

# Personal: Ik zit niet in de put

Als ik in de put had gezeten, dan lag ik hele dagen op bed en kwam ik er niet meer uit. Ja ik ben verdrietig en ja ik schrijf veel negatieve gedachten op. Zo probeer ik me verdriet te verwerken. Maar ik ben niet altijd alleen maar verdrietig. Ik heb nog altijd lol om dingen. Kan heel blij praten over Daan en om hem lachen. Ben een gelukkig mens dat ik mama van Daan heb mogen zijn. Hij was ons cadeautje.

Maar er is meer dan alleen voor Daan te leven. Er is nog zoveel om gelukkig voor te zijn. Denk maar eens aan jullie mijn lieve lezers. Wat zijn jullie geweldig. En heb zoveel oude nieuwe vriendinnen terug in mijn leven. Ze wonen wel ver weg maar ohh zo dierbaar zijn ze voor me.

Ik ben weer via de Fysio begonnen met bewegen, en wat voelt dat heerlijk. Zo blij dat ik dat weer aan het oppakken ben. En als ik er aan toe ben ga ik gewoon weer lekker naar de sportschool. Maar voor nu heb ik even een klein handje nodig om te zien wat ik kan.

En dan alle andere lieve mensen waar ik lekker van me af kan praten. En Anna dank je, je gaat me helpen met voeding... En ons gesprek was fijn, daardoor deze post is vanwege jouw. Positieve vibes. Heerlijk om even te hebben geknuffeld met je. Moeten we snel weer doen... Hihi

Het eten zal niet zo snel weer op te pakken zijn zoals ik deed toen ik aan het afvallen was. Maar een beetje meer structuur erin krijgen zal wel fijn zijn. Ik ben een echte emotie eter, dat heb ik in de jaren wel geleerd. Dus er gaan alleen maar makkelijke (troep) naar binnen. Dat gaan we dus langzaam veranderen.

Geluk momentjes:

- \*Een lekker kopje thee drinken
- \*Schrijven
- \*Kleuren
- \*Bewegen
- \*Knuffelen
- \*Praten
- \*Al jullie lieve reacties
- \*Pakjes binnen krijgen voor de Give Away
- \*Mijn mooie nieuwe ketting
- \*Hulp ontvangen van lieve mensen

Ik heb een prachtig sieraad bij elkaar gezocht, maar voor mijn gevoel nog niet helemaal af, maar dat komt wel. Daar gaan we het later nog eens over hebben. En er komen zeker foto,s ervan voorbij nog. Heb Daan dus altijd bij me en dat geeft me een stukje rust. Zelfs de nachten worden al beter. Hele nachten slapen doe ik nog niet, maar heb wel me rust terug gevonden. Dat is al een hele stap vooruit.

Ja sommige dingen zijn moeilijk en heb ik angst voor, maar als ik even doorzet kan ik er zo van genieten. Laatst heb ik de moeilijke stap gezet om naar Musjes te gaan. Winkel bij ons in de stad, en ik kwam daar weleens met Daan. Als ik Daan niet had gehad zou ik niet eens van deze winkel afweten. Wist niet wie ik die dag zou aantreffen, en stond in de deur opening en zag al wie er was. Extra moeilijk omdat zij altijd haar kindje bij haar heeft. Maar ik ben de drempel over gestapt. En wat heerlijk zo,n lachend kindje te zien in mama,s armen. Ja er komt veel emotie bij kijken, maar kan er nog altijd van genieten. En dan heerlijk onder het genot van een kop thee even kletsen met haar. Heb nog nooit zoveel contacten gelegd sinds ik mama ben geworden, en nu dat onze kleine er niet is wil ik dat toch proberen voor te zetten. Het is heerlijk zoveel lieve mensen om je heen. En al die angsten gaan ook wel weer voorbij.



Na regen komt zonneschijn, en misschien zie ik dat nog niet helemaal. Ik weet dat die tijd ook weer komt, dat ik echt weer helemaal kan genieten.