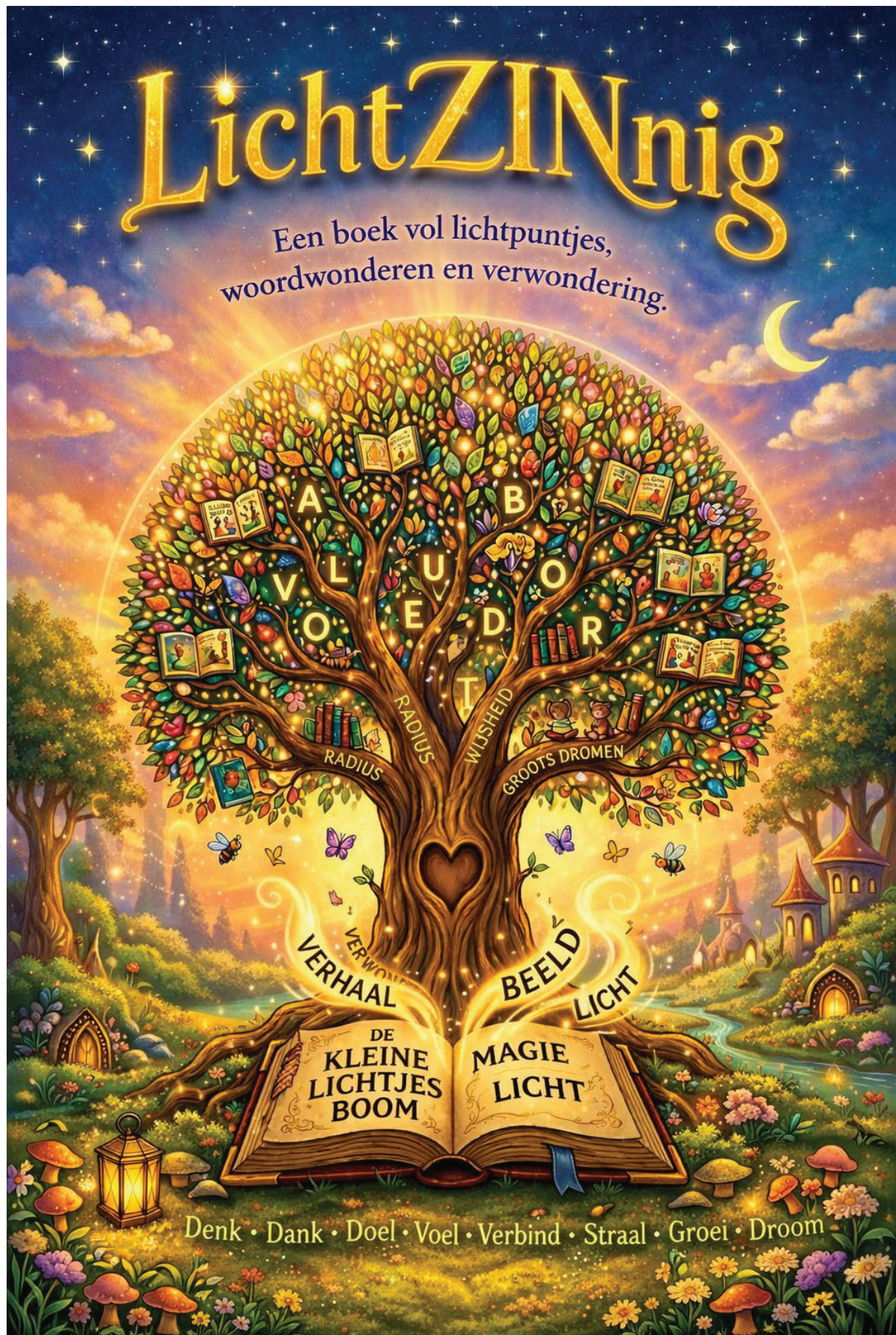




Leona Geudens

LICHTPUNTJES

Leona Lena Geudens

INTRODUCTIE Lichtpuntjes – p.19

"Een zachte uitnodiging om te landen en te groeien in je binnenwereld"

Openingsreflectie: de dag als doolhof, dansvloer of wolk

Welkomsttekst: zes innerlijke landschappen

Belofte aan de lezer: oplichten → vertragen → groeien → glanzen → steunen → ontdekken

THEMA 1 POSITIEVE ENERGIE – p.23

Openen, opladen, oplichten

"Een hoofdstuk dat voelt als een zonsopgang in je binnenwereld"

Inleiding op het thema

Vijf creatieve werkteksten/ reflectiestukken – p.24

De Kunst van het Beginnen: Drink Vloeibaar Licht

Werk als een Waslijn vol Ideeën

De Magie van de Mug en de Steen

Verbinden is de Nieuwe Rijkdom

Jouw Dagelijkse "Think. Thank. Tank."

