

LICHTPUNTJES

Werkboek Zen Zijn

Een verzameling oefeningen, reflecties en lichtpuntjes, ingedeeld in zes hoofdstukken om mee te werken.



Leona Geudens bright2write.be

Waar Zen begint

Zen begint niet met stilte. Zen begint met **jou**. Met de zachte beweging van je borstkas, met het fluisteren van je gedachten die langzaam hun schoenen uitdoen en op blote voeten verder willen.

Zen is de kunst van *minder moeten en meer mogen*. Van ademen alsof je thuiskomt. Van landen in je lijf alsof het een plek is die je al kende nog voor je er ooit was.

In dit werkboek mag je vertragen. Niet om stil te vallen, maar om ruimte te maken voor wat al die tijd op je wachtte: rust die niet vraagt, maar **nodigt**. Zachtheid die niet duwt, maar **draagt**. Licht dat niet schijnt, maar **glimlacht**.

Elke pagina is een kleine deur. Elke oefening een zachte uitnodiging. Elke reflectie een hand op je schouder die zegt: *“Je hoeft niet verder. Je mag dieper.”*

Laat dit boek je gids zijn naar binnen, naar beneden, naar het stille midden in jou waar alles al klopt.

Welkom in Zen. Welkom in jezelf.

Inhoud

Inhoud.....	3
Hoofdstuk 1 — Positieve Energie.....	5
Hoofdstuk 2 — Zen Zijn	16
Hoofdstuk 3 — Zelfvertrouwen.....	26
Hoofdstuk 4 — Support @ Work	34
Hoofdstuk 5 — Feestdagen.....	36
Hoofdstuk 6 — Verkennen	39

☀ 1. Positieve Energie — Opladen & Openen

Intro Soms begint licht niet met de zon, maar met een gedachte die glimlacht. Een kleine vonk in je borstkas die zegt: “*Hier ben ik.*”

Energie Tintelend, warm, uitnodigend. Alsof je door een veld van zachte stralen wandelt.

Kern Dit hoofdstuk opent je dag, je hart, je ritme. Het nodigt je uit om te voelen waar je stroomt en waar je mag sprankelen.

Mini-opdracht Teken een zon met zes stralen. Schrijf in elke straal één woord dat vandaag licht brengt.

🕯 2. Feestdagen — Vieren & Verbinden

Intro Feestdagen zijn geen datums. Het zijn kleine vuurtjes in ons hart die opflakkeren wanneer we even stilstaan bij wat ons verbindt.

Energie Knus, warm, symbolisch. Een zachte deken rond momenten die ertoe doen.

Kern Hier vier je seizoenen, rituelen, herinneringen. Je maakt van elke feestdag een fluistering van betekenis.

Mini-opdracht Schrijf een mini-wens voor jezelf voor de eerstvolgende feestdag; één zin die je hart verwarmt.

📁 3. Support@Work — Steunen & Sprankelen

Intro Werk is niet alleen doen. Werk is bewegen tussen mensen, momenten, pauzes en pieken. En soms mag het allemaal wat lichter.

Energie Speels, luchtig, verbindend. Alsof je een glimlach in je agenda plant.

Kern Dit hoofdstuk verzacht werkdagen, opent ruimte voor adem, humor en steun. Het maakt van werk een plek waar lichtpuntjes wonen.

Mini-opdracht Teken drie streepjes: één voor focus, één voor plezier, één voor rust. Vul ze intuïtief in.

🧘 4. Zen Zijn — Rust & Helderheid

Intro Rust is geen stilte. Rust is een plek in jezelf waar alles even mag landen. Waar gedachten hun schoenen uitdoen en zachtjes gaan zitten.

Energie Stil, warm, ademend. Een zachte nevel waarin je thuiskomt.

Kern Hier vertraag je. Je ademt, je luistert, je voelt. Je maakt ruimte voor helderheid die niet duwt, maar zachtjes verschijnt.

Mini-opdracht Sluit je ogen. Adem drie keer. Schrijf één woord op dat zich aandient.

☀ 5. Zelfvertrouwen — Groeien & Glanzen

Intro Zelfvertrouwen is geen volume. Het is een fluistering die zegt: “*Ik mag er zijn.*” Een innerlijke gloed die groeit met elke zachte stap.

Energie Warm, bemoedigend, stevig. Alsof iemand je hand vasthoudt van binnenuit.

Kern Dit hoofdstuk tilt je op, grond je, laat je groeien. Het herinnert je aan wie je bent wanneer je even vergeet te stralen.

Mini-opdracht Schrijf één zin die je vandaag had willen horen. Lees hem hardop.

