



Oh!

koester. verdraag. adem
inspiratie voor een zachter leven

09. december 2025
els leclercq



Oh!

inspiratie voor een zachter leven



We tuimelen, buitelen, wentelen, slingeren, kronkelen,... en struikelen! Steeds vaker dat laatste. Het tempo steeds sneller. Wie kan er nog volgen? Sociale media als vloedgolven. Ware tsunami's. Elk moment van de dag kletst iemand met een pak van vijventwintig in elkaar opgerolde kranten tegen onze neus. Wou je misschien wat lezen? Klets! Jammer, te laat, het is alweer weg. Klets! Het was ook maar geklets.

Vroeger las ik heel wat tijdschriften. Ik keek er naar uit, wist precies wanneer ze in de brievenbus zouden belanden. Die dag stond in mijn agenda gepland. Ik ging er bij zitten. Annabelle* liggen, pootjes vooruit. Koffietje erbij. Samen lazen we Libelle. Happinez. Goedgevoel. Een echt rustmomentje. De wereld stond even stil. Beetje bladeren, hier wat lezen, daar wat snuffelen. En na de eerste lezing verhuisde het naar de salontafel. Om stukje bij beetje verder te knabbelen. Wat te bewaren voor later.

Met **O'h! magazine** wil ik voor jou zo'n moment te creëren. Jou inspireren om meer te koesteren. Af en toe te vertragen. Het is tijd om stil te zijn. Te groeien en te helen.

O.... dat gekleurde water waar ik zo van hou.

Ooooh! de dingen die je mag koesteren.

Ooo... als in een zucht. Vertraag maar even.

O o o hoeveel ademwolkjes maak jij?

O'h! magazine inspiratie voor een leven vol Oh's !

Liefs, Els





Terug naar mijn essentie. Dat begon met het schrijven van verhalen. En illustraties erbij natuurlijk. Exact waar ik als klein meisje al van droomde.

Geïnspireerd door de wilgwam in de tuin weefde zich een prachtig nieuw project... de WiseWillow Verhalenbibliotheek.

Mijn missie om de wereld mooier te maken. De verhalenverteller in mijn ziel. Taal en beeldtaal met elkaar verweven. De gids en bloesembloeier. Alles verbindt zich nu tot één geheel.

Vertragen, mindfulness, bloementuin, handwerk, wegdromen, creatief zijn, begeistert zijn, nieuwe plannen en

dromen maken, ander perspectief, groeien, verweven zijn, inzichten krijgen, mijn hart openen, magie voelen, genieten, loslaten, uitnodigen, je eigen kleur, samenwerken, maanmagie, meebuigen, samen sterk, authenticiteit, verbinding, eigenwijs, geborgenheid, sprankeltjes zonlicht, energetisch, spirit team, sociaal zijn, lichtjes geven,...

Alles wat ik nodig had is erin verweven. Geweven. Met de hand.

*ik beloofde
WiseWillow
al haar verhalen
aan jou
door te vertellen...*

Sprookjes, fabels, parabels, mythes en legendes. Onze verhalencultuur is niet zomaar ontstaan. Ze had ons iets te vertellen... Het is méér dan een mooi verhaal, het is de kracht die eronder zit.

De metafoor die je gedachten opent.
De personages die jouw plek innemen.
De flarden die blijven plakken.
Ze gaan in gesprek.
Met jou en in jou.

Verhalen zijn zachte armen die je liefde en wijsheid fluisteren daar waar jij het nodig hebt.

Groei. Verbind. Vertrouw.

Met de WiseWillow Verhalenbibliotheek wil ik jou inspireren. Zachte armen aanbieden, wijsheid influisteren... Of gewoon onderdompelen in een magische wereld waarin groei en vertrouwen met elkaar verweven worden. Waarin verbinding jouw grootste kracht wordt. Waar je hart openen en liefde ontvangen veilig is.

Tot je ziel weer de sprankeltjes mag voelen en je kleine ik weer dansen gaat.

De WiseWillow verhalenbibliotheek is al gevuld met een aantal prachtige verhalen. Elke maand komen er nieuwe pareltjes bij. Je vindt er eveneens

ebooks en andere inspirerende stukken. Er komen verhalen voor volwassenen, jongeren en kinderen. Ik laat het groeien...

Schrijf jij zelf ook verhalen? Of heb je een mooi idee voor eentje, laat het me weten. Ook jouw verhaal is welkom.

De komende tijd wil ik de verhalen voorlezen, ergens op een mooie plek in de natuur. Aan de rand van het water, in een bos onder een eeuwenoude eik, of in een wei tussen de paarden. Misschien met sjamanendrums of zo erbij... mmmm. Heerlijk! Zin om mij ergens te ontmoeten? Laten we met elkaar verweven!



De! .vertraag . tussen koffie en metaforen

Life
is about making
your own catwalk

Welk klein genietmomentje
geef jij jezelf vandaag kado?

de verhalenkamer

Sometimes we need fantasy to survive the reality

We beginnen de cirkel met een verhaal uit de online Wisewillow Verhalenbibliotheek.

Dit zijn fantasieverhalen vol metaforen en zachte levenswijsheid. Vertellingen over thema's als groeien, authentiek zijn, angsten overwinnen, trauma, verdriet, loslaten, burn-out,... Enz.

De WiseWillow Verhalen geven in de eerste plaats (h)erkenning en ruimte

aan aan alles wat gehoord, gezien en gevoeld mag worden.

Vervolgens gaan we aan de hand van dit verhaal jullie persoonlijke levensverhalen hiermee verweven en datgene wat verteld wil worden laten opborrelen. Op die manier kan elke deelnemer een stukje groeien. Ook als je dat op dat moment in stilte wil doen.

Elke verhalenkamer heeft een vooraf bekend gemaakt thema en verhaal.

Wat brengt het jou:

- een veilige woonkamer waar je je thuis mag voelen en jezelf mag zijn.
- een kring waar niet geoordeeld wordt.
- een plek waar je mag groeien en verweven met de andere gasten.
- een moment van inspiratie en (h)erkenning.
- een creatieve, fantasievolle bedding om moeilijke thema's bespreekbaar te maken.

Praktisch:

Weertstraat 20, Mariekerke - Bornem
Koffie, thee, fris, zoetjes & zoutjes.

Lekker comfortabel, geen yoga matjes. Wanneer het weer het toelaat zitten we in de tuin of op het terras. Naar wens voorzie ik stoelen, kussentjes, dekentjes,... Het kan zelfs in de tipi, voor een individuele verhalenkamer.

Voor iedereen vanaf 15 jaar.

Max. 6 personen.

Reserveren is noodzakelijk!





Wise Willow vertelt...

VUUR! FABEL VOOR VOLWASSENEN

Thema: zelfzorg, burn-out, burn-on, verlangen, talenten, eigenwaarde, zelfliefde, natuurkracht, samenwerken.