6 Miniverhalen – p.29

De Zonnevonk

Het Dansende Straaltje

De Warme Wens

Het Licht dat Luistert

De Ochtendglim

De Sprankelsteen

Poëzie & beeldteksten – p.31

- Dans van Lichtpuntjes (gedicht) - 31
- Denken aan (in)schenken - Woordenschuim & Wonderdruppels - 32
- Dinsdag, maar dan met Dons - 33
- Er "was" eens... (waslijntekst) - 34
- "Ged8everbinding" - Zen & Zin als DenkLicht - 35
- Geven. Beleven. Herleven. - 36
- Goedemorgen uit het Glimlach-Journaal (ochtendbulletin) - 37
- Helder zicht. Inzicht. Verder kijken. - 39
- Houd van goud - 40
- Humeur – odeur - 41
- IJzersterk intermezzo - 42
- Betoveren en de wereld veroveren - 43
- In geuren en kleuren - 44
- Met Hart en Hamer - Een dag in de steigers - 45
- Op post met positiviteit - Blijf Even Hangen (slogans) - 46
- Recept voor een sprankelende dag - 47
- Let's rock – elkaars rots in de branding - 48
- S-amen "Buiten de Lijnen Leven" - 49
- Symfonie van opladen - 50
- Symfonie van Zachte Verbinding - 51
- Think. Thank. Tank. (uitgebreide versie) - 52
- Wanneer maandag leert stralen - 53
- De Mug die prikt en prikkelt - 54

Afsluiter Thema 1 – p.55

"Licht is besmettelijk. Jij bent de drager." - uitnodiging tot lichtpuntjes verzamelen

THEMA 2 ZEN ZIJN

Vertragen, ademen, landen

"Waar stilte glimlacht en tijd even gaat zitten"

Inleiding op het thema – p.63

6 Miniverhalen – p.65

Het Wolkje dat Wist
De Ademkamer
De Rustige Rivier
Het Zuchtje
De Stiltevogel
De Drijvende Gedachte

Reflectietekst- p.67

Over donsdag, dansdag en de zenkunst
Zen Zijn; de kunst van niets forceren

Poëzie & beeldteksten- p. 71

- De dans ontspringen (donsdag / dansdag) - 72
- Dicht-bij (bijtekst over kruisbestuiving body & soul) - 73
- Gloed & Gevouwen Geluk - 74
- Zondags Zonnestraaltje vol Zachte Zinder - 74
- Lichtgolven in de Stilte - 75
- Let's rock 2gether - 76
- Ssst. Stilte. - 77
- Stralen strelen (zon-tekst) - 78
- Tijd - Een Tango van Momenten - 79
- Vergeet mij niet-je - 81
- Verwenmomenten aan zee - 82
- Vol-ledig - 83
- Zen zijn met zin/ Zen aan Zet - 84
- Zen-zeste (het getal 6 als Venus-symbool) - 85
- Een zondag hoeft niet gecompliceerd te zijn - 86

Afsluiter Thema 2 – p.88

"Rust is je geheime superkracht." - uitnodiging tot Zen zaaien

THEMA 3 ZELFVERTROUWEN

Waar je groeit zonder te duwen

Waar je jezelf leert dragen zoals je een vriend zou dragen

Inleiding op het thema – p.97

6 Miniverhalen – p. 99

Het Kleine Stapje
De Twijfel die Smolt
De Binnenster
De Spiegelglim
De Moedveer
De Glansstap

