

Dit voelt goed.

Hilde De Baerdemaeker

Dit
voelt
goed.

—HORIZON—

Inleiding & 'gebruiksaanwijzing'

Beste lezer,

Na 45 jaar in dit maffe leven begin ik eindelijk een beetje door te hebben dat het doel ervan eigenlijk heel simpel is: je zo goed mogelijk voelen, zodat je kunt doen wat je graag doet en gelukkig kunt zijn.

Het is uiteindelijk je eerste taak om goed voor jezelf te zorgen, zodat je positief naar jezelf kunt kijken en gelukkig in het leven kunt staan. Een basisportie zelfzorg en zelfliefde is broodnodig, om van daaruit alle situaties en personen die op je pad komen beter te kunnen benaderen.

Het leven is niet eenvoudig en wees er maar zeker van dat iedereen een hoop shitty situaties op zijn bord krijgt, maar hoe we daarmee omgaan, hangt af van onze weerbaarheid, de bandbreedte aan compassie, liefde en geduld die we in ons emmertje verzamelen.

Iedereen heeft zo'n emmer, en de ene is voller dan de andere. Die emmer dien je zelf aan te vullen. Dat kan niemand in jouw plaats doen. Hoe je die aanvult? Met eenvoudige dingen. Dingen die goed voelen, je hart doen glimlachen, je ziel troosten, je trots en waardevol doen voelen, je vrijheid en geluk laten ervaren, je uitgelaten, vurig en verwonderd maken. Onstuimig en sterk, nieuwsgierig, energiek, dolblij en dankbaar. Bruisend of simpelweg tevreden, verrukt of voldaan. Dingen die je ontroeren, kalmeren, amuseren, bezielen. Dingen die je even stil maken, die je vervullen.



Wauw. ‘Welke dingen dan?’ hoor ik je vragen.

Die kun je zelf kiezen. Ieder heeft zijn favorieten. Ik heb er honderden.

Met de jaren ben ik er goed in geworden om de shit die op me afkomt aan te kunnen door in de eerste plaats goed naar mezelf te luisteren. Wat kan ik aan? Hoe breed is mijn rug? Wanneer moet ik even uit de struggle stappen om op te laden? En waar en hoe kan ik dat dan het best doen?

Ervaring heeft me geleerd dat een kleine stap voorwaarts al een heel groot verschil kan maken.

Kleine gelukjes ervaren maakt de grote boze wereld lichter.

En juist die kleine goede momenten bewust kunnen pakken en opslaan, dankbaar en erkentelijk, zal je oplaadcapaciteit doen verdubbelen en je sneller herboreren en energiek laten voelen.

Hoe herken je zulke dingen? Met je innerlijke kompas, je gutfeeling, je buik.

Ze voelen goed.

En dat is iets wat ik je wil leren: dat goede gevoel herkennen, erkennen, installeren, zelf manifesteren, opzoeken, uitmelken, opkloppen, opslaan in je emmer. Voor de moeilijke momenten.

Als slagroom voor de feestdagen.

Daarom heb ik dit boek geschreven met mijn favoriete dingen om blij van te worden.

Eenvoudige, haalbare, kleine en grote dingen.

Leg dit boek in je huis op een zichtbare plek. Pak het telkens als je even tijd hebt voor jezelf en zin hebt om iets te doen wat goed voelt. Laat het boek openvallen op een willekeurige pagina. Lees en doe wat er staat.

Is die opdracht op dat ogenblik voor jou absoluut onhaalbaar, geef jezelf dan een tweede kans en blader naar de volgende pagina.

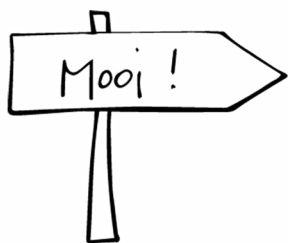
Je mag jezelf gerust ook een derde, vierde of vijfde kans geven. Blader verder tot je iets vindt waarvan je weet:

Dit voelt goed.

Ga dat dan doen.

Jij kunt dat. Jij mag dat.





