

## WACHTEN

Niet weten waarop  
toch voelen waarom.  
In de stilte op zoek  
naar de stem in mijzelf.  
Ik vind weer richting en kracht.  
Ik ga weer door,  
genoeg gewacht.



In welke situatie moet ik een  
pauze inlassen?

HOPE & JOY

## ACCEPTATIE

Voorbij de weerstand  
en de frustratie.  
Voorbij de pijn  
en het ongemak,  
ligt de vrede  
van de overgave.



Waar zou ik me aan willen overgeven?

HOPE & JOY

## LOSLATEN

Het laten gaan van verwachtingen.  
Het accepteren van wat is.  
Het uitademen en doorgaan.  
Niet vasthouden.  
Geen kramp maar het zachtjes openen  
en laten gaan  
om opnieuw te ontvangen.



Wie of wat ben ik bang om los te laten?

HOPE & JOY

## VREDE

Ondanks onzekerheid,  
teleurstelling en angst  
toch voelen dat dit moment  
alles in zich draagt  
om helemaal ok te zijn.



Wat heb ik nu nodig om helemaal ok  
te kunnen zijn?

HOPE & JOY