🗺 6. Verkennen — Ontdekken & Durven

Intro Er is een plek in jou waar nieuwsgierigheid woont. Waar dromen fluisteren en richting zachtjes roept.

Energie Speels, open, magisch. Alsof je een kompas in je borst draagt.

Kern Hier ontdek je, probeer je, beweeg je. Je volgt kleine vonkjes van verlangen en laat je leiden door wat je hart zachtjes aanwijst.

Mini-opdracht Teken een klein kompas. Schrijf bij elke windrichting één verlangen.

Hoofdstuk 1 — Positieve Energie

Energie is geen vat dat je moet vullen, maar een vonk die je mag voeden. Dit hoofdstuk gaat over het lichter maken van je dag: een kleur, een woord, een dankbaar moment. Klein vuur, groot licht.

Lichtpuntjes: Een Gids voor jouw Binnenwereld

ENERGIE & WERK: Maak het Lichter

Drink Vloeibaar Licht
Begin de dag als een reporter van je eigen 'Glimlach-journaal' en drink koffie alsof het vloeibaar ochtendlicht is.

De Werk-Waslijn
Zie je to-do-lijst als een waslijn vol licht; hang ideeën buiten en strijk kreukels glad met een glimlach.

Think
Thank
Tank

Think. Thank. Tank.
Een avondritueel: Think (een lichtpuntje), Thank (wat ademt en beweegt), Tank (moed voor morgen).

RUST & GROEI: Kracht in Zachtheid

Vertragen is Vooruitgang
Zen is geen verplichting maar een 'zacht zetje' dat je dag laat landen; rust is een geheime superkracht.

Draag je Kleurrijke Jas
Zelfvertrouwen is als een jas geweven uit zachtheid, lef en verbeelding; jij bent genoeg in elke kleur.

Word een Zenzaaier
Zaai elke dag één moment van rust—een ademhaling of een pauze—zonder dat het ergens op hoeft te lijken.

Duim: Een dikke duim voor durf en wie je bent.

Duim: Een dikke duim voor durf en wie je bent.

Wijsvinger: Wijst naar klein geluk als een verborgen parel.

Pink: Herinnert je dat zachtheid een 'maxi-effect' heeft.

Lichtpuntjes-vingers: Geluk bij de hand



Energie-check-in

Sluit even je ogen.
Leg je hand op je hart.
Voel wat er beweegt.




Kies één woord dat jouw
energie vandaag omschrijft.
Laat het spontaan komen.

Mijn woord:



→ Energie-check-in



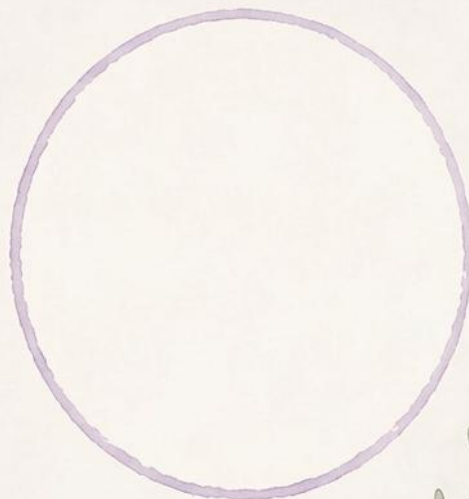


Kleur van je dag

Elke dag heeft een tint.
Soms helder.
Soms fluisterend.
Soms verrassend nieuw.




Teken een klein cirkeltje
en kleur het in.



→ Kleur van je dag kiezen



Werkwoord Boost



glimlachen
afmaken
beginnen
pauzeren
vragen
vieren



Mijn Zin van de Dag: _____

Doe-boost



glimlachen



afmaken

Mijn stemming
van de dag

beginnen

vragen

pauzeren



vieren



Werkwoord Boost

- Adem
- ✦ Creëer
- | Observeer
- Luister
- ✦ Verbind
- Groei

Mijn zin van de dag: _____

.....

✦ Schrijf je Dankbare Deadline ✦

A large rectangular box with rounded corners, containing ten horizontal lines for writing.



De Dankbare Drie

1

2

3

De Mini-Viering



Mijn kleine succes: _____







Opdracht 1

De Dagelijkse Dapperheidsvraag

Vraag jezelf elke ochtend:
“Wat durf ik vandaag een beetje meer?”

Schrijf of teken
jouw moedige stap
van vandaag:



.....

.....

.....

.....

.....

Opdracht 2

De Spiegelzin

Kijk in de spiegel
en zeg één zin
die je optilt.

Klein is genoeg.
Zacht is genoeg.



Opdracht 3

De Glanslijst

Schrijf elke avond
één ding op dat je
goed deed.

Niet perfect.
Gewoon goed.



