEY
I'M EXACTLY
WHERE I NEED
TO BE FOR MY
HEALING, GROWTH
AND AWAKENING.

VERLEDEN

Trust the timing of your life.
Trust the timing of your life.

Eerlijk gezegd, mocht ik vijf jaar geleden dit boek hebben willen schrijven, was het me niet gelukt. En misschien maar goed ook, want de laatste jaren heb ik mijn wereld op zoveel vlakken kunnen verruimen. Ik heb het trouwens geprobeerd, dat boek. Over dat wat mijn hart op dat moment gelukkig maakte (tarotkaarten, een altaar maken...) maar het strookte niet met de realiteit. In mijn kern was ik allesbehalve gelukkig waardoor ik tijdens de zomer van 2015 in elkaar zakte. Letterlijk, ik lag op mijn badkamervloer, volledig gevoelloos. Tegelijkertijd werd ik overweldigd door hevige pijn. Het voelde alsof alle energie uit mijn lichaam werd gezogen.

Door de media werd ik altijd als vrolijk *bubbly unicorn*-meisje omschreven. Dat klopt, ik ben altijd al een eeuwige optimist geweest. Maar op dat moment kon een pastelkleurige zonsondergang mij niet langer ontroeren, want waar ik oog in oog mee kwam te staan was het immens grote verdriet dat daaronder zat. Er was niet echt één specifieke aanleiding, maar als ik nu terugkijk dan realiseer ik me dat het al een tijdje niet goed ging met me. Ik had een zware financiële domper achter de rug, wilde alleen maar meer uit mijn carrière halen (en bewijzen dat ik het kon) en koos steeds weer mannen die het niet goed met me voor hadden. Meer nog, ik koos om bij hen te blijven. Daarnaast begonnen patronen die ontstaan zijn in mijn jeugd, steeds meer naar de oppervlakte te komen. Ik kwam niets tekort in mijn kindertijd, maar ik was vaak erg bang en voelde me door mijn omgeving niet aanvaard zoals ik was. Dat gevoel nam in mijn latere leven steeds grotere proporties aan. Lange tijd kon ik die situatie het hoofd bieden dankzij wat ik als mijn superpowers zie: optimisme en doorzettingsvermogen. Zonder die superpowers had ik hier nu waarschijnlijk niet meer gezeten, en ook dat mag je letterlijk nemen. Ik besepte dat ik niet langer erkenning kon zoeken in de buitenwereld en startte, zo'n vijf jaar geleden, op mijn dertigste met therapie.

Die superpowers hielpen me om de kleurrijke droomwereld te creëren die mensen met mij associëren en waar ik mijn werk van heb kunnen maken. In eerste instantie om te overleven maar nu ook om een manier van leven te bieden waarmee ik echt iets kan. Het was mijn veilige plek, waar ik in ontsnapte. Begrijp me niet verkeerd, ik ben trots op wat ik heb kunnen realiseren, maar wilde ook steeds beter worden, voelde vaak enorme highs en wilde me voortdurend bewijzen. Mijn drive zorgde in de eerste plaats dat al mijn wildste dromen uitkwamen, maar die bewijsdrang naar de buitenwereld toe was ook een beetje tragisch. Want die kwam deels voort uit het geloof dat ik over mezelf had: dat ik niet goed genoeg was, dat ik het niet waard was om liefde te ontvangen.

Het leven dat ik leidde, weerspiegelde dan ook hoe ik me vanbinnen voelde. Mijn hoofd was omringd door een soort dichte mist waar geen enkel lichtpuntje doorheen kon breken. Ik voelde niets meer. Ik herkende mezelf niet langer. Als ik op mijn balkon zat tijdens een prachtige zomerlucht, kon ik er niet van genieten. Het deed me niets. Wie het niet heeft meegemaakt, denkt soms dat depressief zijn betekent dat je veel heftige negatieve gevoelens hebt, maar ik ervoer eerder het gebrek aan gevoelens. Alsof ik psychisch verlamd was. Ik wilde niet dood, maar ik had ook niet de kracht om te leven.

Therapie heeft me geholpen om uit dat dal te klimmen. En ook mijn liefde voor creativiteit, die langzaam weer terugkeerde. Mijn kleurrijke universum is niet fake, het is deel van wie ik ben, net zoals mijn donkere kant bij mij hoort. Door in therapie te gaan leerde ik die donkere kant niet langer te negeren, maar nieuwe patronen op te bouwen die me helpen met die duisternis om te gaan. Met mijn therapeute verwerkte ik mijn hele kindertijd. Dat was niet gemakkelijk: in therapie gaan is geen *quick fix*. Het betekent eigenlijk dat je nog dieper door je pijn gaat, totdat je op de bodem terechtkomt. Dat is beangstigend, maar het zorgt er ook voor dat je je leven opnieuw en op een gezonde manier kan opbouwen. Ik weet nu beter wie ik ben, wat ik wil doen en wat de waarden zijn waarnaar ik wil leven. Zo geloof ik dat de liefde in mijn hart sterker is dan de twijfels mijn hoofd. En dat ik me altijd zal blijven verwonderen over de wereld.

Ik heb in het verleden ook weleens verkeerde keuzes gemaakt – ik wist toen niet beter en nu beseft ik heel goed dat het onderdeel was van mijn parcours.

