



*You are unique
& That's
your Superpower !*

JANUARI 2026

● 01

ode

*You are unique
& That's
your Superpower !*



aan jezelf !

Hej jij! Breng jij wel eens een ode aan jezelf? Neen? Wel, dan is dit magazine voor jou! Want jij bent uniek, wist je dat? Ja echt. Het is een cliché als een huis maar toch is het zo. Elke mens is uniek. Van nature. Maar ook jouw spreekwoordelijke rugzak maakt jou uniek.

Met welke rugzak loop jij te zeulen? Ben jij de muis met het frivole knapzakje, klaar voor een gezellige piknik. De koningin met de poepchique clutch die alles tot een minimum probeert te reduceren maar daarmee wel de helft wegcijfert. Of ben jij de eeuwige zoeker, steeds onderweg met een loodzware trekkersrugzak?

Een rugzak hebben we allemaal. We hebben allemaal een verleden en geen enkel leven is de hele tijd rozengeur en maneschijn geweest. Het gaat er niet om óf we een rugzak hebben maar hoe zwaar hij is. En hoe zwaar hij op jou doorweegt waardoor hij je tegenhoudt op je levenspad.

Kom eens langs, met je hele hebben en houwen. We bekijken samen wat jou kan helpen om van die zware trekkersrugzak een draaglijke knapzak vol vrolijke stippen te maken.

Liefs, Els



Oh!

ONTVANG 10%
KORTING IN DE SHOP
GEBRUIK DE CODE
ODE

Dit is een AI-vrij magazine. Alle teksten, foto's en illustraties zijn authentiek. Gecreëerd vanuit mijn eigen hart en ziel
©2026. Els Leclercq. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Els Leclercq, Weertstraat 20, 2880 Bornem. www.elsleclercq.be

ik hou
van de
complexiteit
van mensen

Het zou een uitspraak kunnen zijn van Dirk De Wachter maar ze kwam uit mijn eigen mond. Enige tijd geleden, tijdens een sessie bij een jobcoach.

De mens als complex wezen fascineert mij.

Had ik psychiater willen worden? Misschien. Geneeskunde wou ik sowieso studeren, al wou ik niet het beroep van arts uitvoeren. Ik wou geen voorschriftjes zitten schrijven. Ik zag me meer als diagnosticus. Een soort Dr. House in het echt.

Als lichamelijke ziekten al zo complex kunnen zijn, hoe moet het dan niet zijn met psychische problemen. Burn-out, depressie, angsten, emoties, trauma. (Haha! Nu lijkt ik Jambers wel ;-)).

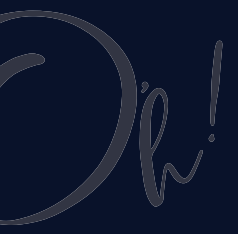
Dat fascineert mij dus.
Om webben te ontrafelen. Daar waar ze een kluwen werden en daar waar jij erin verstrikt geraakte. Om vervolgens een nieuw web te weven tot het meest krachtige ooit.

Spinnenwebben
waar je op kan dansen
Als een prachtige dansvloer
vol glinsterende dauwdruppels
En die je opvangen
waar nodig

Noem mij een 'De Wachter', een 'House' of een 'Jambers.'
Noem mij maar gewoon Els.
Complex mens.
Dansend op spinnenwebben.
Zullen we samen de jouwe ontrafelen?



verhalenverteller bloesembloeiër goudenrandjesgids lichtjesgever



Wat spreekt, is de ruimte ertussen

Eind februari is de tijd dat ik de hortensia's in mijn tuin snoei, om vervolgens de takjes opnieuw te stekken. Zodat ze weer nieuwe planten kunnen vormen. Dat proces alleen al vind ik fascinerend. Hoe een dorre tak, die bij de ene plant weggehaald moet worden zomaar, op z'n dooie eentje, uitgroeit tot een nieuwe plant. Gewoon de grond in en hij gaat er voor.

De cyclus van dood en leven. Inderdaad. Maar nog meer gaat dit over ruimte. Nieuwe ruimte krijgen, nieuwe ruimte innemen, om te kunnen bloeien. Ook een mens kan niet groeien op een plek waar hij geen ruimte krijgt.

En toen ik de afgeknipte bloemen op de tuintafel neerlegde kreeg ik het, zoals elk jaar, weer moeilijk om de verdorde bloemen weg te gooien. Ze zijn zo prachtig. En tegelijk zo broos. Te broos om te bewaren. Elk

jaar droom ik van bloemstukken en boeketten vol droge hortensia's.

Ik vind ze fascinerend. En hoe meer je er naar kijkt, hoe fascinerender ze worden. Die ragfijne structuur die elk minuscule bloemblaadje heeft. Het kwartetje van vier blaadjes die een bloemetje vormen. En de vele bloemetjes die samen een bol maken. En de bollen die de hortensia haar unieke karakter geven. Elk zijn ruimte, elke zijn niet-ruimte. Hoe noemen we dat? De leegte?