Slotzin

Zelfvertrouwen groeit niet omdat je zeker bent,
maar omdat je *blijft bewegen*.

Hoofdstuk 2 — Zen Zijn

Zen is geen bestemming, het is een ademhaling. Hier mag je vertragen zonder schuldgevoel, en stilte verzamelen in plaats van taken. Niet doen, maar zijn — dat is genoeg.

De Kunst van het Vertragen: Vind Je Eigen Ritme

Deze gids biedt een verzameling reflecties over 'ontlasten'. Het moedigt aan om de 'snelweg' van het dagelijks leven te verruilen voor een 'soulway', waarbij rust, natuur en bewuste aandacht centraal staan om persoonlijke groei te bevorderen.

De Mentale Route: Van Snelweg naar Soulway
Schakel van Snelheid naar Diepte

Ruil de hectische snelweg in voor een rustige rit waar nabijheid en aandacht centraal staan.

Reis zonder Klok
Ontdek klein geluk door agenda's los te laten en te reizen zonder tijdsdruk.

Natuurlijke Veerkracht en Groei

Wortel, Wandel, Word
Sta stevig als een boom: voed je wortels en groei op je eigen tempo.

Plant een Plan
Laat ideeën zachtjes kiemen en groeien tussen groene kronkels van fantasie en hoop.



In Gedachtenverkeer

Kerngedachte: Zacht schakelen

Resultaat: Zen en nabijheid



Herfstmagie

Kerngedachte: Bewust stillstaan

Resultaat: Klein geluk veroveren



Sneeuw-modus

Kerngedachte: Minder moeten

Resultaat: Helderheid en ruimte

“Droom, Durf, Dans”
Volg het verkeer van het hart; elke omweg brengt je dichterbij je eigen licht.

De Kracht van de Stilte
Sneeuw verzacht het landschap en tempert geluid; wat stiltvat, schept nieuwe ruimte.

De Kunst van het Vertragen: Vind je Balans in Rust en Beweging

Deze gids biedt een handvat om de overgang te maken van een hectische "doe-modus" naar een verkwikkende "zijn-modus". Door middel van de concepten 'Dons' (zachte rust) en 'Dans' (vloeiende energie) ontstaat er ruimte voor herstel en nieuwe inspiratie.

Kies voor Zachtheid (Dons)

Omarm de 'Donsdag'
Wikkel jezelf in zachtheid en laat alle lijstjes en verplichtingen even rusten.

Adem de Lichtpuntjes
Gebruik stilte om diep in te ademen en zorgen bewust uit te blazen.

Vertragen is Vooruitgang
Wie durft te vertragen, hoort de betekenis in de stilte om zich heen.

Energie in Beweging (Dans)


Vind je 'Flow to Glow'
Beweeg op een ritme dat je draagt in plaats van opjaagt.

Kracht door Zonne-energie
Gebruik positieve gedachten als een innerlijke zon die je warmte en energie geeft.

"Blijf dicht bij jezelf"
Wees aanwezig in het nu en verzamel kleine lichteltjes als voeding voor hart.

Kernelementen voor een bewuste dag

Element	Actie	Resultaat
 Stilte	Pauzeer en luister	Ruimte voor ideeën 
 Aandacht	Leef in het nu	Kleine geluksmomentjes 
 Verbinding	Deel je warmte	Groei van positieve moed 



Ademmoment

Plaats je hand op je buik.

Adem in alsof je ruimte maakt.

Adem uit alsof je iets
neerlegt.




→ Ademmoment


Hoe stiller je wordt, hoe helderder je leven spreekt.

Dagelijks Lichtpuntje ✨

1) Ochtend
Lichtpuntje



2) Mini Schrijf
oefening ✨



3) Creatief Reflectiemoment 🌟



4) Extra Creatieve Twist ✨





Zachte Beweging

Teken drie golvende lijnen. Laat elke lijn een gedachte zijn die je niet hoeft vast te houden.



→ Zachte Beweging

Hoe stiller je wordt, hoe duidelijker je leven spreekt.

Mini-meditatie: een kalmerend woord kiezen

Kies één woord dat
vandaag zacht mag zijn.
Een woord dat je bij je draagt
als een innerlijk kussen.



→ Kies een kalmerend woord

Hoe stiller je wordt, hoe duidelijker je leven spreekt.

Het 5-Seconden Wolkentrucje™

Kijk naar een denkbeeldige
wolk boven je hoofd.

Kijk hoe hij voorbij drijft.

Laat je gedachten met hetzelfde
gemak meeglijden.



→ Wolken-flow



De Waterwiegrountine

Beweeg je schouders zachtjes
heen en weer, alsof je een
golfje bent dat nergens tegen
hoeft te vechten.

