

Tip 11

Identificeer jouw lichtpuntjes, het liefst elke dag

Als je elke dag je lichtpuntjes opschrijft, wordt het leven beter gevuld.

Een grote inspiratie voor mij is Marloes van Zoelen. Na een ernstig ongeluk in 2000, waarbij ze hersenschade opliep, heeft ze haar leven stukje bij beetje weer opgebouwd. Nagenoeg dagelijks post zij op Twitter haar lichtpuntjes van die dag. Zo schreef zij op 14 januari 2018:

Lekker lang lezen.
Spelen met zand.
Modeblad klaar.
Rondje wandelen in de zon.
De geur van zelfgebakken brood en koekjes.

#lichtpuntjes op Twitter, kijk maar eens.

Kleine dingen. Elke dag weer.

Haar lichtpuntjes inspireren veel mensen. Ze inspireert mij telkens weer. Tijd om eens aan haarzelf te vragen wat het opschrijven van haar lichtpuntjes met haar leven doet.

Marloes van Zoelen: 'De betekenis van de lichtpuntjes'

'Al meer dan 7 jaar schrijf ik elke avond minstens 5 lichtpuntjes op. Dat zijn dus in totaal inmiddels meer dan 10.000 dingen, waarvoor ik dankbaar ben. Dit simpele ritueel licht niet alleen mijn dagen op, maar heeft me ook verder veel moois opgeleverd.'

Ik werd me ervan bewust dat geluk in kleine dingen zit en het geen continue staat van zijn is. Geluk zit in momenten en het gaat erom die te grijpen, erbij stil te staan en ze heel bewust te ervaren.

Doordat ik patronen ontdekte in de lichtpuntjes die ik noteerde, ben ik meer in het nu gaan leven, beter voor mezelf gaan zorgen en heb ik een andere kijk op het leven gekregen. Ik leerde wat echt belangrijk is. Dat zit hem in een goede gezondheid, in liefde, zowel voor jezelf als voor de mensen om je heen en in een goed mens zijn c.q. iets betekenen voor anderen.

Door de vele lichtpuntjes ben ik me ook gaan realiseren dat het ondanks mijn beperkingen nog steeds mogelijk is om één van mijn grootste dromen te realiseren, namelijk iets doen met mijn schildertalent. Met als gevolg dat ik sinds een paar jaar mijn eigen bedrijf heb en dat mijn schilderijen online te koop zijn. Daarnaast maak ik met veel plezier persoonlijke schilderijen in opdracht.

Dankzij het opschrijven van lichtpuntjes heb ik mijn leven weer op het juiste spoor gekregen, is mijn hart nu mijn kompas en voel ik me rijker dan ooit!

Vooraf dat laatste: voel ik me rijker dan ooit ... Het blijft dus bewust kijken naar je ideale leven, naar je diepste wensen en verlangens. Geld is een middel om je te helpen, maar vervulling zit in andere zaken.



Wat zijn jouw 5 lichtpuntjes van vandaag? Schrijf ze op en deel ze eventueel via social media.