

LIEVE LEZERS,

Ruim een jaar geleden voelde ik een sterk verlangen opkomen naar rust, eenvoud, vrijheid en zorg voor deze prachtige planeet. Het voelde alsof we (mijn man Corné en ik) wakker werden geschud en de wereld op een andere manier gingen bekijken. Alle prikkels, verplichtingen, bezittingen en aankopen begonnen ons te benauwen. De schoonheid van de natuur en de mogelijkheden om eenvoudiger en milieubewuster te gaan wonen, gingen ons steeds meer aan spreken. Dit boek is ontstaan vanuit dat verlangen. Ik geef je door middel van mijn dagboekstukjes een inkijkje in mijn leven, waarin ik zoek naar eenvoud. Aansluitend heb ik bijpassende stukjes geschreven waarin ik mijn inzichten deel. Ik hoop dat ook jij hierdoor bemoedigd, enthousiast en geïnspireerd zult raken. Samen kunnen wij ons steentje bijdragen aan een duurzamere samenleving. Op elke pagina deel ik iets wat mij heeft geholpen in mijn zoektocht: een podcast, documentaire, artikel, website en/of lied. De vragen aan het eind van elk stukje kun je beantwoorden in een notitieboek, maar je kunt ze ook bespreken in je vriendengroep en/ of met je partner, of erover nadenken in je stille tijd.

Dit boek

- ... is voor jou, die de behoefte voelt aan innerlijke rust.
- ... is voor jou, die de schoonheid ziet van eenvoudiger leven: minder consumeren in ruil voor focus op wat echt belangrijk voor je is.
- ... is voor jou, die ernaar verlangt om jezelf te bevrijden van ballast.
- ... is voor jou, die de drang voelt om de wereld een beetje mooier te maken. Niet vanuit de behoefte om God of mensen te pleasen, maar vanuit pure vrijheid en liefde.

... is voor jou, die zich verder wil verdiepen in wat je drijft, wat je inspireert, raakt en waar je je creativiteit in kunt leggen.

... is voor jou, die de behoefte voelt om je leven te verduurzamen.

... is voor jou, die wil leven vanuit Gods genade, want Gods genade is genoeg.

Dit boek is voor jou, moedig mens, die samen met mij de zoektocht naar een bewuster leven aan wil gaan.

Liefs,

Mirjam

"What if I fall?"
Oh but my darling,
what if you
Fly?



#nieuwekansen

Durf te dromen

1 december 2017 - De afgelopen weken heb ik mezelf een aantal keer de vraag gesteld: wat heb ik nodig om gelukkig te zijn? Hoe meer ik nadenk over deze vraag, hoe meer ik me realiseer dat het maar een paar dingen zijn.

- *Een staanplaats in een natuurlijke omgeving, zodat we dichtbij de natuur kunnen leven en ik vanuit huis kan gaan wandelen.*
- *Een plekje in huis waar ik me terug kan trekken als ik moe of overprikkeld ben, en waar ik kan schrijven.*
- *Ruimte om gastvrij te blijven, zodat mensen bij ons kunnen eten en, als het nodig is, blijven slapen.*
- *Dat ik kan blijven werken op mijn huidige werkplek omdat ik hier zo veel plezier en voldoening uit haal.*
- *Opslagruimte voor mijn waardevolle bezittingen zoals mijn dagboeken, handletterspullen en inspirerende boeken.*
- *...en natuurlijk Corné.*

Het begon als een idee, een verlangen waarmee we eerst weinig durfden te doen. We woonden nog maar een paar jaar in een prachtig nieuwbouwhuis, volledig ingericht naar onze eigen smaak. We hadden alles om een gelukkig leven te leiden, en toch was daar dat verlangen. Het verlangen om het roer helemaal om te gooien. Om eenvoudiger te gaan leven, vrijer, dichter bij de natuur. Corné begon het huis, de hypotheek, de baan van 36 uur per week als een last te ervaren. Hoe meer we ons verdiepten in de tinyhousegedachte (schuldenvrij, eenvoudig, minimalistisch en duurzaam leven) hoe enthousiaster we werden. Het idee werd een plan.

We benaderden een architect die we hadden gesproken op de landelijke tinyhousedag in Almere. Hij zette onze wensen en ideeën om in tekeningen. Het resultaat was een prachtig huisje. Naast het enthousiasme dat ik ervoer bij onze plannen, voelde ik ook spanning omdat ik het oude en vertrouwde los zou moeten laten.

Toen las ik de quote van Erin Hanson: 'There is freedom waiting for you, on the breezes of the sky, and you ask: "What if I fall?" Oh but my darling, what if you fly?' Het raakte mij intens, alsof God zelf de woorden tot mij sprak. Het was achteraf gezien het laatste duwtje dat ik nodig had om deze stap, samen met Corné, daadwerkelijk te zetten.

