

***"Toen ik van mezelf begon te houden,  
zag ik in dat mijn onrust en emotioneel lijden signalen zijn,  
dat ik niet leef in harmonie met mezelf.  
Nu weet ik: dat is AUTHENTICITEIT.***

***Toen ik van mezelf begon te houden,  
begreep ik hoeveel ik iemand kan kwetsen  
als ik plotseling verlangens opdring  
zelfs als ik wist dat de tijd er niet rijp  
voor was en de ander er niet klaar voor was  
zelfs als ik die ander was.  
Nu weet ik: dat is RESPECT.***

***Toen ik van mezelf begon te houden,  
verlangde ik niet langer naar een ander leven  
en zag ik dat alles in de wereld om me heen  
een uitnodiging is om me te ontwikkelen.  
Nu weet ik: dat is GROEI.***

***Toen ik van mezelf begon te houden,  
begreep ik dat ik altijd op het juiste moment op de juiste plek ben  
en dat alles gebeurt op precies het juiste moment.  
Ik kan dus rustig zijn.  
Nu weet ik: dat is ZELFVERTROUWEN.***

***Toen ik van mezelf begon te houden,  
stopte ik om elke minuut te vullen en  
plannen voor de toekomst te maken.  
Nu doe ik alleen dat waar ik blij van word  
waar ik van houd en wat mijn hart laat zingen  
op mijn eigen manier en in mijn eigen tempo.  
Nu weet ik: dat is EENVOUD.***

***Toen ik van mezelf begon te houden,  
heb ik me bevrijd van alles wat niet goed voor me was:  
voeding, mensen, spullen, situaties  
en alles wat aan me trok, wat me weg leidde van mezelf.***

*Eerst noemde ik het 'gezond egoïsme'.  
Nu weet ik: dat is LIEFDE VOOR JEZELF.*

*Toen ik van mezelf begon te houden  
stopte ik met steeds mijn gelijk willen halen  
en sindsdien merk ik steeds vaker  
dat niets zwart of wit is.  
Nu weet ik: dat is BESCHEIDENHEID.*

*Toen ik van mezelf begon te houden  
wilde ik niet langer in het verleden leven en me geen zorgen  
meer maken over de toekomst.  
Nu leef ik alleen in het moment  
in het hier en nu, waarin alles gebeurt.  
En ik noem dat: ZIJN.*

*Toen ik van mezelf begon te houden  
zag ik in dat mijn gedachten met me aan de haal kunnen gaan  
en me een naar gevoel kunnen geven.  
Maar toen ik mijn hart liet spreken, werd mijn geest een waardevolle  
bondgenoot.  
Nu noem ik deze verbinding: de WIJSHEID VAN HET HART.*

*Wanneer we van onszelf gaan houden  
hoeven we niet langer bang te zijn voor confrontaties  
met onszelf of met anderen.  
Zelfs sterren botsen weleens  
en daaruit worden weer nieuwe werelden geboren.  
Nu weet ik: dat is LEVEN!"*

**Charlie Chaplin**