

VOORWOORD

Beste lezer,

Wat ben ik blij en dankbaar dat jij dit boek in de hand hebt. Van jongs af aan voelde ik reeds een positieve kracht in mij om een belangrijke bijdrage te leveren aan een betere wereld en levensvreugde te brengen voor iedereen. Ook al is ons levenspad vaak eentje met obstakels en heel wat uitdagingen. Blijven doorgaan, op een gezonde manier, is de boodschap.

Alleen in België zijn er 1.200.000 mensen die antidepressiva slikken, één op vier jongeren zou vatbaar zijn voor zelfdoding. Zoveel mensen met burn-out of depressie. Mentale gezondheid is volgens mij niet met een pilletje op te lossen. In plaats daarvan nodig ik iedereen uit om op zoek te gaan naar de ware oorzaak van al deze mentale 'ellende' en deze oorzaken te transformeren. Zo heb ik het aangepakt en het heeft gewerkt! Op een natuurlijke manier. Gebaseerd op eeuwenoude wijsheid.

Ik droomde al langer om mijn ervaringen met bewust verbonden ademen met de hele wereld te delen. Voor mij was het de ontdekking van mijn leven die mij zoveel wijsheid, vreugde en vertrouwen heeft gegeven. En als het voor mij kan, kan het voor iedereen. Daar ga ik telkens vanuit. Je ware ik ontdekken en altijd gewoon jezelf kunnen zijn, waar je ook bent en met wie je ook bent, altijd en overal, wens ik iedereen toe. Het leven wordt geacht één groot feest te zijn maar wij moeten wel op de dansvloer gaan staan om het feest in gang te steken.

De personen die vermeld staan in het boek kregen in sommige gevallen een andere naam om hun anonimiteit te garanderen. Andere behielden gewoon hun eigen naam. Het is belangrijk om te weten dat ik hen vermeld heb vanuit mijn ervaring en dat hun ervaringen mogelijk een ander verhaal is, hun verhaal. Ik heb op een respectvolle en integere manier mijn verhaal met hen neergeschreven vanuit mijn beleving. Ik ben dankbaar voor alle inzichten die ze mij gaven. We hebben immers de ander nodig om onszelf te kunnen 'zien'. Ik kan ook zeggen dat ik vrede heb met iedereen die mijn pad heeft gekruist. Ik besef intussen dat elke situatie iets zegt over jezelf en dat we de ander nodig hebben om onszelf te kunnen ontdekken.

Mijn dank gaat ook uit naar werkelijk iedereen die mijn levenspad gekruist heeft. Zonder hen was ik nooit de persoon geworden die ik nu ben. Ik zou een hele lijst kunnen opsommen. Sommigen ken ik al heel mijn leven, sommigen ken ik heel hun leven en weer anderen maakten een groot verschil tijdens slechts een korte ontmoeting of een kleine passage in mijn leven.

Ik hoop met dit boek jou te mogen aanzetten om ook te kiezen voor een inspirerend leven met een sterke positieve ingesteldheid. Ook ik heb mijn deel reeds gehad in dit leven maar het heeft mij nooit tegen gehouden om bij de pakken te blijven zitten. Mary Poppins zong het vele jaren geleden al en het is één van de liedjes die mij steeds weer een positief gevoel bezorgt:

*Alles kan als jij het laat gebeuren
Maar je moet de hemel zelf open scheuren
Handen uit de mouwen, Voeten op de grond
Of je geeft jezelf gewoon een schop onder je kont
Alles kan dus twijfel maar wat minder
Kruip uit je coconnetje en wees een vlinder
Kijk zover je ogen rijken, En dan nog iets verder kijken*

*En altijd naar nieuwe kansen speuren
Alles kan als jij het laat gebeuren.*

*Alles kan als jij het laat gebeuren
Alles wat je wil maar al die dichte deuren
Niemand doet het voor je, Niemand houdt je vast
Als je wat bereiken wil moet alles uit de kast*

*Alles kan 't is feitelijk bewezen
Ook al staat het in geen enkel boek te lezen
Is je vlieger weg gevlogen, Kijk hem na met droge ogen
Mooie dromen laat je nooit besmeuren
Alles kan als jij het laat gebeuren*

*Als je reikt naar een ster, Reik dat net even verder
En klim langs een manestraal, Recht omhoog naar de hemel
En pluk ze allemaal*

*Alles kan je vragen van het leven
Maar het gaat je heus geen cadeautjes geven
Is je vlieger weg gevlogen, Kijk hem na met droge ogen
Mooie dromen laat je nooit besmeuren
Alles kan gebeuren, Alles kan gebeuren, Alles kan als jij het
laat gebeuren*

Ik wens je veel leesplezier en dat ook voor jou al het goede in jouw leven mag gebeuren! Adem alvast eens heel diep in want ... *Vrij voor altijd! De verborgen kracht van ademhaling,* staat op het punt om jouw leven een nieuwe positieve wending te geven. Geniet van het avontuur!

ALLES KAN ALS JIJ HET LAAT GEBEUREN