

# Glimlachmomentjes #15

In dit jaar horen er ook weer mooie geluk-momentjes, het wordt nu even weer in een nieuw jasje gestoken. Het blijft fijn om te kijken naar de mooie dingen in het leven. Juist als je zoiets heftigs meemaakt als de dood van een geliefd iemand, is het soms zo moeilijk de mooie dingen te zien. Maar die zijn er natuurlijk wel, daarom een extra reden om daar bij stil te staan. Toch blijf ik het heel moeilijk vinden, maar ik wil niet alleen maar negatief zijn. Dus ik blijf hier zeker mee doorgaan, want er is nog zoveel moois om voor te leven. Al zijn het maar de kleine dingetjes in het leven...

---

## Ontspannen voelen

Niet heel vaak voel ik mij volledig ontspannen. Maar vrijdag na een heftige sessie #ietsmetwoedeuitschreeuwen ging ik op de trampoline liggen in de zon. Wat voelde ik me heerlijk. Er was iets van me schouders afgegleden. Ik was nog aan het landen, maar dit voelde zo fijn en rustig. Normaal heb ik moeite om naar huis te gaan als ik bij Mirre ben, maar ik zat in de bus en nog nooit heb ik me zo ontspannen gevoeld tijdens de terugreis na een sessie. Veranderd er dan echt iets met mij!



---

### Eraan toegeven

Soms moet je gewoon toegeven aan je lichaam als het zegt stop en nu niet meer verder. De afgelopen week zei mijn lichaam dat en ik gaf er toch maar aan toe. Even veel rust gehouden op bed. Veel series kijken, maar heb ook veel geslapen overdag. Ik had het gewoon nodig, naast alle dingen die wel doorgaan.

---

### Mijn schatje

Vorige week kwam ik helemaal tam thuis van Mirre, had een heftige sessie gehad. Ja ze zijn bijna allemaal erg heftig. Maar ik zat met zo'n vreselijk gevoel en kon niet naar huis met dat gevoel. Dus ik bleef en uitstellen en zo heb ik nog heel even kunnen praten met José erover. Hierdoor zakte het gevoel weg en wilde ik graag naar huis. Ik was moe van al die emoties, dus thuis zei ik maar weinig. Ik durfde ook niet te praten erover. Toch toen we samen in bed lagen, kwam er iets uit over de sessie. Ik begon te huilen. Waarom op mijn schatje zei kom maar hier, en nam mij in zijn armen. Hij liet me

gewoon even huilen en vertellen. Dit was zo, n heerlijk veilig gevoel. Een echt geluk momentje terwijl ik het juist even heel moeilijk had met mijzelf.

Waar werd jij afgelopen week blij van?