De dag liep stilaan ten einde. Hitte zweemde nog rond de oevers. Vivienne zat op een kei, starend naar de kleine glinsteringen in het zachtjes kabbelende water. Het was zo helder dat je de bodem kon zien. Het zou niet lang meer duren voor het donker werd. De krekels zongen hun gouden lied. Eenden en vogels zochten hun nest op. Lange schaduwen gleden over het

water. Haar ranke lijf glansde in het smeltende zonlicht.

Dit was Vivienne's moment. Zo was het altijd geweest. Wanneer de zon de aarde kuste begon haar verhaal. Alleen vandaag... voelde het anders.

Het donker schoof dichterbij. Sneller dan ze ooit gemerkt had. Hier en daar zag ze al lichtjes opwellen. Haar vrienden. Zij zouden de nacht in gaan en de magie doen oplichten. Vivienne was bang. Bang voor wat er kon gebeuren. Ze had zich vreemd gevoeld vandaag. Zwaar. Haar onderrug deed pijn alsof ze een zware last droeg. Iets in haar vertelde haar dat het niet goed was...

De voorbije maanden was ze druk in de weer geweest. Heel druk. Ze had overal tegelijkertijd moeten zijn. Had grenzen verlegd, kilometers afgelegd,



haar werk met passie en vuur gedaan, haar prachtige boodschap overal rond verteld. Dag en nacht was ze in de weer geweest. Er was zo veel te doen geweest! Telkens ze dacht klaar te zijn dook er weer een nieuwe uitdaging op. Onvermoeibaar was ze geweest. Tot vandaag. Vandaag was ze neergezegen aan de oever. Ze staarde nu al uren naar het heldere water. Terwijl de zon sneller dan ooit naar de horizon zonk.

Met elke minuut die voorbij ging drong de realiteit tot haar door. Een knagende angst wurmde zich door haar lijf. Haar keel kneep dicht, haar ogen leken steeds minder te kunnen zien. Ze trilde van kop tot teen. Zou haar grootste angst werkelijkheid worden? Nooit had ze gedacht dat het haar kon overkomen. Tot nu.

Vandaag zou er geen licht zijn. Vannacht... zou het donker blijven. Zij, Vivienne. Vuurvliegje. Zonder vuur...

Ze keek in de donkere schaduwen achter haar. Overal zag ze vuurvliegjes. Dartelende gouden vlekjes. De vreugdedans begonnen. Maar Vivienne zou niet deelnemen. Ze was niet te laat, ze was gewoon... uit. Donker. Haar vuur gedoofd.

Ze bleef liggen op de kei naast het water. Hier zou ze blijven. Waar moest ze anders heen. Het wervelende dans

zou de hele nacht doorgaan. Pas tegen de ochtend zouden ze naar huis toe gaan. Niemand zou haar missen.

De nacht was donkerder dan ooit. Vivienne was bang. Schrok op van elke uilenkreet. Het geritsel van bladeren. De zoemende insecten rondom haar. Het gescharrel wat verder op. Nooit eerder was ze zich bewust geweest dat de nacht zo luidruchtig en overvol was. Elke windvlaag bezorgde haar kippenvet. Meer dan ooit voelde ze welke kracht ze ooit gehad had. Lichtwerker. Magiemaker. Vuurvliegje. Glimworm. Haar volk had de allermooiste namen gekregen. Maar hoe kon zij die naam nu nog dragen? Wat was ze nog waard als ze duister en donker bleef? Het enige wat ze nu nog kon doen was de wereld definitief verlaten...

Ze sloot haar ogen en wachtte bang op het onvermijdelijke.

Een lichte trilling achter haar. Vermoeid opende ze haar ogen. Vanuit het woud wemelde een kleine gouden gloed dichterbij. Het licht zwol aan. De groep werd als maar groter. Honderden sprankeltjes goud omringden haar. Niemand sprak. Hiervoor waren geen woorden nodig. Enkel licht. Iedereen kende de eeuwenoude vuurlegende, doch weinigen hadden haar ooit werkelijkheid zien worden.

Fuego, de leider van de kolonie, ging naast haar zitten. Hij streelde haar rug. ‘Viv toch, je kent de vuurlegende... Wie ‘t duister niet bemint, wordt ooit door ‘t licht verblind. Het wordt ons al eeuwenlang geleerd. Je kent de wijsheid van het oude Vuur.

Vivienne knikte zachtjes. Nauwelijks te zien. Maar Fuego wist dat ze het begreep. Ze kennen de oude verhalen allemaal. Over Het Grote Vuur, dat ooit doofde, nadat het eerst overal en overheersend aanwezig geweest was.

Hele kolonies waren uitgedoofd en het had jaren geduurd vooraleer er weer nieuwe vuurdansen hadden kunnen ontstaan. Deze legendes werden van generatie op generatie doorverteld. Viv kende ze ook.

‘Ik wil gewoon licht maken...’ Fluistert ze zacht. ‘Gewoon licht. Vuur. Oooveral. Ik wil zo graag de wereld licht brengen.’ Snikt ze. ‘Dat weet ik. En ik weet dat je alles geprobeerd hebt om dat te verwezenlijken. Kijk eens rond Viv. Als we alle-

maal ons licht volledig laten schijnen dan maken we inderdaad een grote gouden gloed. Groot genoeg om de hele wereld te verlichten. Maar daarmee verdwijnt ook de magie...

En... op die manier verliezen wij onze lichtkracht.

Enkel als we met z’n allen, elk in zijn eigen kunnen, ons vuurlichtje laten schijnen krijg je de sprankeltjes. Wij als kolonie vuurvliegjes. Als duizenden kleine, dansende lichtjes. Enkel dan wordt het magisch.’ Hij keek in haar donkere ogen. ‘Vivienne... de magie zit niet in het verlichten van de hele wereld. De magie zit in één enkel sprankeltje. Dat ene vuurlichtje dat jij maakt. Jouw lichtje. Dat is uniek. En authentiek. Dat is de kracht. Niet hoe groot het is of hoe weids je het kan verspreiden.’ ‘En nu? Wat gebeurt er nu met mij? Moet ik de kolonie verlaten?’ ‘Wel nee! Jij blijft lekker hier, aan de rand van het water. Neem je tijd. Het lukt je wel.” ‘Komt mijn vuur dan ooit weer terug?’ ‘Tuurlijk. Maar dat kan wel even duren. En misschien wordt het ook niet meer zo sterk als voordien. Al gaat het niet verder dan deze kei. Viv... het is jouw licht. En dat mag jij in jou blijven dragen. Je hoeft het niet rond te strooien. Bewaar je kracht. De magie komt vanzelf.

‘Ik moet nu gaan. Het is tijd voor De Dans. Ik kom straks nog wel even terug. Goed?’

Ze knikte. En glimlachte.

De hele kolonie lichtte weer op en verdween wervelend in het donkere woud.

Ze staarde terug in het water. Dacht na over wat Fuego haar verteld had. Magie... Sprankeltjes...