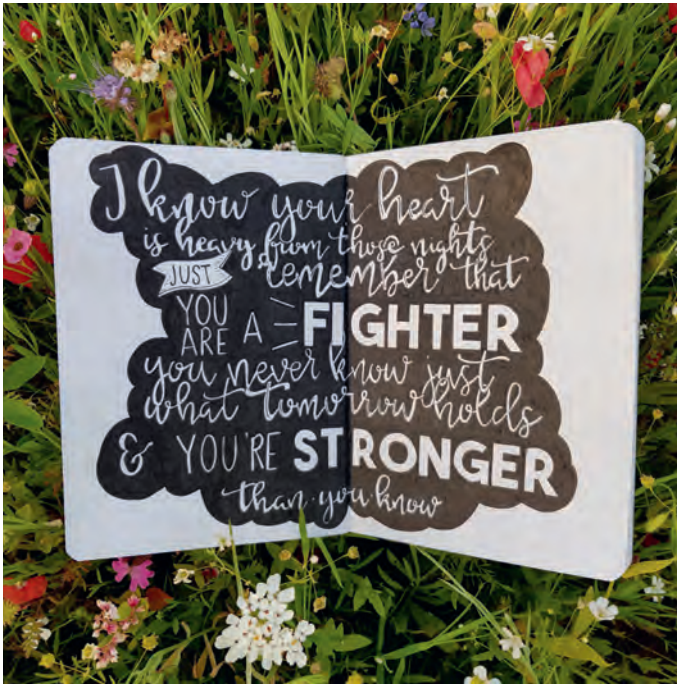
Het huis werd te koop gezet en binnen een paar weken verkocht, inclusief een groot deel van onze inboedel. In dit proces hielp mij de vraag: wat maakt mij nu echt gelukkig? Het hielp mij om voor mezelf duidelijk te krijgen of ik ook gelukkig kon worden in een tiny house. Misschien heb jij ook een verlangen in je leven, een droom - of dat nu een tiny house, een reis, een opleiding, een andere baan of iets heel anders is. Misschien worstel je ermee of je de stap moet zetten. Stel jezelf eens de volgende vragen: Wat heb ik nodig om gelukkig te zijn? Wat doet ertoe in mijn leven? Wat vind ik belangrijk? Staan de antwoorden je droom in de weg of kunnen ze prima samengaan? Onderzoek de mogelijkheden, durf stappen te zetten en leef!

Wat is jouw droom?

KIJKTIP

Heb je de serie *De Outsiders* al gezien? Een serie vol met mensen die bewust kiezen voor een andere levensstijl. Alle afleveringen zijn de moeite waard om te kijken, maar mij sprak aflevering 2 het meest aan.

<https://tinyurl.com/deoutsiders>



#youareafighter

Jij bent genoeg (1)

21 januari 2018 - Het probleem is niet dat ik beter had moeten zijn, maar dat ik te veel van mezelf verwacht. De uitdaging is om minder van mezelf te verwachten. Ik hoef niet perfect te zijn. Ik hoef niet te presteren totdat ik óp ben. Juist in periodes dat het minder gaat ben ik te veel bezig met presteren, omdat ik graag waardering wil ontvangen, zodat ik weer trots kan zijn op mezelf.

Lieverd, sta eens stil. Je zoekt waardering en acceptatie op de verkeerde plaatsen. Kom terug naar Mij. Ik houd onvoorwaardelijk van je. Wat je prestaties ook zijn, het verandert niets aan mijn liefde voor jou. Je bent goed zoals je bent. Jij bent mijn geliefde dochter.

Ben jij ook erg kritisch naar jezelf? Vind je dat het altijd meer en beter kan? Jezelf accepteren zoals je bent is de sleutel naar authenticiteit. Een prachtig woord vind ik. Het betekent dat je je bewust bent van je unieke persoonlijkheid en daar dicht bij blijft. Je persoonlijkheid met je goede, maar ook met je minder goede eigenschappen.

Je bent niet pas waardevol als je complimenten krijgt over je uiterlijk, als je een poosje geen kritiek hebt gekregen. Of als je keihard hebt gewerkt. Je doet er niet pas toe als een ander zegt: 'Ik houd van je.' Of als je op je streefgewicht zit of veel likes op een foto hebt gekregen. Je bent niet pas een klimaatheld als je een perfect duurzaam leven leidt.

Jij bent waardevol om wie je bent. Jij bent waardevol omdat je leeft. Jij bent waardevol omdat jouw Schepper jou heeft gewild. Je hoeft niet perfect te zijn. Je hoeft alleen jezelf te zijn. Onthoud dit goed. Recht je schouders, hef je hoofd op en kies voor positieve en liefdevolle gedachten. Jij bent het waard! Je doet het allereerst voor jezelf, maar ook voor opgroeiende jongens en meisjes die naar je kijken en jou als voorbeeld zien.

Dus als je een fout hebt gemaakt, fluister dan: 'Iedereen maakt fouten. Ik ook. De volgende keer doe ik het anders.' En als je vindt

dat je te weinig hebt gedaan: 'Ik heb recht op ontspanning. Rust helpt mij om alles weer in perspectief te zien.' En bij kritiek: 'Dit is zijn of haar mening. Ik hoef er niets mee te doen. Het belangrijkste is wat ik er zelf van vind.' Jij bent van onschatbare waarde, dus weet wie je bent als je in de spiegel kijkt.

Wat voor liefdevolle woorden wil jij vandaag tegen jezelf zeggen?

LUISTERTIP

Beluister het lied *Volmaakt* van Damascus via YouTube.