→ Zachte beweging

Het Dagelijkse Woord van Rust

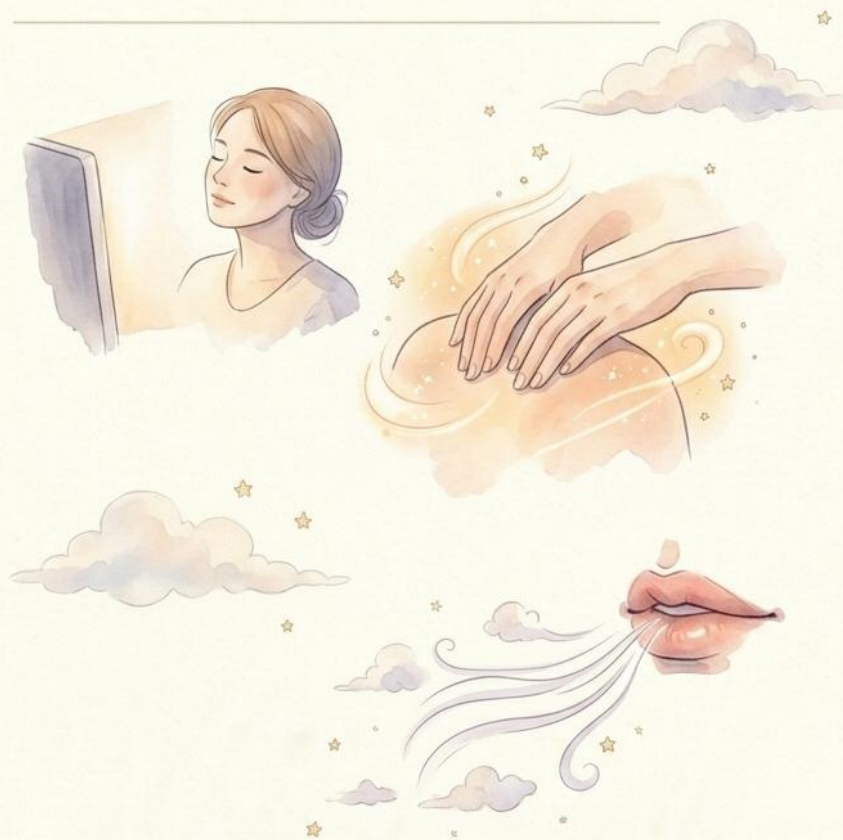
Kies elke ochtend één woord
dat je dag zachter maakt.
Stop het in je zak.
Laat het met je meereizen.



→ Mijn woord van rust

Rust is geen pauze. Rust is een richting.

Do de 30-Seconden Reset ✨



Doe je Micro-Moed-Move



Je hoeft niet alles te
dragen. Je hoeft alleen
jezelf mee te nemen.

Hoofdstuk 3 — Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen groeit niet in de schaduw van vergelijking, maar in het licht van je eigen tempo. In dit hoofdstuk draag je je eigen jas, zet je je eigen moed-stappen, en ontdek je dat genoeg-zijn geen eindpunt is, maar een vertrekpunt.

Draag Je Licht: De Kunst van Innerlijke Groei & Veerkracht

Een visuele gids voor zelfacceptatie, innerlijke rust en creatieve kracht op basis van poëtische reflecties.

De Basis van Zelfacceptatie

Je Bent Genoeg in Elke Kleur
Draag je eigen 'jas' van verbeelding en accepteer dat je onbetaalbaar en uniek bent.

De Overvloed van het 'Niets'
Ware rijkdom ontstaat door loslaten en tevredenheid te vinden in de stilte van het nu.

Stop met Vergelijken
Teken je eigen gelukslijn in plaats van de maatstaven van anderen te volgen.

Dynamische Veerkracht & Groei

Soul Rock: Zacht én Stevig
Combineer een luisterend hart (soul) met een betrouwbare basis (rock) om rechtop te blijven.

De Innerlijke Drie-eenheid: Denken, Voelen, Schrijven
Gebruik dit ritme om van een fluisterend idee naar krachtige groei te bewegen.

Dans met het 'Misschien'
Omarm twijfel en onzekerheid als een creatieve ruimte waar wijsheid en vrolijkheid groeien.

Focus	Focus: Rust	Focus: Vertrouwen	Focus: Warmte	Resultaat
Actie: Streep haast en stress weg	Actie: Adem uit en laat los	Actie: Beweeg, bewonder, beleef	Actie: Beweeg, bewonder, beleef	Actie: Beweeg, bewonder, beleef
Resultaat: Sereniteit	Resultaat: Vleugels (Hoogvlieger)	Resultaat: Innerlijke glans	Resultaat: Innerlijke glans	Resultaat: Innerlijke glans

✦ ✦ ✦ Mini-mantra

Een zin die je dag optilt als
een zachte hand onder je kin.