Reflectietekst – p.101

De dans van de drie-eenheid
Ritme met Ruggengraat
Jouw Persoonlijke Alfabet

Poëzie & beeldteksten – p.107

- Trek Je Eigen Licht Aan; A Coat of Many Colours - 107
- Alles of Niets (wanneer ik niets verlang, word ik alles) - 108
- Altijd goed! - 109
- Bedenk eens dat je een driehoeksverhouding hebt met jezelf - 110
- Een streepje voor - 111
- Gedachten tussen elk klein verhaal met taal - 112
- Hallucineren in het Licht (woord van 2025) - 113
- H-eerlijk Vooruit - 114
- Ritme met Ruggengraat; Soul Rock - 115
- Sta op je strepen - 116
- Vlinders van vertrouwen - 117
- Wervelwonder "Misschien" - 118
- Zachte zorgzame zinderen - 119
- Zin in zinnen? (A-Z-tekst) - 120
- Warmte die Werkt  - 121

Afsluiter Thema 3 – p.123

"Zelfvertrouwen is geen eindpunt. Het is een richting." Zelfvertrouwen Ritueel

THEMA 4 SUPPORT@WORK

Waar werk lichter wordt dan je agenda doet vermoeden

Inleiding op het thema – p.131

6 Miniverhalen – p. 133

De Pauzeknop
Het Streepjesplan
De Koffieglim
De Teamvogel
Het Zachte Scherm
De MicroMoed

Reflectietekst – p. 135

De praline op het schoteltje
De loodgieter van je eigen leven
Meesterschap in balans: hart, bouw, magie

Poëzie & beeldteksten – p. 141

- Een Werkdag met Smaak   - 141
- Dinsdag in Dons; Zachte focus, sterke voortgang - 142
- Flowservice: Jij bent de Vakman van Vandaag   -143
- Op-leiding (woordspel met "leiden") - 144
- Richting met Ruimte/ Focus met Flow - 145
- Staken. Steken. Stoken.- 146
- "Reken, droom, bouw - laat de wereld volgen" (ingenieur van dromen) - 147
- Bedenk magische mooie mmm-momenten - 149
- Wonderwijs met Woorden en Wetenschap - 150

Afsluiter Thema 4 – p.151

"Jij bent de zachtheid in je eigen systeem." - dagelijkse werklightroutine

THEMA 5 🌲 FEESTDAGEN

Waar warmte zich verzamelt in kleine rituelen

Inleiding op het thema – p.159

6 Miniverhalen – p. 161

Het Kaarsje
De Winterwens
De Sterrenstap
Het Warme Deken
De Decemberglim
Het Kleine Cadeau

Reflectietekst – p. 167

Taal van Symbolen: hand als kompas, kleuren, getallen
Moederschap als kunstvorm
Boeken als spiegels, ramen en bruggen
"Droom, Durf, Doe" als oproep tot actie

Feestdageteksten per gelegenheid – p.169

- Mei-mij-mering in het Morgenlicht - 1 mei - 169
- 21 juli - Waar Rood, Geel en Zwart Adem Worden - Belgische feestdag - 170
- Waken in Aken - 31 december/ Oud & Nieuw - 171
- Blauw Bloeit Beter - Blue Monday - 172
- Elfkracht: Tel Over, Spring Verder - 11/11 - 173
- Geluk binnen handbereik - Pinksteren (eerste versie) - 174
- Hemelse dag op aarde ☁ - Hemelvaart - 175
- Licht dat Leidt, Leven dat Lacht ✨ - algemeen feestelijk - 176
- Lichtpuntje | Mama schrijft met stilte 🌿 - Moederdag - 177
- Mmmm-menu — samen w-eten - feestelijk samenzijn - 178
- Moederdag - Mama's maken licht - 179
- Pinksteren op pink niveau: think pink - Pinksteren (tweede versie) - 181
- Slede van Stilte, Sterren van Dromen ✨ - Kerst - 182
- Van Boon naar Kroon – Driekoningen - 183
- Verloren Maandag: samen smaakt beter - 184
- Wereldboekendag - Woordenwereld vol Wendingen 🌍 - 185
- Pinksteren binnen handbereik 🌸 - Pinksteren (derde versie) - 186

Afsluiter Thema 5 – p.187

"Warmte is een keuze." - dagelijkse feest-vanbinnen-routine

THEMA 6 🌙 VERKENNEN

Waar nieuwsgierigheid de richting bepaalt

Inleiding op het thema – p.195

6 Miniverhalen – p.197

De Eerste Stap
De Verkenwind
De Droomdeur
Het Kompas
De Horizonlach
De Kleine Sprong

