

HOE GEBRUIK JE DIT BOEK?

2.1 Gids (de emotionele uitleg)

Dit boek, gebaseerd op de wijsheid van grote psychotherapeuten, psychoanalytici, kunstenaars en vrije denkers, kan als leidraad voor verder handelen worden gebruikt. Of als inspiratiebron. Of als een tijdelijke fontein van hoop, wanneer je in negatieve gedachten of situaties vertoeft.

De essentie is te vinden in de structuur: in het volgende hoofdstuk staan 39 foto's, elk gekoppeld aan één of twee citaten, alsmede aan enkele van mijn gedachten of opmerkingen daarover. Noem hen gerust mijmeringen, in plaats van adviezen of instructies.

Vanaf dan is het aan de lezer, om een eigen te pad kiezen. Elke dag, op het tijdstip en tempo van jouw keuze, open je willekeurig een pagina en ontdek je links een foto en rechts één of twee citaten, vergezeld van een reeks mijmeringen. Laat je gedachten de vrije loop en zie waar je naartoe zal zweven. Misschien zal uitsluitend het citaat jou al op weg helpen. Of de mijmeringen; of beiden. En misschien slaat je verbeelding gewoon op hol en schep je eigen bedenkingen.

Alle mogelijkheden zijn evenveel waard! Je bent dan namelijk begonnen aan je onstuitbare reis naar geluk.

In tijden van nood kun je deze procedure uiteraard verschillende keren per dag herhalen. Er zijn geen grenzen. **Dit zullen JOUW dagelijkse momenten zijn, om uitsluitend met jezelf te delen.** Soms zal je opnieuw op dezelfde pagina zitten (misschien zelfs diverse keren). Dit is onvermijdelijk en krachtig tegelijk, want telkens zal je alles op een nieuwe manier bekijken en tot nieuwe gedachten en inspiraties geleid worden.



“Echte schoonheid ligt in de aanvaarding van je gebreken”

(Switlana Pidlaska¹⁷)

“De echte kracht van een persoon ligt in de liefde, want alleen hierdoor kan de wereld ten goede veranderen”

(Valery Synelnikov¹⁸)

Concentreer je vandaag op het accepteren van jezelf zoals je bent. Onthoud dat je gebreken niet jouw (eigen)waarde definiëren; ze zorgen er integendeel voor dat je uniek bent en blijft.

Probeer positieve aspecten te vinden in je tekortkomingen: ze kunnen je sterke punten worden in specifieke situaties. Wees aardig voor jezelf, oefen inclusie en liefde. Ware schoonheid wordt onthuld, wanneer je jezelf volledig aanvaardt.

Erken dat niemand perfect is. Geef jezelf de kans om te ontwikkelen en dit zal nieuwe horizonten openen voor positieve ontwikkeling en geluk.

Bekijk deze citaten als een oproep om anderen met vriendelijkheid en openheid te behandelen, omdat alleen liefde de katalysator kan zijn die ons leven, de wereld om ons heen en het milieu ten goede zal veranderen.

Begin vandaag nog!

¹⁷: citaat van de auteur van dit boek; uit het Oekraïens vertaald.

¹⁸: citaat samengesteld via het werk van Valery Synelnikov : **Возлюби болезнь свою.** (Uitgeverij Centerpoligraf), 2021, uit het Russisch vertaald.