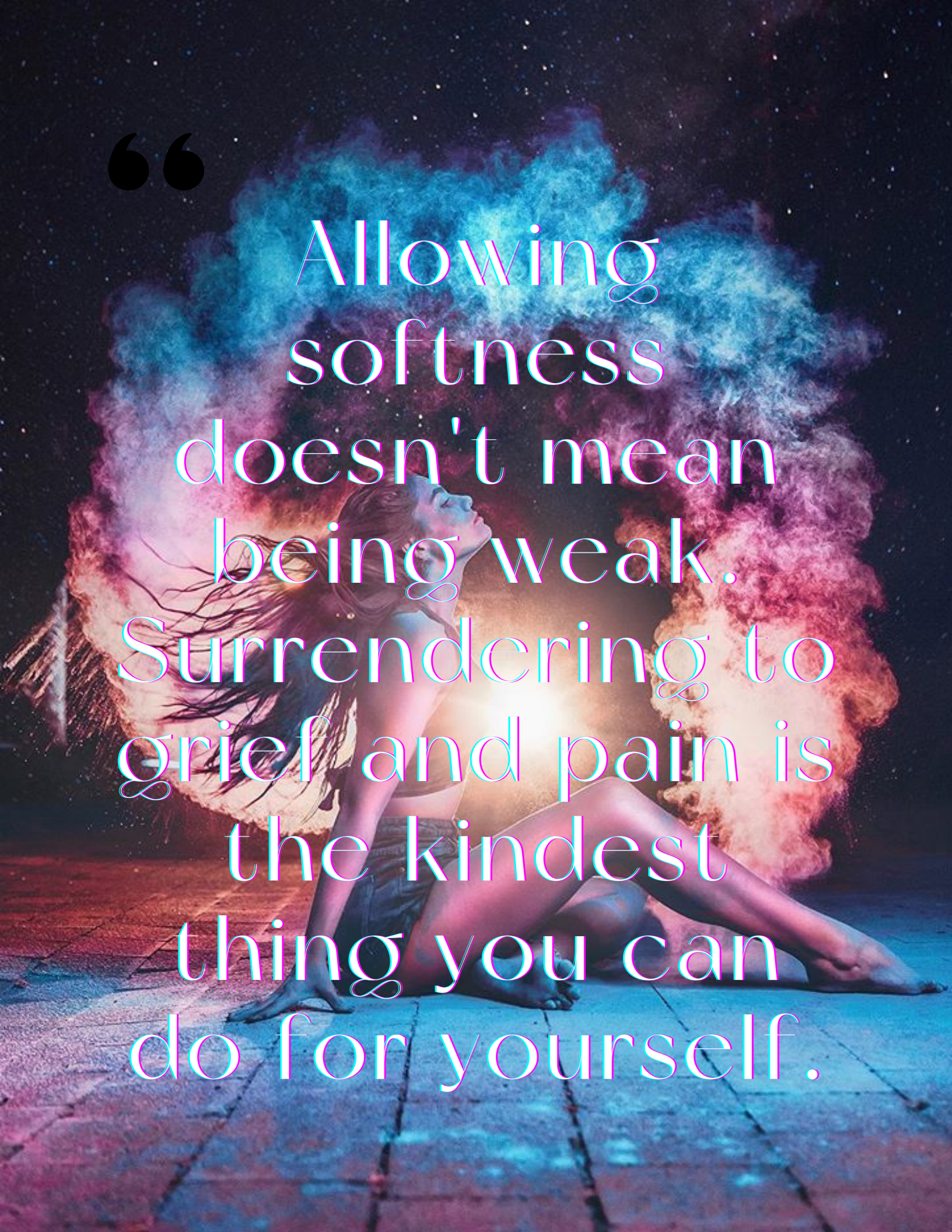
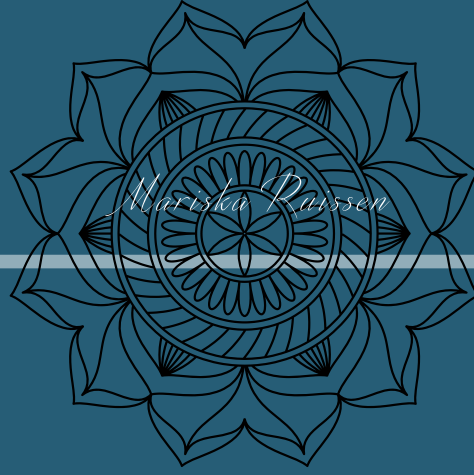


“

Allowing
softness
doesn't mean
being weak.
Surrendering to
grief and pain is
the kindest
thing you can
do for yourself.





Zachttheid en zelfcompassie

Verzachten, versmelten met verdriet, angst of pijn en vertragen, dat is waar het leven werkelijk om gaat. Om die krachtige onverschrokken leider te kunnen zijn moet je bereid zijn om toe te geven aan onverwerkte pijn en verdriet. Omdat het je anders achtervolgt en letterlijk stil legt.

Onthoud:

Het toelaten van zachttheid doet altijd eerst meer pijn, maar het is de enige manier om je te bevrijden ervan.

Inner journal prompts:

- Durf jij te versmelten en één te worden met pijn en verdriet?
- Wat kost het je, wanneer je besluit om dat niet te doen?
- Waarvan zou je je kunnen bevrijden als je er wel aan toegeeft?
- Welke ruimte in jou komt er dan vrij?
- Wie kun je dan worden of zijn, die je nu nog niet bent?
- Open de deur naar je innerlijk en daarmee naar jouw meest pure zelf.