Reflectietekst – p.203

De Soulway: trager rijden, dieper leven
Seizoenen van Transformatie
Kruidige Moed en Wilde Verwondering

Poëzie & beeldteksten – p.205

- In Gedachtenverkeer - bev-rijden-de gedachten (autoloze zondag) -205
- Jij en het najaar worden een paar - 206
- Licht dat Landt als Sneeuw - Let it snow, slow, flow... - 207
- Moldau van Moed - werken in Praag - 208
- Plannen (plantmetafoor) - 209
- Klokloze kaarten van klein geluk- 210
- Soulway in plaats van Highway 🎵 🗺️ - 212
- Spice = nice - Kruidenkracht - 213
- "Tussen wortels en lichtpuntjes" 🌱 ✨ - boommetafoor - 214
- Zoo-pas naar Verwonderland - 215

Afsluiter Thema 6 – p.217

"Nieuwsgierigheid opent deuren die je nog niet zag." — dagelijkse ontdekroutine

CONCLUSIE. Alles kom samen in 1 z8e richting – p. 225

LICHTTAALGIDS – p.227

"Taal die niet duwt maar opent"

Een kleine handleiding voor woorden die de wereld zachter maken

Wat is lichttaal?

1. Van oordeel naar waarneming
2. Van absoluut naar bewegend
3. Van druk naar uitnodiging
4. Van ruis naar eenvoud
5. Van afstand naar verbinding
6. Oefening: herschrijf je dag
7. Oefening: zachte versie van jezelf
8. De regel die alles samenvat Slotgedachte & Kleine herinnering

HET LICHTPUNTJESALFABET – p. 231

Van Aandacht tot Zaligheid

"Een wandelpad langs reflectievragen van A tot Z"

Elke letter bevat: een kernbegrip · een kernzin · een lichtvraag · een schrijfruimte voor de lezer

Slotpagina alfabet

Keuzepagina: welke letter past vandaag bij jou?

✨ **SLOTWOORD - Jij bent het lichtpuntje – p. 237**

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

Afsluitende reflectie over de reis door het boek

Zes sleutelkeuzes: licht · rust · vertrouwen · steun · warmte · ontdekking

Grote dagelijkse uitnodiging aan de lezer

OVER DE AUTEUR – p. 239

Leona Lena Geudens - woordtovenaar, lichtpuntjeszoeker, verwonderaar

Academische opleiding: 11 jaar, tot doctoraatsniveau (communicatie, film, agogiek, management, aggregaat)

Persoonlijk parcours: weduwe op jonge leeftijd, solo mama van 2 super dochters

"(B)right 2 Write" - missie: mensen sterker maken met woorden

"Ik schrijf geen woorden. Ik plant lichtpuntjes."

✨ *Waar woorden landen, mag verwondering groeien* ✨

LichtZINnig: Een Reisgids voor je Binnenwereld

Een zachte route door zes innerlijke landschappen

Niet om te lezen, maar om te beleven.
Niet om te begrijpen, maar om te voelen.

De Anatomie van een Lichtpuntje

De Vorm

Niet groot, niet luid,
niet dwingend.

Het Geluid

Een fluistering die zegt:
Hier begint licht.

De Beweging

Een kleine *verschuiving*
van binnen naar buiten.

De Kleur

Een *tinteling* die je bijna
over het hoofd ziet.

Licht is besmettelijk. En jij bent de drager.

De Zes Innerlijke Landschappen



Landschap 1: Het Oplaadritueel



Landschap 2: Twee Routes naar Rust

Donsdag (De Passieve Zachtheid)

- Focus: Laagjes zachtheid & stilstaan.
- Kenmerk: Meldingen zwijgen, "moeten" verdampt.
- Gevoel: Als pluimpjes rust die nergens hoeven te landen.

Dansdag (De Actieve Flow)

- Focus: Flow to glow & soepele stappen.
- Kenmerk: Een ritme dat niet jaagt maar draagt.
- Gevoel: Schouders wiegen, je lijf herinnert zich hoe licht voelt.

Wie vertraagt, komt dieper aan.

Landschap 3: De Zachte Driehoek



Zelfvertrouwen is geen bergtop. Het is een vonkje dat zegt: Ik ben genoeg.