Ze zag de maan glitter strooien op het kabbelende water. De glanzende schubben van de vissen. De glinsterende muggenvleugels. De zacht deinende schaduwen van de grassprietten op de oever. Geen van allen maakten zelf de magie... Dat deden ze samen!

Vivienne veerde recht. Voelde ze daar nu een kriebel over haar rug dartelen? Zou het? Jahoor... Daar verscheen een warme gloed. Heel zachtjes... Authentiek.

Vuur!



Your heart will go on, and on and ooo-oo-on...

Heb jij ook zo'n Céline Dion hartje in jou die altijd maar blijft doorgaan? Ben jij net als Vivienne iemand die haar eigen innerlijke kracht en licht rondstrooit tot er niks meer over blijft voor haarzelf? Een burn-out kennen we allemaal. Maar ken je ook een burn-on? De fase die er meestal voor komt. De periode van altijd maar doorgaan, steeds harder gaan werken, meer en meer je best doen. Vechten voor je plekje in de wereld, roepen om gehoord te worden. Overal zichtbaar zijn in de hoop dat iemand je ziet.

En dan val je, maar jij staat gewoon recht. Je klopt het vuil van je broek en gaat weer door. Your heart will go on. Je passie te groot. Je wil de hele wereld veranderen. Dat is jouw plan. Maar je blijft vallen. Keer op keer. Tot het je begint op te vallen...

Je maakt de wereld niet mooier door alles rond te strooien. Hou je kracht bij je. Wie er voor open staat, zal hem voelen. Wie het niet voelt zal je nooit zien en horen. En ook dat is ok.

Zonnegroet, WiseWillow x



Andere WiseWillow Verhalen

Westenwindkind

PARABEL VOOR VOLWASSENEN
Over angsten overwinnen, in je kracht staan, intuïtie en trauma

Aaiwantjes

SPROOKJE VOOR JONG EN OUD
Over liefde, vriendschap, intenties, verbinding, innerlijke kracht

De Windmaker

SPROOKJE VOOR KINDEREN
Over anders zijn, ontspannen met ademhaling, hartcoherentie

Vogeltje op slot

FABEL VOOR VOLWASSENEN
Over vrijheid en vrij zijn, durven, grenzen verleggen

Eikje wil groeien

LEGENDE VOOR VOLWASSENEN
Over groeien, authentiek zijn, zelfvertrouwen, hulp vragen,

Spin op spitsen

FABEL VOOR VOLWASSENEN
Over jezelf zijn, talenten, pesten, dromen nastreven, mindset

De rups

FABEL VOOR VOLWASSENEN
Over groei, jezelf klein houden, kansen grijpen, liefdesverdriet

Winnie Wolk

PARABEL VOOR VOLWASSENEN
Over vriendschap, pleasen, emoties, burn-out, innerlijke criticus

groeï bloei bloesem!

Bloesem. Teder en zacht. Liefdevol en overvloedig. Maar niet het hele jaar door. Wij zijn een golvende beweging. Onze ziel leeft in seizoenen. En de voortdurende wendingen in ons leven vragen om liefdevol aanvaarden van de dagen dat er geen bloesems zijn.

Ook zonder bloesem is er groei. Je winterse ziel is gemaakt om te rusten, te bezinnen en stil te worden. Om daarna vanuit nieuwe kracht opnieuw te gaan groeien. En weer volop te bloesemen.

Alles is altijd in beweging. Het wendt en waait. En dat is net wat jij nodig hebt. Dus blijf groeien, bloeien en

bloesemen. Jouw seizoenen hebben elk hun eigen verhaal.

**Je werd lang geleden
gezaaid,
nu is het tijd
om te groeien!**

Heb jij een spreekwoordelijk rugzakje, worstel je met kwetsbaarheid, verlies je jezelf in rouw of ben je getekend door trauma. Dan ben jij ergens op je levenspad gestopt met bloesemen. Misschien zelfs gestopt met groeien. Het is tijd voor een zachte en inspirerende winterwende, op weg naar een nieuwe lente in je leven. Want ook jij mag bloesemen!

Waar beginnen?

Met een gesprek! Ja, heel simpel, want ieders verhaal is anders. Of lees al eens een paar verhalen in de WiseWillow Verhalenbibliotheek. Laat ze zachtjes binnenkomen. Herkenning. Erkenning. Bewustwording. Voelen. Dat zijn je eerste stappen in groei en traumaheling. Daarna is een lichaamsgerichte aanpak belangrijk. Hartcoherentie, meditatie, somatic experience, polyvaal theorie, innervoice dialogue, internal family system, innerlijk kind werk,...

Kom gerust eens langs. Jouw kennismakingsgesprek is gratis én volledig vrijblijvend.

**Voel je welkom,
met alles wat er is!**



En wie ben jij? ;-)

Wist je dat alle krachtige vrouwen uit het 'Doosje vol magie' in jou zitten? Jahoor, allemaal! Je bent niet gewoon je eentje. Je bent tientallen, en zelfs honderden jij'tjes. En die gaan voortdurend met elkaar in gesprek...

We hadden het in deze inspiratiebundel al meermaals over het engeltje en het duiveltje. De angst versus de liefde.

Maar wist je dat je nog heel veel andere jij'tjes in jezelf hebt zitten? Denk maar eens aan diegene met het eeuwige uitstelgedrag. En diegene die dan altijd achter je veren zit. Of misschien heb jij ook wel de Perfectionist en de Pleaser. Dat zijn de klassiekers he.

Je hebt ook je Financieel adviseur die met té volle overgave op je centen let of de Huisvrouw die de boel elke seconde helemaal spik en span wil. Die heeft te veel vrouwenbladen gelezen...

Of wat dacht je van mevrouw Zelfvertrouwen, mevrouw Eigenwaarde, mevrouw Zelfliefde of mevrouw Charisma? Ze zitten in jou. De vraag is of ze zichzelf wel eens mogen tonen!

Al deze dames (of heren) zitten trouwens de hele dag tegen elkaar op te kakelen. Is je dat al eens opgevallen? Geef al je personages eens een naam en ga eens luisteren naar wat ze te vertellen hebben. Je kan met elk van hen in gesprek gaan.

Zelf noem ik ze allemaal mijn Raad van Bestuur. Ze adviseren mij bij elke beslissing die ik moet nemen. Gedaan

met kabbelen! Ieder krijgt het woord en mag zijn visie argumenteren. Daarna beslis ik wat er zal gebeuren. Aja, we gaan dat loslopend wild niet laten beslissen he. Ze zijn slechts de adviesraad. Ik ben mijn eigen CEO ;-)

[Wil je ook leren hoe je deze techniek kan toepassen in je dagdagelijkse leven? Neem eens contact op. We gaan eens babbelen...](#)



Zita, je zelfvertrouwen

Indra, je intuïtie

Lily, je zelfliefde

Gertie, je gever

Charlotte, je charisma

Gerda, je genieter

Patsy, de passie



Het is maar...

Nijntje is niet zomaar een welgevormde lijn. Nijntje is... Nijntje! Dick Bruna heeft haar nooit bekeken als "maar" een lijn.

