Zachte Wegwijzers

Even stilstaan bij jezelf

Welkom, wat fijn dat de Zachte Wegwijzers jou hebben gevonden.

Het zijn geen affirmaties
Geen opdrachten
Geen snelle oplossingen

Wel *32 uitnodigingen* om stil te staan bij wat er écht in je leeft.

Soms raakt een kaart je direct, soms begrijp je niet meteen waarom juist die ene zin blijft hangen.

Vertrouw erop dat je niet alles hoeft te begrijpen, één enkele zin kan meer doen dan honderd pagina's vol uitleg.

Print de Zachte Wegwijzers uit, leg ze op een plek waar je ze regelmatig tegenkomt of trek intuïtief een kaart op een moment dat je daar behoefte aan hebt.

En bovenal:

Lees ze niet alleen met je hoofd, lees ze eerst met je gevoel.

Want diep vanbinnen weet je vaak allang wat waar is,
je bent het alleen even vergeten.

Wat je zoekt ligt niet buiten je,
het ligt onder de lagen waarin je jezelf bent kwijtgeraakt.

Liefs,

Marie-José

MARIE-JOSÉ CAPELLO

www.mariejosecapello.nl

Je kunt alles
onder controle hebben en toch
jezelf kwijt zijn

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt alles geven
aan anderen en jezelf
ondertussen verliezen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt jezelf beschermen
en tegelijk
jezelf gevangen houden

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt jezelf horen
en toch niet
naar jezelf luisteren

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt zoeken naar
wat ontbreekt en voorbijgaan
aan wat je mist

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt jezelf jarenlang
ontwikkelen zonder
dichterbij jezelf te komen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt blijven wachten tot je
er klaar voor bent en daardoor
nooit een stap zetten

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt alles gedaan krijgen
en toch
jezelf tekort doen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Niet gehoord worden doet pijn
jezelf niet horen
nog veel meer

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je merkt vaak pas hoe moe
je bent wanneer je
eindelijk stopt met doorgaan

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Het lastigste aan jezelf
kwijt raken is dat
het zo geleidelijk gebeurt

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt jezelf jarenlang
wegcijferen en
het aanzien voor liefde

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Er komt een moment dat
doorgaan meer energie kost
dan stilstaan

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je hoeft niet alles wat je voelt
te begrijpen om
het serieus te nemen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Het lastige aan overleven is dat
het op een gegeven moment
normaal gaat voelen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt jarenlang wachten op
toestemming van een ander
voor iets wat je
alleen jezelf kunt geven

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Wat als dat wat je voelt geen probleem is maar

een kompas

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Wat als de onrust die je voelt je niet tegenwerkt maar je

iets probeert te vertellen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Wat weet je van binnen allang maar durf je

nog niet serieus te nemen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

De grootste vermoeidheid zit niet in wat je doet maar

in wat je onderdrukt

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Soms zit de volgende stap niet in verder gaan maar

in even stil te staan

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Piekeren is een manier om

niet te hoeven voelen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Gevoelens blijven terugkomen net zolang

totdat je er naar luistert

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Sommige grenzen worden niet overschreden door anderen

maar door jezelf

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt een hele dag bezig
zijn zonder jezelf ook maar
één keer tegen te komen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt jezelf jarenlang
aanpassen zonder te merken
hoeveel het je kost

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je bent soms zo gewend geraakt
aan spanning dat rust
ongemakkelijk voelt

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Niet alles
wat vertrouwd voelt
is goed voor je

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt heel goed weten
wat je nodig hebt en
het jezelf toch niet geven

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Er is een verschil tussen
doorgaan en
verder komen

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je kunt een leven hebben waar je
dankbaar voor bent en toch
voelen dat je iets mist

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL

Je merkt vaak pas hoeveel je
je hebt aangepast als je
niet meer weet wat jij wilt

WWW.MARIEJOSECAPELLO.NL