Landschap 4: Support @ Work

Van harder naar lichter werken

Het Circus (Harder Werken)

- Dynamiek: **Haasten**, deadlines, de klok.
- Gevolg: Jezelf **achterlaten** om te presteren.
- Metafoor: Een **berg** vuile was.



De Praline (Lichter Werken)

- Dynamiek: Plannen **sudder**en, beslissingen **smelten**.
- Gevolg: **Ruimte** maken in de **marges** van de dag.
- Metafoor: Een **waslijn** vol **licht**—laat je ideeën **luchten**.

Landschap 5: Het Handkompas

Geluk letterlijk binnen handbereik



Landschap 6: Highway vs. Soulway

De Highway

Tijd:
Kloktijd & racen.

Energie:
Moeten, presteren,
strakke schema's.

Focus:
De bestemming halen.

De Soulway

Tijd:
Ritme & momenten.

Energie:
Mogen, vertragen,
klokloze kaarten.

Focus:
De reis beleven en
verdwalen.

Trager rijden, dieper leven. Vertraag je route,
want sommige reizen voelen beter zonder gas.

Seizoenen van Transformatie

1. Plant
Laat een klein idee
kiemen in je brein.

4. Bloei
Strek je takken onbevreesd
uit naar het licht.



2. Wortel
Sta stevig in de aarde,
vind je gronding.

3. Groei
Beweeg in je eigen tempo
door het onbekende.

Zoals een boom groeit naar het licht,
zo mag jij zacht, vrij en vol vertrouwen groeien.

Het Lichtpuntjesalfabet

[Aa]

Aandacht

Liefde die kijkt. Waar wil ik écht aanwezig zijn?

[Dd]

Dromen

Toekomstzaadjes. Welke droom verdient vandaag een kleine stap?

[Rr]

Rust

Thuiskomen bij jezelf. Hoe kan ik vandaag vertragen?

[Vv]

Verwondering

Maakt gewone dingen bijzonder. Waar kijk ik met nieuwe ogen naar?

[Zz]

Zaligheid

Verborgen in eenvoud. Wat maakte mij vandaag gelukkig?

Jij bént het goud.

Dit boek was geen reis naar iets buiten jezelf.
Het was een thuiskomst.

Het licht dat je zocht, was het licht dat je al droeg.
Waar jij licht kiest, kiest het leven met je mee.

☀️ **INTRO** *Lichtpuntjes*

Soms is een dag een doolhof van gedachten. Soms een dansvloer. Soms een wolk. Maar altijd, echt altijd, zit er ergens een lichtpuntje verstopt. Niet groot, niet luid, niet dwingend. Eerder een fluistering, een tinteling, een kleur die je bijna over het hoofd ziet.

Dit boek is geen bundel om te lezen, maar een plek om te landen. Een speelveld voor je binnenwereld. Een zachte uitnodiging om te voelen, te vertragen, te glimlachen, te groeien.

Elke tekst is een deur. Elke opdracht een sleutel. Elke pagina een kleine beweging naar jezelf toe.

Je hoeft niets te bewijzen. Je hoeft niets te bereiken. Je mag gewoon zijn; in kleur, in twijfel, in warmte, in ritme.

Laat dit boek met je meebewegen. Laat het je licht aansteken. En ontdek dat jij, in elke laag van jezelf, al een lichtpuntje bent.



Waar jouw binnenwereld een reis wordt.

Welkom in dit boek. Niet om te lezen, maar om te **beleven**. Niet om te begrijpen, maar om te **voelen**. Niet om te volgen, maar om te **ontvouwen**.

Dit is geen gids. Dit is een verzameling lichtpuntjes. Een zachte route door zes innerlijke landschappen:

- het openen van je energie
- het landen in rust
- het groeien in vertrouwen
- het lichter maken van je werk
- het vieren van warmte
- het verkennen van het onbekende

Samen vormen ze een beweging. Een ademhaling. Een ritme dat je meeneemt van **oplichten** naar **vertragen**, van **groeien** naar **glanzen**, van **steunen** naar **ontdekken**.

Je hoeft niets te kunnen. Je hoeft niets te bewijzen. Je hoeft alleen maar te verschijnen; met je adem, je aandacht, je nieuwsgierigheid.

Dit boek is een plek waar je mag landen, waar je mag lachen, waar je mag wiebelen, waar je mag dromen, waar je mag zijn.