Een illustratie is niet zomaar een lijn, het is niet zomaar een vorm of vlek. Zelfs niet enkel een verhaal.

Het is zoveel meer.
Het bréngt je zoveel meer...

Een streling voor je oog
Een knuffel aan je ziel
Een vlinder in je buik
Een wens naar je hart
Een sprankel voor je rouw
Een troost bij je traan
Een moment voor jou

Ik voel het als ik teken. En dat geef ik aan jou door. Niet één keer, maar honderd keer. Het liefst duizend. Want een miljoen zou mooi zijn... Stel je voor dat één tekening een miljoen mensen mag

raken. En dat een miljoen producten élk een miljoen mensen mag verwarmen, ontroeren en beroeren.

Dat is wat een illustratie doet.
Het is niet zomaar een tekening.
Het is wat ze jou gééft.

Dat is waarom ik doe wat ik doe.
Liefst zoveel mogelijk. De wereld is groot, en kan nog wel een stukje mooier.

Wat kies jij?
Die streling, die vlinder,
of die sprankel?



Fantasiewereld

Mensen zeggen mij wel eens "*jij creëert een unieke fantasiewereld*".

Nee. Dat doe ik niet.
Ik werk met de wereld die er is.

Eentje waar pijn, verdriet en zorgen zitten. Of dacht je misschien dat ik dat creëerde???

Maar die pijn, dat verdriet en de dagelijkse zorgen zijn er nu eenmaal. Dáár moeten we het beste van maken. Daar moeten we mooie dingen aan toevoegen. Zodat ze omarmd worden met hoop en troost en op handen gedragen worden door feelgood en een vleugje magie.

- Ik teken rouw omdat het allergrootste verdriet nood heeft aan mooie dingen.
- omdat struggles liefdevoller helen in mooie dagboeken.
- omdat elke dag wel een sprankeltje magie kan gebruiken.
- en we allemaal nood hebben aan een adempauze.

Ik koos de woorden 'koester', 'vertraag' en 'adem' niet zomaar uit...

Vergeet de verzamelactie van de supermarkt. Verzamel wat je écht koestert.

Weg met de wegwerpmatschappij. Geef mij maar koestermaatschappij.



koester . meer dan een tekening

iet ies aaj... leclercq...



Ik noem mezelf dan wel illustrator & visuele verhalenverteller maar ik ben meer dan dat.

Productontwikkeling is het complete proces van idee tot afgewerkt product.

En dat houdt in:

- marktonderzoek
- ideeën bedenken
- concept uitschrijven
- leveranciers zoeken, contacten leggen, offertes en stalen aanvragen
- schetsen maken
- illustraties ontwerpen
- vormgeving van het product
- digitale layout
- productfotografie
- beeldbewerking, simulaties
- video en montage
- drukwerkvoorbereiding
- opvolging productie
- schrijven en copywriting
- uitgeven
- administratie en financiële middelen voorzien
- pers en promotie, sociale media

- verkoop, distributie
- webdesign & webshop
- bestellingen en verzendingen
Uiteraard laat ik me ook bijstaan door andere professionals. Ik heb een boekhouder, een fotografe, een schrijfcoach en een paar geweldige business buddies om wekenlijks mee te kletsen. Ook zou ik het niet zonder dat dozijn drukkerijen kunnen doe. Dat is het enige dat niet in mijn lijstje stond he ;-)
De drukpersen bedienen en boekbinden!). Oja en ook Bpost natuurlijk. Ik reis zelf de wereld niet rond ;-)

Elk product dat in mijn webshop ligt heb ik zelf gecreëerd. Van nul tot aan jouw hart.

Mijn meest dierbare product is zonder twijfel het 'Doosje vol Magie' met de bijhorende inspiratiebundel (zie pagina 35). Dat is wat mij betreft echt het topertje. En volgens jullie ook!
Maar het Dagboek 'Be you' komt op de absolute tweede plaats. Waarom?

Omdat ik dit product gecreëerd heb om mezelf kado te doen. Ik heb gemaakt wat ik op dat moment nodig had op mijn eigen pad.

Zo gaat dat eigenlijk wel vaker met mijn collectie. Want op nummer 3 staat het dankjewel dagboek. Als je de inleiding leest weet je meteen waarom...

Alles wat ik doe en creëer, maak ik voor jou, maar heb ik zelf eerst ten volle doorleefd. Ik heb dit pad ook bewandeld. Ik heb mijn struggles ook doorworsteld, mijn vroegkindertijd trauma geheeld, mijn demonen aangekeken.

De badkamerfoto hiernaast, die kwam er dus wel degelijk na een moeilijk moment dat ik al schrijvend kon loslaten.

We leven in een maatschappij met een overvloed aan producten. Zeker op gebied van geschenken en trajecten rond persoonlijke ontwikkeling. En toch... durf ik nog altijd zeggen, de mijne zijn uniek ;-)



In mijn shop vind je enkel eigen werk.
geschenken, wenskaarten, fine art prints,
prentenboeken

Oh!

JOUW VIPCODE
VOOR DE SHOP
OH-ZACHT

Prentenboek 'VLINDERKIND'

In dit boek wordt Ella een vlinderkind. Maar dat gaat niet zomaar. Want hoe krijg je mooie en sterke vleugels? En leert ze dan ook vliegen? Ella weet het niet. Maar dankzij haar vriend Tobias leert ze hoe het gaat en en kan ze groeien tot wie ze wil zijn.

www.elsleclercq.be/vlinderkind

Dagboek van een sterke vrouw

Voor die sterke vrouw die niet altijd sterk hoeft te zijn. Voor jou dus! Hoe meer je schrijft, hoe meer je weer in je eigen kracht komt te staan. Ook al is je traject zwaar en lang, schrijf het.

Loslaten. Vasthouden. Beleven. Verwerken.

Doorvoelen. Herleven.

En nadien koester je dat pad.

Schrijf je... sterk.

Schrijf om jouw sterke jij terug te vinden.

Schrijf neer wat niet sterk is.

Schrijf je puur. echt. vrij. sterk. jezelf. jij.

Dat maakt jou sterk.

www.elsleclercq.be/dagboek-beyou

Fine art prints

Ze worden per stuk, speciaal voor jou gedrukt.

www.elsleclercq.be/fine-art-prints

Doosje vol magie

Dit inspirerende kaartendeck laat je voelen dat in elke dag een sprankeltje magie zit. Laat je elke ochtend inspireren door een van de kaartjes. Een klein momentje dat die doodgewone dag meteen een extra vleugje geluk mee geeft.

www.elsleclercq.be/doosje-volmagie-50

Set van 5 rouwkaarten Tedere bloemetjes

dierbare rouwkaarten te ontwerpen. Geen zons-
ondergangen of grijze orchideeën, maar wel zachte
poëzie en hartverwarmende illustraties. Omdat
je ze nu eenmaal altijd in huis moet hebben.

www.elsleclercq.be/wenskaarten-rouw-tederebloemetjes



Je zou eens moeten weten in hoeveel kronkels Luna kan mediteren!