Kies er één of maak er zelf één:

- ♥ “Vandaag kies ik voor ..,”
- ♥ “Mijn licht beweegt naar ...”
- ♥ “Ik laat ... los en laat ... binnen.”



Mijn mantra:

→ Mini-mantra maken



✦ Waar jij *licht* kiest, ♥
kiest het leven met je mee.

★ ★ De Gelukslijn

Teken een lijn die je dag beschrijft:
kronkelend, dansend, wiebelend,
of verrassend recht.



→ Mijn Gelukslijn

★ De 1-2-3 Moed Methode

Schrijf drie dingen op:
iets wat je al kunt
iets wat je aan het leren bent
iets wat je op een dag durft te doen



→ 1-2-3 ritme

★ Een persoonlijk compliment

Schrijf één zin op die je
vandaag had willen horen.
Lees hem zachtjes hardop.



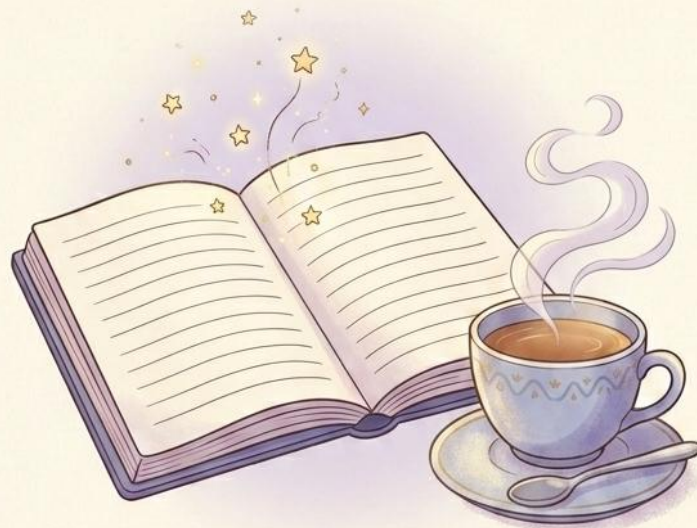
→ Persoonlijk compliment

Soms is je eigen stem precies de
plek waar je thuiskomt.

★ Opdracht 3 — De Glanslijst

Schrijf elke avond één ding
op dat je goed hebt gedaan.

Niet perfect. Gewoon goed.



Zelfvertrouwen groeit
niet omdat je zeker
bent, maar omdat je
blijft doorgaan.

→ Kies dagelijkse zin

Maak je Micro-Moed-Step



**Je hoeft niet alles te dragen.
Je hoeft alleen jezelf mee te brengen.**

Zet je Kleine Sprong




Wat vind ik eng?

Mijn mini-stap

Hoofdstuk 4 — Support @ Work


Werk hoeft geen hectische snelweg te zijn — het mag een rivier zijn met een eigen ritme. Dit hoofdstuk helpt je je werkdag te dragen met smaak, focus en een vleugje vertrouwen.

DE MEESTERLIJKE WERKDAG: JOUW GIDS VOOR FOCUS, FLOW EN SMAAK




**DE MENTALE MOTOR:
RUST EN FOCUS**

Werk met Smaak, niet met Haast
Laat plannen sudderen en beslissingen smelten tot ze precies de juiste vorm hebben.




Kies voor een 'Zachte Focus'
Gebruik een rustig ritme en heldere intenties om voortgang vanzelf te laten ontstaan.




**VAKMANSCHAP IN ACTIE:
BOUWEN EN LEIDEN**

Beheer je Eigen 'Flowservice'
Dicht energielekken door twijfel vast te draaien met geduld en vertrouwen te openen.




Bouw met Precisie en Moed
Combineer logica met lef om een stevig fundament te leggen onder toekomstige dromen.



De Magie van de Werktafel
Zie elke taak als een kans voor verwondering en zet fouten om in leerervaringen.

HOUDING: Proeven	HOUDING: Verbinden	HOUDING: Verwezenlijken
FOCUS: Verfijnen & Reflecteren	FOCUS: Afstemmen & Samenwerken	FOCUS: Bouwen & Doorzetten
RESULTAAT: Diepgang en kwaliteit	RESULTAAT: Harmonie en synergie	RESULTAAT: Dourzame toekomstkracht



Leid door te Inspireren
Verleid anderen tot groei door te leiden met licht, lef en een lach.

De Magie van een Sprankelende Werkdag

De Voorbereiding
(Ochtend & Focus)

Start met twee lepels focus
Begin de ochtend rustig als de eerste verkwikkende slok limonade.