Welkom in jouw binnenwereld. Welkom in beweging.



1. Positieve Energie - openen, opladen, oplichten

Een hoofdstuk dat voelt als een zonsopgang in je binnenwereld.

Wanneer je dit hoofdstuk binnenstapt, gaat er iets open. Niet groots. Niet luid. Meer zoals een gordijn dat zachtjes verschuift, een straal die voorzichtig binnenvalt, een tinteling die zegt: *“Hier begint licht.”*

Positieve energie is geen prestatie. Het is een beweging. Een kleine verschuiving van binnen naar buiten. Een glimlach die je nog niet ziet, maar al voelt. Een vonkje dat zegt: *“Kom, we maken het vandaag warm.”*

Dit hoofdstuk nodigt je uit om te spelen met licht: met kleuren, met woorden, met kleine ritmes die je opladen. Je hoeft niets te forceren; je mag gewoon oplichten.



Welkom bij de meesterklas in levenskunst, waarin we de grijze sluier van alledag vervangen door een sprankelende symfonie van licht en energie. Laat je inspireren door deze creatieve handleiding om niet alleen de dag te overleven, maar hem te laten stralen.

1. De Kunst van het Beginnen: Drink Vloeibaar Licht

Begin je dag niet met haast, maar als een creatieve reporter van je eigen "Glimlach-journaal". Schenk je ochtend in met "woordenschuim" en "wonderdruppels"; drink je koffie alsof het vloeibaar ochtendlicht is.

- De les: Leer dat "klein geluk" niet stuk kan als je het serveert met een bonus-pluim voor jezelf.
- Motivatie: Wees je eigen "post-it": kleefvast, kleurrijk en altijd bereid om een positieve boodschap achter te laten.

2. Werk als een Waslijn vol Ideeën

Bekijk je to-do-lijst niet als een berg vuile was, maar als een waslijn vol licht. Hang je ideeën buiten, laat ze luchten en strijk de kreukels van de dag glad met een glimlach.

- Inspiratie: Bouw je dag met "Hart en Hamer"; elke spijker die je vastklopt met aandacht maakt je hart groter en je dag sterker.
- De les: Zelfs fouten hebben waarde; noem ze "patina", het laagje leven dat je karakter meer glans geeft. Sta op met glitter op je knieën als je valt.

3. De Magie van de Mug en de Steen

Laat je niet uit het veld slaan door irritaties. Word de "mug" die niet stoort, maar de dag zachtjes uit zijn strakke scharnieren trilt. Gebruik elke prikkel als een positieve revanche om vol overgave in de dag te bijten.

- Motivatie: Smeed je stress tot licht, zoals ijzer in een gloed vloeibaar en goed wordt. Wees een "Iron Lady" of man die warm wordt van een innerlijk verhaal, buigzaam maar onbreekbaar.

4. Verbinden is de Nieuwe Rijkdom

Echt leven doe je "buiten de lijnen", waar Samen Zijn de grootste rijkdom is. Wees elkaars rots in de branding, maar durf ook te "rocken in stilte".

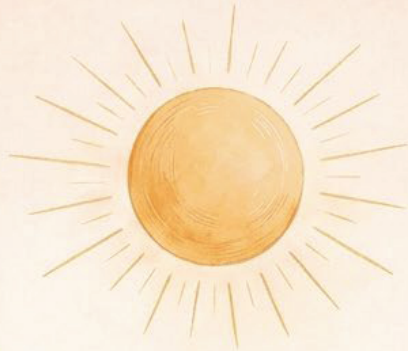
- De les: Een gedachte aan een ander is een "zen-gevend patent" dat verbindt en verzacht.
- Inspiratie: Vertaal vonken van vreugde in plukjes geluk en laat je hart dansen in een verhaal waarin iedereen in dezelfde boot past.

5. Jouw Dagelijkse "Think. Thank. Tank."

Eindig je dag met een krachtig ritueel om jezelf weer op te laden:

- Think: Laat je gedachten een vonk zijn in het licht.
- Thank: Bedank voor alles wat ademt en beweegt.
- Tank: Tank geen brandstof, maar betekenis en moed voor morgen.

Onthoud goed: jij bént het goud, de rest is slechts bijzaak. Droom. Durf. Deel.



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