

ALS DE REK ER EVEN UIT IS...

Als de rek er even uit is,
Het lukt niet meer om door te gaan.
Het hoofd tolt, van binnen doet het pijn,
Mensen om je heen lijken ver van je af te staan.

Als de rek er even uit is,
Gun jezelf dan dat dit even mag zijn.
Neem de tijd om op adem te komen,
Ook al voelt dat verre van fijn.

Als de rek er even uit is,
Kijk dan naar jezelf met zachte ogen.
Je bent met je gevoel mens als alle mensen,
Laat 'moeten' los zodat er ruimte is voor 'mogen'.

Als de rek er even uit is,
Wees dan sterk door kwetsbaar te zijn.
Zoek een luisterend oor en vraag om raad,
Sta jezelf toe met anderen te delen je pijn.

Als de rek er even uit is,
Durf dan aan je behoeften toe te geven.
Ontdek beetje bij beetje welke les er is te leren,
Tot je de rek weer voelt en verder kunt met leven.