De ochtendstond heeft goud in de mond
Draag positieve gedachten als een sieraad dat je de hele dag bijlijft.

Maak van je dinsdag een 'Donsdag'
Laat je werkdag stromen als een donszachte fluistering op je huid.

Het 'recept'
Het 'recept' voor de ideale mentale start van de dag

Ingrediënt	Hoeveelheid
Focus voor een heldere start	2 lepels
Positieve energie	Een flinke schout
Geduld voor wat tijd nodig heeft	Een snufje

De Beweging
(Actie & Herstel)

Hang je ideeën aan de waslijn
Geef zware gedachten de ruimte om in de zon te drogen.

Smeed rust met staalzachte kracht
Laat stress niet stollen, maar smelt het tot licht door je gedachten.

Vertraag om opnieuw op te laden
Laat de spanning oplossen zodra de avond neerstrijkt voor maximale synergie.

Doe de 30-seconden reset



Hoofdstuk 5 — Feestdagen

Feestdagen zijn de lichtpuntjes die het jaar markeren — momenten om stil te staan bij wat je viert, en met wie. Dit hoofdstuk volgt de seizoenen en hun zachte symbolen van verbinding.

Een Jaar Vol Lichtpuntjes: Mindfulness door de Seizoenen

Inspireren tot een leven van zachtheid, verbinding en bewustzijn door de symboliek van feestdagen en alledaagse momenten te belichten.

Momenten van Bezinning en Groei

Mei maakt mild: Ontwaak en ontvouw
Kies voor de hier-en-heden-hartslag en laat je glimlach lenden in het ochtendlicht.

Laat ballast los en zweef licht
Open je hoofd als een raam na de regen en stuur zorgen op luchtvakantie.

Droom, durf en doe in de stilte
Volg het ondeugende vonkje in je borst dat succes al voelt vóór het gebeurt.

De symboliek van de vijf vingers als handvatten voor dagelijks geluk

Duim
Een dikke duim voor wie je bent en durf voor wat je onderneemt.

Wijsvinger
Wijst naar het kleine geluk dat verborgen zit in dagelijkse parels.

Pink
Herinnert ons dat zachtheid een kracht is met een maxi-effect.

De Kracht van Verbinding en Veerkracht

Mama's als lichtvangers en verspreiders
Moederliefde woont niet in perfectie, maar in stille aanwezigheid en dagelijkse daadkracht.

Don't feel blue, colour your view
Meng grijze dagen met turquoise hoop en ontdek dat samen zelfs donkerblauw een gouden randje krijgt.

Gedeelde kracht vermenigvuldigt
Wat samen wordt gedragen, groeit uit tot inspiratie en vertrouwen in elk team.



Warmte Wandeling

Mijn warme detail: _____



Hoofdstuk 6 — Verkennen

Verkennen is het lef om een ander pad te volgen, ook al weet je niet waar het eindigt. Dit hoofdstuk nodigt je uit om vragen te stellen, mini-stappen te zetten, en jezelf opnieuw te ontmoeten.

De Kunst van het Vertragen: Vind Je Eigen Ritme

Deze gids biedt een verzameling reflecties over 'ontslasten'. Het moedigt aan om de 'snelweg' van het dagelijks leven te verruimen voor een 'soulway', waarbij rust, natuur en bewuste aandacht centraal staan om persoonlijke groei te bevorderen.

De Mentale Route: Van Snelweg naar Soulway Schakel van Snelheid naar Diepte

Ruil de hectische snelweg in voor een rustige rit waar nabijheid en aandacht centraal staan.

Reis zonder Klok

Ontdek klein geluk door agenda's los te laten en te reizen zonder tijdsdruk.

Natuurlijke Veerkracht en Groei

Wortel, Wandel, Word

Sta stevig als een boom: voed je wortels en groei op je eigen tempo.

Plant een Plan

Laat ideeën zachtjes kiemen en groeien tussen groene kronkels van fantasie en hoop.

“Droom, Durf, Dans”

Volg het verkeer van het hart; elke omweg brengt je dichterbij je eigen licht.

In Gedachtenverkeer

Kerngedachte: Zacht schakelen
Resultaat: Zen en nabijheid

Herfstmagie

Kerngedachte: Bewust stilstaan
Resultaat: Klein geluk veroveren

Sneeuw-modus

Kerngedachte: Minder moeten
Resultaat: Helderheid en ruimte

De Kracht van de Stilte

Sneeuw verzacht het landschap en tempert geluid; wat stilvalt, scheidt nieuwe ruimte.

