

Een handjevol RUST

Leesexemplaar

Liz is More



Een handjevol

RUST

P E L C K M A N S

Te veel. Het is gewoon te veel.
Je holt, je vliegt, je springt. Elke dag opnieuw.
Terwijl de tijd je inhaalt en je brandstof opraakt.
Het lichaam fluistert, smeekt en dwingt.
Om een andere aanpak, om rust.

Sta bewust vaker op de rem.
Schuif schuldgevoelens aan de kant en
durf weer (en meer) stil te staan.

Je hoeft niet elke dag een marathon te lopen.
Soms is gewoon ademen al meer dan genoeg.

Alle liefs,

Liz

Je kan mij dagelijks lezen op
f lizismoreyouaremore en Instagram lizismoreyouaremore.

Meer info: lizismore.be
of info@lizismore.be.



Laat mij jou *omwarmen*
met een dekentje van rust
dat jou in bange dagen streelt,
je angst verjaagt en sust.

Rust goed. Op jouw manier.

Rusten is niet altijd
liggen op een bank of bed,
rusten is ook spelen,
blazen op een schuiftrompet,
rusten is zelfs dansen
met een glimlach op je snoet,
bij rusten stopt het denken
en dat doet een hoofd zo goed.

Vandaag moet. Vandaag moed.

sterk

~~zacht~~

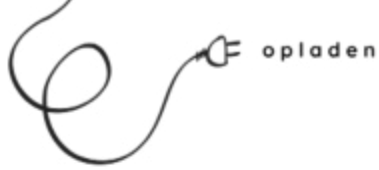
't Vraagt zo veel moed om ~~sterk~~ te zijn,
't kost zo veel energie,
maar 't is gewoon te veel
zodat ik 't niet meer overzie,
de zorgen overspoelen mij,
de tranen zwemmen mee,
vandaag heb ik alleen nog moed
voor zetel, koek en thee.

#hoekjesrust

Leesexemplaar

'K VERSTOP ME AL EENS GRAAG
IN HET ALLERKLEINSTE HOEKJE,
MOCHT JE MIJ TOCH VINDEN,
WEL GUN MIJ DAN DIT BEZOEKJE,
WANT ALS DE WERELD LUID IS,
WIL IK ZONDER PRIKKELS ZIJN,
DAN DUIK IK STIL EEN HOEKJE IN
EN HOOP DAT IK VERDWIJN.

Gun jezelf gerust wat ruimte,
't liefst wat groter dan een kast,
waar alles wat jij voelen kan
gewoon gezellig past.



opladen

Leesexemplaar

Vandaag leg ik mijn voeten hoog,
vandaag moet ik bekomen,
vandaag laad ik mezelf op,
vandaag wil ik dagdromen,
met blikken op oneindig,
warmte in mijn hart en kop,
vandaag doe ik mijn goesting,
echt, vandaag doe ik geen klop.