Ik neem nu meer tijd voor mezelf, zeg niet meer ja tegen alle uitnodigingen en verplichtingen, neem regelmatig afstand van sociale media, volg niet meer alle headlines... Begrijp me niet verkeerd: ik ben nog steeds empathisch en betrokken, maar ik laat niet meer alle prikkels binnen, zorg dat er genoeg lege dagen in mijn agenda zijn. Zet mezelf voortaan op die eerste plaats, zonder dat ik me daar schuldig om moet voelen. De wereld is al snel en hectisch genoeg, soms heb ik het gevoel dat we overspoeld worden door de meningen en gevoelens van anderen. Als je dan de connectie met jezelf verliest, komt alles hard binnen en kan je de wereld niet meer aan.

Ik heb me kunnen rechtekken dankzij mijn therapeute en de vrienden die me simpelweg lieten zijn. Met mij had het ook zomaar anders kunnen gaan. Maar ik ben er nog. En ik hoop dat ik door mijn verhaal te delen een verschil kan maken voor anderen die iets vergelijkbaars meemaken. Er zijn nog steeds dagen waarop ik de hele wereld aankan en dagen waarop het wat minder gaat. Ik heb geleerd dat het leven een lach en een traan is. En dat we geen sorry hoeven zeggen voor die traan. Dat we geen inspirerende quote hoeven bovenhalen zodra die traan zich aandient. Gevoelens zijn wat ze zijn. Soms mis ik dat grenzeloze meisje dat zich helemaal in haar passies stortte, maar mijn geluk is vandaag duurzamer. En dat is me heel wat waard.

Mocht ik een boodschap via een teletijdmachine naar mijn twaalfjarige ik kunnen sturen, zou ik haar zeggen: leef je leven zoals je dat zelf wil.



HEDEN

Believe you can and you're halfway there.
Believe you can and you're halfway there.

Het is de dag voor mijn deadline. Morgen, 2 juni 2020 (222) om 11.50 uur stipt gaat de maan, die nu nog in het teken Maagd staat, over in Weegschaal. Het teken dat houdt van harmonie en evenwicht, hét moment dus om alles door te sturen naar mijn uitgever en nadien te genieten van mijn overwinning en een paar dagen welverdiende rust. Om mezelf nog die laatste extra boost te geven, maak ik een kop warm wortelsap met een snuifje kaneel. De kleur oranje stimuleert creativiteit en kaneel geeft je meer energie; de ideale combi dus om je mindset aan te pakken en positiever die laatste loodjes in te zetten. Waar die chakra's (op p. 123) allemaal niet goed voor zijn, hè. In alle andere gevallen tijdens het schrijven van mijn boeken pushte ik mezelf tot het einde. Dit proces was dan ook op zoveel vlakken anders. Het heeft me nog meer bijgeleerd om meer te focussen op de weg die ik afleg, en minder op het eindresultaat. Wie weet is dit wel het laatste boek dat ik ooit zal schrijven, dan kan ik er evengoed van genieten, nietwaar?

Dit is de eerste keer dat ik niet alleen druk bezig ben geweest (lees: het échte leven uitstellen) maar ook echt genoten heb van het proces.

De week dat ik mijn boekcontract tekende, brak er een pandemie uit. Niet meteen de beste tijd om een boek te schrijven, maar ik deed het toch. De imperfecties omarmen. Milder zijn voor mezelf en het gevoel van te moeten (voor wie?) presteren. Alles wat meer loslaten en gewoon plezier maken omdat het kon. Ook maakte ik er dagelijks een ritueel van om die schoonheid wat meer binnenin te zoeken. Figuurlijk maar ook letterlijk nu we met z'n allen in ons kot moesten blijven. Mijn dagen niet vol te plannen zodat ik mij door het leven zelf kon laten verrassen. Ik kreeg hierdoor ook duidelijkere visies, over waar ik het meeste voldoening uit haal en écht gelukkig van word. Zo nam ik geregeld de tijd om intuïtief te schilderen of te experimenteren met kruiden in de keuken. Dit boek gaat dan ook over hoe je dit leven, jouw wereld kan invullen. Die keuze heb je, dag na dag, moment per moment. Om te genieten en niet te vergeten om in alle chaos gewoon plezier te maken. Laat het dus maar allemaal op je afkomen. Niets moet, alles mag! Zolang je maar eerlijk blijft tegenover jezelf.

*Pak dit boek vooral vast wanneer je daar zin in hebt.
Lees het van begin tot einde of van achteren naar voren.
Kijk wat het te bieden heeft voor jou en ga aan de slag
met alleen dat wat je gelukkig maakt.*

Ik begon dit boek met mijn dankwoord, want ik ben nu al dankbaar voor diegene die straks de eindregie op zich neemt. Voor alle tijd en energie die er in dit boek werd gestoken. Dankbaar dat ik de stap heb gezet om alles te bundelen wat mij doorheen de jaren heeft geholpen. Voor jullie, die mijn droom hier en nu wanneer jullie dit lezen vastgrijpen. Misschien wel het grootste geschenk, dit alles kunnen delen. Dat het je zintuigen mag wakker schudden, dat je vreugde vindt in het eenvoudige en het je wereld helpt verruimen. Dat je gelukkig mag zijn, maar vooral jezelf.

Waar je je ook bevindt in je proces... het is geen wedstrijd tussen jou en mij. Vergelijk je niet met anderen want dat heeft echt geen zin. We kunnen maar gaan tot waar we ons(zelf) (be)vinden.

En weet je niet waar te beginnen, begin met vreugde te creëren. Doe alles op je eigen tempo. Beslissen om ervoor open te staan is al het halve werk. En als je die zin net hebt gelezen, is er een grote kans dat wat ik hier nu vertel jouw aandacht heeft. Vertrouw er dus op dat alles al goed is en weet dat je vandaag nog kan beginnen met wat je écht wilt!