*Je hebt geen
dure koersfiets
of trendy outfitje
nodig. Kruip
dat zadel op,
trap & geniet!*

Sorry lotus...

“Meditatie, o maar das niks voor mij hoor!” Heb jij zoiets wel eens gezegd? Ik ook. Zo’n drieënveertig jaar lang denk ik. Tot ik overstag ging. Meteen kwam ik er ook achter waarom ik dit altijd zei. Net als jij waarschijnlijk.

Sorry lotus!

Ik kwam er achter dat mediteren er niet om gaat dat je in een strak pakje in lotushouding op een matje gaat zitten en vervolgens voor een half uur ‘verdwijnt’. Niet dus. Ten eerste,

wat die lotushouding betreft, dat is niet mediteren, dat is turnen! Althans voor de beginner. Jij en ik. Het doet er zelfs niet toe hoe je zit, ligt of hangt. Mediteren kan ik in alle houdingen. Zoals Edel Maex het zo mooi zegt in

zijn podcasts *“Meditatiehoudingen zijn er niet om je het leven zuur te maken. Zoek een houding waarin je een tijdje stil kan zijn zonder steeds opnieuw in strijd te moeten gaan met je lichaam”*. Toen ik dit voor het eerst hoorde kwamen zelfs de tranen. Ga maar lekker in de zetel hangen, en probeer het zo. Je lichaam hoeft geen pijn te doen, mág geen pijn doen. Zelfs dat stil zijn. Als je merkt dat je van houding moet veranderen, dan doe je dat gewoon. Comfort gaat boven alles. Sorry lotus.

Ook de tijd is natuurlijk niet belangrijk. Wie een beetje geoefend is kan zelfs op één minuut tijd al mediteren én daar de positieve effecten van voelen. Ten derde, het pakje en het matje. Je hebt het al begrepen. Ook niet nodig. Wie zich daar comfortabel in voelt mag dit natuurlijk doen maar als ik eerst de kamer moet gaan stofzuigen voor het matje, en mij dan ook nog moet omkleden is de tijd die ik ter beschikking had, én de goesting, al lang weer gepasseerd.

Couch patato

Voor alle duidelijkheid, ik moedig je hier niet aan om een ‘couch patato’ te worden he. Als je hangend in de zetel wil mediteren dan doe je dat met de juiste intentie. Namelijk respect voor je lichaam. Respect voor de fysieke beperkingen van je lichaam. Het comfort. Niet uit luiheid. Die zak chips hoort er dus niet bij. Eenmaal je fysiek sterker wordt kan je op zoek gaan naar nieuwe houdingen. Nu ga ik zelf in de badkamer zitten, op een hoog kussen, met mijn

rug stevig tegen de badkamerkast. Of zelfs tegen de warme radiator. Mmmmm. Ik zit dan wel in kleermakerszit maar ik slaag er niet in om met een rechte rug te blijven zitten. Dus geef ik mezelf steun. Comfort. In de zomer ga ik op een fleecie in het gras liggen. Heerlijk in het zonnetje. En met gezelschap! Trouwens, Luna neemt het ook niet zo nauw met die lotushouding en zij is zelf een meester in mediteren...

Ongetwijfeld zullen heel wat 'meditatie goeroe's' dit artikel een ware belediging vinden. Maar het gaat helemaal niet om dat turnen. Het gaat niet om die perfecte lotus.

Het gaat om innerlijke en mentale rust vinden. Comfort en zelfzorg. Begin bij het begin, en leer gaandeweg bij. Jij beslist.



't schoonste kamertje

Mediteren kan je overal en altijd en je hebt er niets voor nodig. Dat las je eerder in het augustusnummer. In feite is het in jezelf keren. De buitenwereld even afsluiten, naar binnen keren. In je buik kruipen.

Ik sluit mijn ogen en breng mijn aandacht op mijn ademhaling. Gedachten die oppoppen laat ik gewoon komen. Je kan ze toch niet tegenhouden. Wist je trouwens dat wij ongeveer 60000 gedachten per dag hebben? Geen wonder dat je hoofd volop begint te draaien. In meditatietechnieken raadt men altijd aan om de gedachten op een wolkje te zetten en vervolgens het wolkje te zien wegdrijven.

Even terug. Ogen gesloten. Gedachten op wolkjes. Vervolgens ga ik visualiseren dat ik als het ware met mijn ogen naar mijn binnenkant kijk. Binnen in mijn hoofd kijk. En ik stel me voor dat de hele inhoud van mijn hoofd, als een 'gedachtenbrij' naar beneden

zakt. Denk aan een zandloper! Alles wat zich in mijn hoofd bevindt vloeit door mijn keel naar beneden richting mijn buik. En dan door mijn benen, voeten, zo de aarde is. Huppekee, weg ermee, heb ik niet meer nodig. Ik denk daarbij de zin *“alles wat ik niet meer nodig heb mag ik nu los laten”*. Ik laat mijn gedachten wegzinken tot in de aarde.

Pluimpjes vangen

Ikzelf, als mezelf, als mensje, ben dan ook afgedaald tot in mijn buik. Daar 'woon' ik in een wonderlijke wereld die ik helemaal visualiseer. Ik bevind me in een ronde ruimte, als in een soort zachte grot zeg maar. En die grot is het allermooiste, meest knusse, streelzachte holletje dat ik me kan voorstellen. Zachte wanden, overal kussens, dekentjes, lampionnetjes, ... Beeld het je helemaal in. Probeer zoveel mogelijk details te zien, te voelen, te horen. Bedenk niet wat je wil zien, maar probeer eerst te voelen wat er vanzelf komt. Dit warme holletje is mijn veilige plekje,

maar ook daar waar mijn ziel zit. Mijn ware ik. Alles wat ik voel, hoor, denk, ... is mijn intuïtie die spreekt. Mijn buikgevoel. De stem van mijn hart. In mijn eigen visualisatie zit ik daar altijd pluimpjes te vangen. Ik weet niet juist waarom maar dat is iets wat de eerste keer bij mij opkwam en telkens weer terug keert.

