



LAST HOUR EXPERIENCE

BEGIN WITH THE END IN MIND

7 Inzichten die je hart al kende
maar je hoofd was vergeten

Een stille uitnodiging aan jezelf





1. Gedachten zijn wolken.

Jij bent de lucht.



- ❖ Je hoeft ze niet te beheersen.
- ❖ Je hoeft ze niet eens te geloven.
- ❖ Laat ze komen. Laat ze gaan.
- ❖ Jij bent de ruimte waarin alles verschijnt en verdwijnt.
- ❖ Adem in. Adem uit. Je bent al heel.



2. Elke keuze vormt je toekomst. Ook de kleine.



- ❖ Geen enkele stap is te subtiel om je richting te veranderen.
- ❖ Elke ja of nee die je vandaag fluistert,
vormt de wereld waarin je morgen ontwaakt.
- ❖ Kies zacht. Kies helder. Kies zoals je bent.



3. Routine is de sluimerstand van je ziel.



- ❖ Wanneer elke dag hetzelfde voelt,
glijdt het leven ongemerkt door je vingers.
- ❖ Zoek kleine verschuivingen. Nieuw licht. Andere paden.
- ❖ Vernieuwing is geen luxe. Vernieuwing is leven.



4. Spijt is niet je vijand. Vergeetachtigheid wel.

- ❖ Niet spijt doet pijn,
maar vergeten waarvoor je hier bent.
- ❖ **Herinner je.**
Adem jezelf terug naar wie je bent.



5. Betekenis ontstaat niet buiten je. Maar diep vanbinnen.



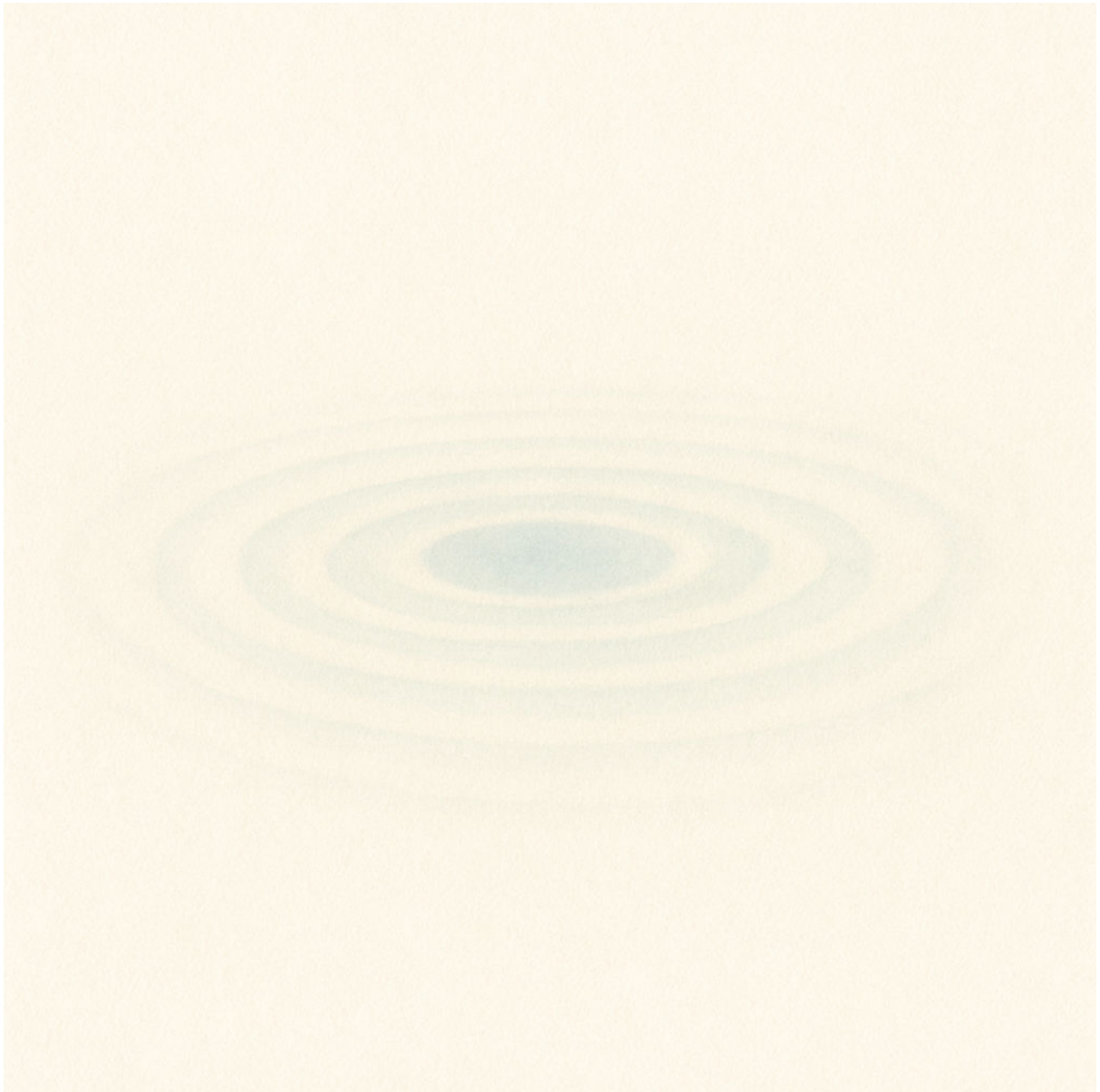
- ❖ Geen titel, geen status, geen applaus.
- ❖ Betekenis is de fluistering die blijft,
zelfs wanneer niemand kijkt.
- ❖ Luister vaker naar wat stil is.



6. Geluk is geen piek. Geluk is een ritme.



- ❖ Niet de hoogtepunten maken je leven rijk,
maar de zachte cadans van dagen waarop je niets hoeft te bewijzen.
- ❖ Leef in het ritme van je eigen hart.



7. Jij bent niet gemaakt om in angst te leven.

- ❖ Geen enkele storm raakt jouw kern.
- ❖ Vertrouw op de stilte in jou,
ouder dan elke angst.
- ❖ Je bent sterker dan de gedachten die je klein proberen te houden.



*Je bent hier. Niet om je leven te overleven –
maar om het te herinneren.*

Adem. Voel. Vertrouw.