Verdwaal

Letterlijk. Dool maar even rond, in de natuur of in de stad, maakt niet uit. Het bos in trekken met je hond of kind kan zeker, maar alleen werkt het het best.

Ga in je hoofd een dialoog aan alsof je je eigen beste vriend bent. Lief en geduldig, eerlijk, mild en grappig. Spreek met jezelf af waar je naar links of rechts gaat, op basis van niets anders dan je buikgevoel, de aantrekkingskracht van iets moois of interessants, of gewoon omdat je jezelf de regel ‘altijd eerste straat links, tweede straat rechts’ oplegt. Dat kan boeiende taferelen opleveren!

Go, ga, get lost.

Voelt goed.





Neem een warm bad

Gebruik je favoriete schuim, geurtjes en andere producten. Lees een boek, kijk een film of luister naar muziek. En neem er een drankje bij.

Mijn lievelingsbadritueeltjes:

- Remy-stijfsel. Dat is een ouderwets kartonnen doosje dat je in de supermarkt bij de was- en strijkproducten vindt. Laat de witte korreltjes even zacht worden in je hand onder warm water en gooi ze dan pas in het water. Je badwater wordt melkachtig wit, en je huid is straks zo zacht als die van een baby!
- Muziek: The Emmitt Sisters of Lianne La Havas, playlists afhankelijk van je gevoel.
- Kaarsje branden.
- Masker op je snoet. (Goedkoopste en beste masker: komkommer! Snijd met een dunschil-
ler lange slierten komkommer en leg ze op je gezicht.)

Voelt goed.

ps: Mijn ervaring is dat als je echt een heel warm bad neemt, je er een koud drankje bij wilt hebben. Is je water net niet warm genoeg? Neem er dan een theetje bij.

Fiets elektrisch een berg op

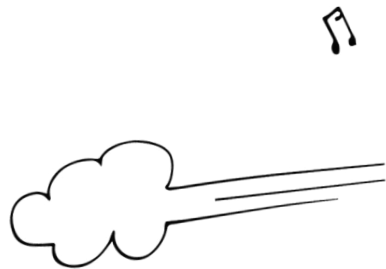
En voel je weer een kind dat zachtjes in de rug geduwd wordt.

Geniet van die onzichtbare hand die je net dat beetje hulp biedt.

Maar bedenk: je doet het dus wel vlotjes helemaal alleen en met een behoorlijke snelheid!

Misschien haal je wel zo'n gespierde-kuitenman op een racefiets in.

Wees je wel bewust van het feit dat dat een foute ego-boost kan geven. Als je er té veel van geniet, is het misschien niet meer zo leuk voor die man. Misschien kun je hem als je passeert heel lief vragen of hij een duwtje in de rug wil van jou.



Maak chocolademelk

Liefst warme, liefst lekkere. Kies je favoriet. Of probeer eens mijn lievelingsrecept met

- 1 grote kop havermelk
- 3 grote gedroogde dadels
- een lepel agavesiroop
- 30 g pure (liefst rauwe) chocolade
- snufje kaneel
- snufje chili (pilipili)

Even in de blender en klaar!

Mijn absolute favoriet is chocolademelk met raw cacao van de liefste Ella-June van Raw Kakaw Kid. Pure rauwe cacao – gemalen cacaobonen van de cacao plant, ongebrand en onbewerkt – bevat geen suikers of smaakversterkers. Het is een enorme bron van ijzer, magnesium en allerlei vitaminen en wordt gezien als natuurlijk geneesmiddel en gebruikt in traditionele culturen in Midden- en Zuid-Amerika, zoals de Mayacultuur.

Rauwe cacao verhoogt ook de doorbloeding naar je hersenen en zorgt zo voor een helder hoofd en mogelijk inzichten die je mentaal en spiritueel versterken.

Rauwe cacao kun je naar believen kruiden: een beetje kaneel, een beetje chilipeper, kardemom, cayennepeper, Bachbloesems – het kan er allemaal bij. Experimenteer maar.

Voelt goed.