Weer terug

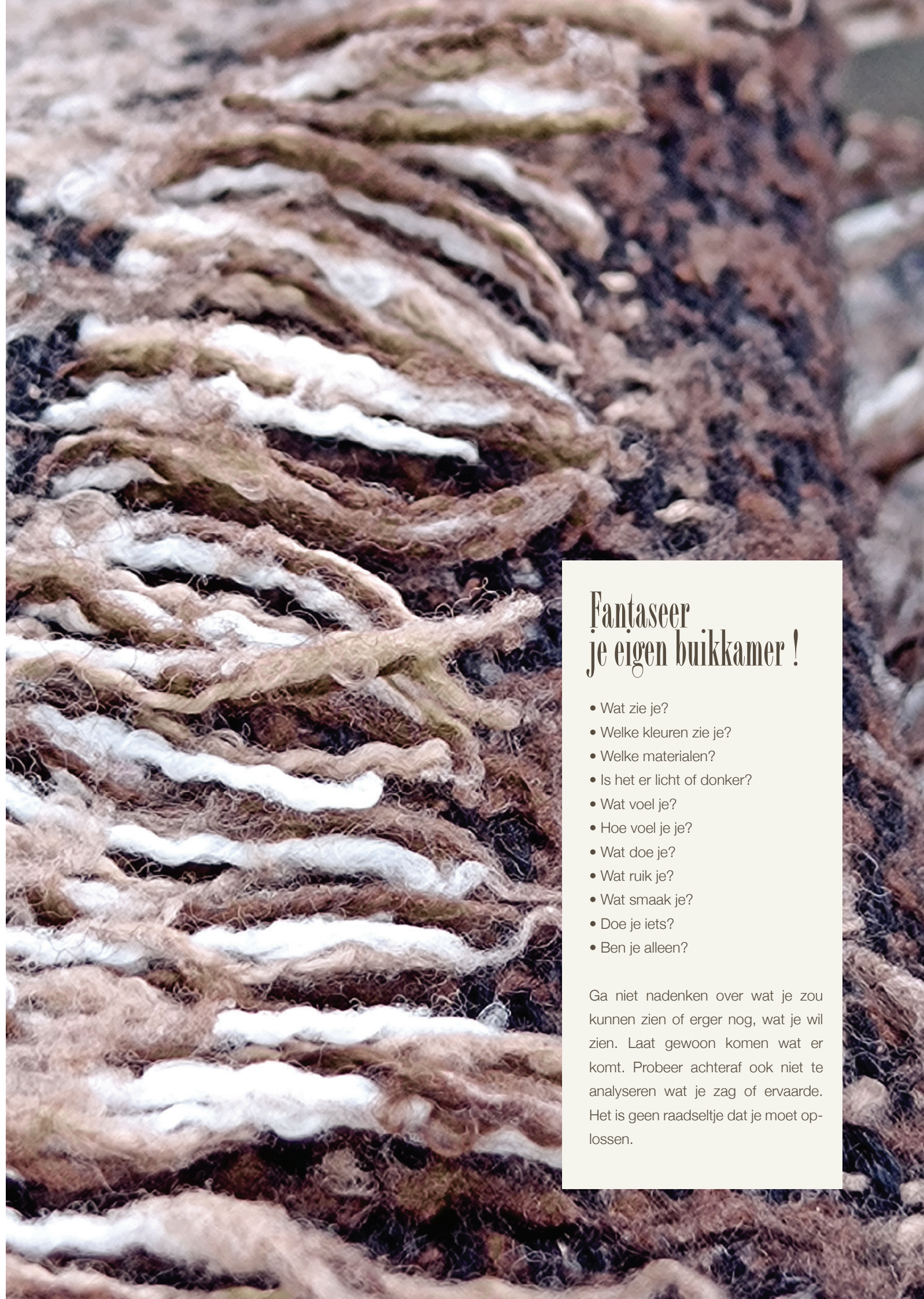
Op een bepaald moment, na enkele seconden of minuten verslapt je aandacht en kom je weer tot jezelf. Terug de gewone wereld in. Plots is het beeld van dat plekje verdwenen en ben je weer in je leven getuimeld. Maar je zal merken dat je de minuten, uren, dagen daarna soms heel belangrijke inzichten krijgt. Wees maar zeker dat deze vanuit je hart en je intuïtie komen. Het is de meest oprechte stem die er is.

Dat veilige plekje kan je zo vaak visualiseren als je wil. Het kan er ook elke keer weer anders uit zien, of net niet. Fantaseer, laat het komen. Het ziet er uit zoals het mag zijn.

Fantaseer je eigen buikkamer !

- Wat zie je?
- Welke kleuren zie je?
- Welke materialen?
- Is het er licht of donker?
- Wat voel je?
- Hoe voel je je?
- Wat doe je?
- Wat ruik je?
- Wat smaak je?
- Doe je iets?
- Ben je alleen?

Ga niet nadenken over wat je zou kunnen zien of erger nog, wat je wil zien. Laat gewoon komen wat er komt. Probeer achteraf ook niet te analyseren wat je zag of ervaarde. Het is geen raadseltje dat je moet oplossen.





Aftellen & optellen

Voor velen is het begin van de herfst het moment waarop ze bang beginnen worden voor 'het korten van de dagen'. En eenmaal het uur veranderd is lijkt dat alleen nog maar in een stroomversnelling te gaan.

Dat benauwende gevoel van donker, leegte, dat véél te lang zal duren. Vooral oudere mensen kijken er tegenop. Het gebrek aan zonlicht zorgt voor hen voor nóg minder vitamine D aanmaak en dat alleen al zorgt voor een niet te onderschatten zwaarmoedigheid.

Zelf kijk ik ook op tegen het donker. Koude, dat kan me niet zo deren. Onder een dekentje nestelen in de zetel of goed ingeduffeld gaan wandelen,

daar kan een mens echt deugd van hebben. Maar het donker tja,... dat is de moeilijkste.

Aftellen

Sinds enkele jaren maak ik er een gewoonte van om af te tellen naar midwinter. Daarbij begin je bv. vandaag, 2 oktober op dag 80 en tel je af tot 21 december. De kortste dag, dus eens kerstmis voorbij lengen de dagen weer. Vervolgens begin je terug op te tellen. Weer tot 80 en je zit in al in de lente!

Midwinterfeest

Op 21 december is het zover. De winterzonnewende. Maak van die dag iets speciaals! Dat moet niet groots

zijn, maar wel iets bijzonder waardoor die dag niet zomaar voorbij gaat. Die kracht, dat gevoel, neem je dan mee in de donkere weken die nog volgen. Trouwens, je moet er maar eens op letten, amper 3 weken na nieuwjaar kan je al een groot verschil merken. Laat het niet onopgemerkt voorbij gaan!

Doe je mee?

Vorig jaar zette ik al een aftel-actie op op facebook maar dit jaar wil ik het nog grootser aanpakken. Met zoveel mogelijk mensen. Doe je mee?

Oja, de winter knip je in twee, de zomer niet. Dat is één lang verhaal van 1 maart tot 1 oktober.

Je geheugen vergeet, je lichaam onthoudt. Alles! Niet enkel een gebeurtenis, maar ook een gevoel, een emotie, een gedachte, je houding,... Hoe klein ook. Alles wordt opgeslagen in de bibliotheek van ons lichaam.

De duurste Stradivarius ooit werd verkocht aan 13.500.000 euro. Waarom is hij zoveel waard? Is het enkel een *collectors item* voor rijke pippo's die niet weten wat ze met hun geld moeten doen of zit er meer achter? Dit instrument, deze Stradivarius, is zoveel waard omdat enkel de aller-aller-allerbeste violisten er mogen op spelen. Want hout onthoudt.