Schrijf je Horizonzin



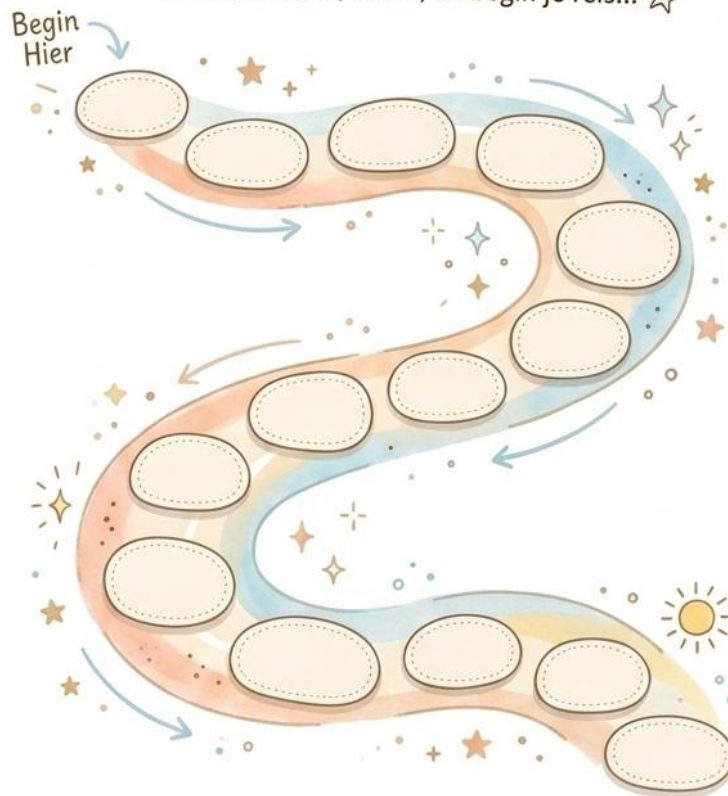
Ik ben onderweg naar... _____

Wie durft te verkennen, vindt
altijd iets – zelfs zichzelf.

MIJN PAD NAAR GROEI & BALANS


Navigeer Je Innerlijke Reis • Reflectie & Stappen

Terwijl je dit kronkelende pad bewandelt, vul elke stap met een woord dat je persoonlijke groei inspireert of leidt. Reflecteer, adem, en begin je reis... ✨



✧ REIS REFLECTIES ✧

DAGELIJKS INSPIRATIEBLAD

 Datum: _____

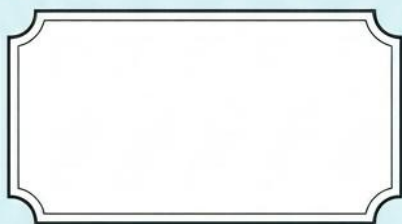
1 Morgenstraal van Licht

2 Mini-schrijfoefening

Schrijf 3 dingen op waar je vandaag naar uitkijkt:

1. _____
2. _____
3. _____

3 Creatief Reflectiemoment



Schets, schrijf of verbeeld een gelukkig moment

4 Inspiratiecitaat

Favoriete Citaat:

5 Extra Creatieve Twist

Probeer eens iets anders! Doodle of brainstorm hier een idee:



Schrijf je Dankbare Deadline



A large, empty rectangular box with rounded corners, intended for writing the user's 'Dankbare Deadline' (Grateful Deadline).

Maak één Onverwachte Keuze



**Volg een
ander pad**



**Verander
de volgorde**



**Kies een
nieuwe richting**

✦ **Slotwoord:**
Jij bent het lichtpuntje

Je hebt dit werkboek niet alleen gelezen. Je hebt het **gevoeld**. Je hebt bewogen, gewiegd, gewandeld, gewarmd. Je hebt geopend, geland, gegroeid, gevierd, verkend.

En nu... nu je de laatste pagina bereikt, mag je iets meenemen dat groter is dan woorden:

Het licht dat je zocht, was het licht dat je al droeg.

Dit werkboek eindigt, maar jouw beweging gaat verder. Elke dag opnieuw. Elke adem opnieuw. Elke keuze opnieuw.

“Waar jij licht kiest, kiest het leven met je mee.”

Dit ben ik ♥

DROMER. DENKER. DOENER. VERBINDER.

Met een hart vol zachtheid, een geest vol nieuwsgierigheid en een ziel die gelooft in lichtpuntjes.

Lichtpuntjes zien, maken en delen. ♥

LICHPUNTJES
mijn boek van woorden, beelden en licht.