Wist je dat? Een viool, cello, gitaar,... Het hout onthoudt of er goed op gespeeld werd of niet. Hoe mooi, intens of rijk de klank was. Of hoe snerpend, krijsend, of pijnlijk het was... Daarom is die Stradivarius de meest waardevolle viool.

Ons lichaam doet dat ook. We noemen het trauma, levenservaring of herinnering. En wat steeds opnieuw terugkomt en waarop we ook steeds weer op dezelfde manier op reageren, noemen we conditionering. Maar die herinneringen zijn veel meer dan een visueel plaatje. De emoties die er aan vasthangen, en nog steeds aan vast zitten. Daar gaat het om. Net als die Stradivarius zal ook je lichaam elke prachtige, maar ook elke valse noot onthouden. En je bibliotheek maakt daarin geen onderscheid tussen goed of fout. Ook de slechte boeken krijgen plekje.



Onthou(t)



vertraag . durf te kijken



Trust
the storm
and
it will
take you
to new
destinations

Perfectionisme

Oh!
JE VINDT DIT
E-BOOK IN DE
WISEWILLOW
BIBLIOTHEEK

De wet van de sok

Je kent het wel... Je steekt alle sokken samen in de wasmachine en ze komen er, euh, niet meer samen uit. En daar sta je dan, met een mand vol weessokken waarvan het liefje zoek is.

Elke sok vindt vroeg of laat zijn geliefde terug

Nog nooit gehoord van de 'Wet van de sok'? Dat kan want ik heb hem zelf bedacht ;-). De wet van de sok zegt namelijk dat vroeg of laat die verdwaalde sok gewoon weer terug komt. Zo simpel is dat. Je kan je hopeloos druk maken in weessokken, maar ze zijn er nu een-

maal. En belangrijk om weten. In elk huis leven weessokken! Echt?!? Ja!! echt! Vertrouw er op dat elke sok vroeg of laat zijn geliefde terug vindt.

Hier leven mijn sokken in een *ieder-een-vriendjes-met-iedereen* community. Ik doe gewoon elke dag twee verschillende aan. Dat valt ook niet op, want ik draag enkel zwarte sokken. Vroeger was ik wel meer gesteld op de sokkenmonogamie. Ik stopte alle weesjes samen in een decoratieve doos in de kleerkast en om de zoveel tijd ging ik eens kijken of er zich al nieuwe koppeltjes gevormd hadden. En jahoor, ze vonden elkaar altijd vanzelf terug!



*Vertrouw!
Zelfs
met de meest
verdwaalde weessok
komt het altijd goed.*

*Met jou
dus ook.*

De kunst van het loslaten

*"Steek je handen in de lucht
Beweeg je vingers
Knijp je ogen dicht
Gooi je hoofd in je nek
Steek je vingers in je oren
Steek je tong uit
Laat je tong flapperen
En zing luidkeels 'na na nana na!'
Hoera! Je hebt het losgelaten!"*

Niet dus...

De kunst van het loslaten. Het is een kunst, een kunde. Sommigen lijken er geen enkel probleem mee te hebben, daar waar anderen (lees: het merendeel van ons) het er heel erg moeilijk mee hebben. En vaak, meestal dus, zonder dat echt te beseffen.

Mijn nekhaar gaat rechtstaan als ik iemand "je moet dat loslaten" hoor zeggen. Tegen mezelf, of tegen iemand anders. Wat bedoel je dan? Lekker eigenwijs je tong uitsteken,

handjes ervan aftrekken en je ogen dichtknijpen voor wat je overkomen is?

Als je je stuur loslaat, knal je vroeg of laat tegen een muur.

Loslaten mag je letterlijk nemen, als in ontspullen. Maar het heeft ook een energetische en een emotionele kant. Je kan een relatie, een job of carrière loslaten als je voelt dat het niet meer bij je past. Ongetwijfeld heb je ook wel een vriend(in) die je gaandeweg losgelaten hebt. Toen jullie levenspad niet meer dezelfde kant op ging. Zij ging op een andere universiteit studeren dan jij, zij trouwde en kreeg kinderen terwijl jij de wereld rondreisde met enkel je rugzak.

Ook familie moet je soms loslaten. Dat is zowat het moeilijkste wat er is. Dan gaat het vaak al niet meer over 'los' en 'laten' maar over breken. Jammer, want ook daar kan loslaten heilzaam zijn. En levensreddend. Ruimte geven. Laten ademen.

Hoe makkelijk kan jij spullen loslaten? Kledij die je niet meer draagt, boeken die je toch nooit zal lezen, die duizenden foto's op je telefoon,... Vaak zegt het veel over hoe jij energetisch en emotioneel kan loslaten. We hebben allemaal patronen en

overtuigingen. Deze komen voort uit onze opvoeding, de setting waarin we opgegroeid zijn, en de overtuigingen van onze voorouders.

Vastzittende emoties en trauma's zijn een moeilijke. Deze kunnen diepge worteld zijn en kunnen de oorzaak zijn van waarom jij er maar niet in slaagt die kledingstukken weg te doen. Ze zijn meer dan een lapje stof. Ook blijven velen vastzitten in het verleden en kan men gebeurtenissen niet loslaten. Maar evenmin de toekomst los laten. Een droom die je ooit had, maar eigenlijk niet meer je droom is. Of een studie waar je aan begon, maar niet meer de juiste blijkt.

Geld, nog zo eentje die vast hangt aan wie we zijn en onze overtuigingen en patronen. Vaak is het onze schaarste mindset die ons tegenhoudt om los te laten.

En tot slot: kilo's. Huh, hoor ik je denken. Wat heeft afvallen met loslaten te maken. Veel. Heel veel. Ook daar zit iets dat we niet kunnen loslaten...

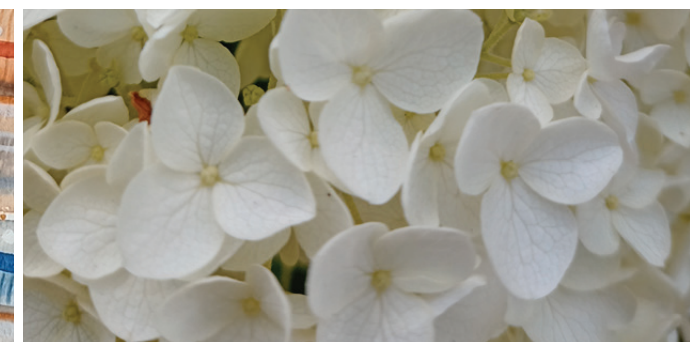
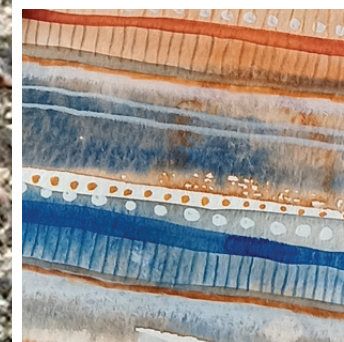
Geloof het of niet, maar alle bovenstaande factoren hangen wel degelijk aan elkaar...