MIJN GROOTSTE STERKTES

- ♥ Empathisch & warm
- ♥ Diepdenker & intuïtief
- ♥ Creatief & verbeeldingsrijk
- ♥ Doorzetter & veerkrachtig
- ♥ Lef om mijn eigen weg te gaan
- ♥ Verbindend & authentiek
- ♥ Nieuwsgierig & leergierig
- ♥ Zorgzaam & loyaal

mama zijn mijn grootste kracht & mijn hartwerk.

"voel ik diep, denk ik helder, schrijf ik eerlijk, leef ik bewust."

MIJN TOEKOMSTDROMEN

- ★ Verder groeien als auteur & kunstenaar
- ★ Mijn boek 'Lichtpuntjes' verder in de wereld zetten
- ★ Inspireren & verbinden met mijn woorden en kunst
- ★ Een warm thuis creëren vol rust, natuur & schoonheid
- ★ Vrijheid om te leven, te creëren en te reizen
- ★ Blijven leren, ontdekken & van betekenis zijn

MIJN STIJL

- ♥ Zacht & vrouwelijk
- ♥ Natuurlijke materialen
- ♥ Aardetinten, bordeaux, olijfgroen, beige, warm roze, crème
- ♥ Sjaals, laagjes & details
- ♥ Comfortabel & tijdloos
- ♥ Kleding die mijn persoonlijkheid weerspiegelt

"Ik geloof in schoonheid, in zachtheid, in wetenschapp, in woorden die raken, in kunst die verbindt en in liefde die heelt."

MIJN ZACHTE PLEKJES

- ♥ Mijn kinderen
- ♥ Dieren & natuur
- ♥ Eerlijke gesprekken
- ♥ Poëzie & boeken
- ♥ Kleine geluksmomenten
- ♥ Mensen die echt zijn
- ♥ Creativiteit in alle vormen

Leven in vertrouwen. Creëren met ziel. Liefhebben zonder grenzen.

MIJN REIS VAN GROEI & HELING

- Loslaten wat niet meer klopte
- Leren kiezen voor mezelf
- Omgaan met verlies & pijn
- Mijn stem terugvinden
- Grenzen stellen met liefde
- Moed vinden in kwetsbaarheid
- Dankbaar voor elke stap

Ik ben niet perfect, maar ik ben echt. En dat is meer dan genoeg.

DAGELIJKE HERINNERING

- ♥ Ik kies voor rust in mijn hoofd
- ♥ Ik mag zacht zijn én sterk
- ♥ Ik doe mijn best en dat is genoeg
- ♥ Ik vertrouw op het proces
- ♥ Ik ben precies waar ik moet zijn

mijn mantra:
licht in mezelf,
licht om me heen,
licht dat ik deel.

AVONTUURLIJKE SOLOREIZIGER

- ♥ Nieuwe plekken ontdekken op mijn eigen tempo
- ♥ Openstaan voor inspiratie en ontmoetingen
- ♥ Reizen om te voelen, te leren en te groeien
- ♥ Vrijheid, eenvoud & avontuur

MIJN UITDAGINGEN

- ✗ Gevoelig & neem veel over
- ✗ Perfectionistisch
- ✗ Soms te veel in mijn hoofd
- ✗ Moeite met loslaten
- ✗ Twijfel aan mezelf
- ✗ Te zorgzaam & vergeet mezelf wel eens

Maar... ik blijf groeien, elke dag opnieuw. ♥

MIJN LEVENSFILOSOFIE

- ★ Alles is energie.
- ★ Verbinding is de sleutel.
- ★ Kleine daden, groot verschil.
- ★ Je hoeft niet hard te zijn om sterk te zijn.
- ★ Leef met een open hart en een nieuwsgierige geest.
- ★ Schoonheid zit in eenvoud.

MIJN KRUKJES & GEWOONTES

- ♥ Schrijf overal: notitieboekjes, briefjes, losse blaadjes
- ♥ Dagdromen & mijmermomenten
- ♥ Thee, kaarsjes & een opgeruimd huis = mijn happy place
- ♥ Liefhebber van lijstjes & plannen
- ♥ Dansen in de keuken
- ♥ Rommelkont met een systeem

WETENSCHAP IN MIJ

- ♥ Nieuwsgierig naar hoe dingen werken
- ♥ Gefascineerd door het menselijk lichaam en de natuur
- ♥ Analytisch denken gecombineerd met creativiteit

Wetenschap inspireert mijn kunst en mijn verwondering voedt mijn onderzoek.

beelden die spreken
woorden die voelen.

KUNST. POËZIE. VERBINDING ♥

Lichtpuntjes zien. Lichtpuntjes zijn. Lichtpuntjes verspreiden. ♥

Ik ben een vrouw met dromen, een mama met een missie, een maker met een hart.

IK BEN LICHT.

En ik kies er elke dag opnieuw voor om dat licht te zijn.