*Loslaten is
Omarmen
Verwarmen
Verzorgen
Anders leren
vasthouden*

*Omzwachtelen
Zachter maken
Liefde geven.*

*En jezelf
vergeven
dat je het
daarmee
moeilijk hebt...*

Er is niks te zien tenzij je het ziet...
Misschien is de wereld om zeep... Althans, dat beweert toch iedereen. Tot je stil staat, en om je heen kijkt... Er is zoveel moois! Kijken. Enkel kijken. Wandel met je blik rondom de contouren van de bloemblaadjes... of beweeg eens mee op het tempo van die slak. mmmm Mindful moois...



wat is het toppunt van... efficiëntie?

“Wat is het toppunt van efficiëntie?” Het zou een mopje van een zevenjarige kunnen zijn maar het is de realiteit van een 49-jarige.

Ik las de quote (rechts) jaren geleden in Libelle (dacht ik dat het was?) en ik dacht, potverdorie, dat is pas een gouden tip! Euh wacht eens... euh... tiens... dat doe ik al mijn hele leven zo.

Maar deze uitspraak bleef wel hangen. Want wellicht niet alleen voor mij zo herkenbaar. Doe jij het ook zo? Ik wed van wel. Tenminste, als je géén huisvrouw bent.

Verheven tot kunst

Toen ik klein was, hadden wij een speelzolder. Eentje vol poppenspullen en playmobil. Soms waren er weken dat de hele vloer veranderd was in een complete playmobil stad, andere weken was de hele kamer een kapsalon, een boetiek, een dokterskabinet of wat dan ook waar we met de zes kindjes naartoe konden.

Gezin van acht

Drie dochters van mij, drie van mijn zus. En co-housen. Je kan je wel voorstellen hoe ons huishoudentje er soms uitzag. Maar geloof het of niet, ook toen ruimden wij al op met deze methode. En we hadden ze ook zelf bedacht! We hadden een klein cassettespelertje, hoeveel tijd speelde dat? Een half uurtje of zo?

Tegen de tijd dat het cassetteje omgedraaid moest worden moest alles opgeruimd zijn. Tot het allerlaatste playmobielsloefke in de juiste ijsboerkedoo! Jaja, alles ook nog gesorteerd.

Ok, ik beken, soms moesten we het cassetteje nog wel even een kantje extra laten zingen maar toch, we slaagden er elke keer in om razend efficiënt op te ruimen.



In de
vijf minuten
voor het
bezoek komt

heb ik
mijn huishouden
van een week
gedaan

Enkel de beloning kwam niet zo meteen, we kregen namelijk telkens onder ons voeten dat er te veel ‘geboenk’ en over en weer geloop was geweest op de zoldervloer...

Ondertussen is het 5-minuten-huishouden zelfs een deel van mijn planning geworden. Ja echt. Ik werk zeven dagen op zeven in mijn zaak, daar had ik -vroeger- zelfs nog een job bovenop. En dan is er ook nog de tuin, het terras, de auto,... en mogen we misschien ooit ook eens ontspannen en gewoon niksen? Dus ik bleef oefenen, en ik moet zeggen, ik ben er meesterlijk in geworden. Als ik het wil, krijg ik alles spik en span op een mum van tijd. Hoe? Focus!

Focus

Het begint met het ‘scannen’ van de omgeving. Ok, hoe ziet het er nu uit,

wat moet er gebeuren en wat is prioritair. Wat is het ultieme doel. Wat heb ik nodig en waar hangt/staat/licht dat materiaal en waar moet de rommel naartoe. Zet alles klaar. Vervolgens komt de actie. Trap op met de rommel, trap af met het poetsmateriaal. Kastje open, spullen erin, kastje toe. Zelfs die olifant past er nog in. Stofzuigen, schrobben, afwassen, wegmoffelen, én zingen! Een workout is er niks tegen. Efficiëntie dus. Doelen stellen. Focussen en beginnen. Zonder omwegen. Zonder nadenken. Gewoon doen. Actie. Je hoeft geen ondernemer te zijn om je huishouden als een ondernemer te doen. Ik deed het zelfs als poetshulp. Al kreeg ik daar wel argwaan van de klanten die het 'verdacht' vonden dat ik zoveel sneller klaar was dan de vorige poetshulpen.

Lukt het je niet?

Lukt het jou nog steeds niet, kom dan eens babbelen. Want uiteraard liggen ook hier allerlei patronen en overtuigingen onder die een ferme blokkade kunnen zijn. Hoe je moeders huishouden was bepaalt vaak jouw overtuigingen of blokkades...

Dus... dit gezegd zijnde. Wie wil er volgende week op bezoek komen? Mijn huis zou eens gekuist moeten worden. K'Tjieng! :-D

Beloning!

En tot slot. Weet je wat ik dan doe? Dan ga ik naar buiten. En kom ik terug binnen. **“Hej waw, dat is hier gezellig! Wat een leuk huis heb jij!”** Genieten van mijn eindresultaat tiens! Mezelf een complimentje geven. Ook al duurt de spik en span modus maar vijf minuten...



pluk de dag
en drink hem als thee

Uit; 'Doosje vol magie'

Wie een 'Doosje vol magie' heeft, heeft ongetwijfeld al gemerkt dat er best wel wat doordenkertjes tussen zitten... In elk nummer van O'h! Magazine zal ik je proberen inspireren om verder te denken.

Pluk de dag en drink hem als thee

Deze is eentje van mijn persoonlijke favorieten maar misschien niet voor iedereen zo duidelijk. Want hoezo de dag als thee drinken?

Je kent wellicht wel de spreuk "carpe diem". In het Nederlands vrij vertaald als "pluk de dag".

Maar ik dacht, jaja, allemaal goed en wel, die dagen plukken, maar wat doe je er dan mee? Je plukt toch ook geen appels om ze daarna op de grond te gooien. Dus voila, eet en drink hier al- len!

Pluk niet alleen, maar neem het ook tot je. Geniet ervan, laat het je verwarmen, omarmen.

En of je nu de dag plukt, of de nacht, of de bloemen of de appels. Pluk enkel wat je nodig hebt en laat het niet verloren gaan. Pluk de dag en drink hem als thee. Langzaam, zachtjes blazend, slokje per slokje, proef, sluit je ogen, geniet, neem je tijd, vertraag,... deze dag komt slechts eenmaal langs. Deze tijd krijg je maar één keer.

Geniet ervan.

Drink hem als thee.

Of iets anders.

- Kaartendeck 'Doosje vol magie' en bijhorende digitale inspiratiebundel
- Te koop in de webshop tot einde voorraad.

Sluit je ogen
trek een kaart
lees en voel

in de stilte
van dit moment
sprankelt
magie

laat je
de hele dag
vergezellen

door wat die
sprankeltjes
jou vertellen





nog een laatste tip...

WAAR JE OOK GAAT
WELK PAD JE OOK VOLGT
JOUW KLEINE IK
WIL MET JE MEE!

volg jij mij ook?
www.elsleclercq.be