Maar leegte is nooit leeg. Leegte is voller dan ruimte. Het is in de lege ruimte dat het verhaal écht verteld wordt.

Het is de stilte tussen de noten, de spatie tussen de wilgentakken, de rust binnen de chaos, het zwijgen rond de woorden, de adem rond het hartritme, het laten zijn wat is, het niet willen veranderen wat moeilijk is.

*Leegte is nooit leeg.
Leegte is voller dan ruimte.
Het is in de lege ruimte
dat het verhaal
écht verteld wordt.*





Tussen de liefde en de leegte

Stef Bos zong deze mooie woorden al in 1992. Toen was ik zelf 16, te jong om de boodschap tussen de woorden te begrijpen. Maar die woorden blijven wel al al die jaren plakken. Meer dan ooit zelfs.

Hoewel zijn liedje wellicht over een heel ander verhaal gaat, is zijn tekst voor mij eigenlijk de essentie van het leven.

Want we blijven ons hele leven reizen. We volgen de wegen van de twijfel. We zoeken naar wat we (misschien) nooit zullen vinden. Onrustig en onzeker. Waarbij we steeds opnieuw de liefde vergeten.

En als we de liefde uit het oog verliezen dan ontstaat angst en onzekerheid. Verdwijnt de liefde zelfs uit ons hart, dan ontstaat haat.

De leegte in deze tekst is geen slechte leegte. Geen onbeduidend niets. Het is de noodzakelijke ruimte die we nodig hebben in alles wat we zijn, alles wat we creëren. De voortdurende, eeuwige, en altijd noodzakelijke dualiteit. Want de zon kan niet zonder de maan, de regen niet zonder de droogte, de donker niet zonder het licht.

Liefde, wijsheid, zorg, muziek, tekst... kan niet ontstaan zonder de stille kracht van de leegte ertussen.

Er bestaat geen perfectie. Omdat perfectie langs de ene kant staat. En omvalt zonder de niet-perfectie.

Balans zit daar waar we zoeken naar beter, naar lichter, zonder onze schaduw uit het oog te verliezen. Balans is altijd het midden tussen het ene en het andere.

Dáár ligt ons essentie.

Ik nodig je uit, om te reizen. Volg de wegen van de twijfel. Met alles wat er is, met alles wat je zal vinden.

De liefde is een doel. Maar de ruimte ertussen maakt onze levensreis prachtig.

*we blijven ons hele leven reizen
en volgen de wegen van de twijfel*



De kunst van het loslaten

*Je kan
alleen maar loslaten
als je leert
ruimte geven
aan vasthouden*



*"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. Door overtuigingen die heel lang geleden ingeprent werden.

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...

Loslaten is
Omarmen
Verwarmen
Verzorgen
Anders leren
vasthouden

Omzwachtelen
Zachten maken
Liefde geven.

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

Onthou(t)

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 snerpnd, 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.



't schoonste kamertje

Mediteren kan je overal en altijd en je hebt er niets voor nodig. In feite is het in jezelf keren. De buitenwereld even afsluiten, naar binnen keren. In je buik kruipen. En ruimte maken voor wat er is, maar geen ruimte kreeg.

Mediteren is voor mij als een innerlijke wandeling vanuit mijn hoofd naar mijn buik. Een wandeling. Als in, er mag beweging in zitten, er mogen vogeltjes rondfladderen, ik mag kabbelende beekjes horen en ik mag vooral ook een sprintje nemen als ik dat wil.

Ik ben zelden rustig. Als bloesembloei-er heb ik een zenuwstelsel dat de klok rond op springen staat en mijn hspadhd-breintje doet daar nog een malle-molen bovenop. Mediteren is in feite een noodzaak voor mij maar zoals al die gezonde dingen niet echt makkelijk om vol te houden. Lang had ik ook het idee dat mediteren synoniem stond voor stilzitten en 'weg gaan'. Niet dus.

Om je dat te tonen nodig ik jou uit in mijn buikkamer. Het allerschoonste kamertje in mijn innerlijke huis. Wees welkom en voel je thuis. Of niet.

Ik sluit mijn ogen en breng mijn aandacht op mijn ademhaling. Gedachten die oppoppen laat ik gewoon komen. Dat zijn de rondfladderende vogeltjes op je wandeling! Je kan die gedachten toch niet tegenhouden. Wist je trouwens dat wij ongeveer 60000 gedachten per dag hebben? Geen wonder dat je hoofd volop begint te draaien. Beschouw het als vogeltjes, en wees blij dat ze er zijn. Zonder vogeltjes is er maar weinig leven in de tuin.

Even terug. Ogen gesloten. Gedachten als de vogeltjes. Had je door hoe ik alweer afgeleid was? Niet erg, gewoon terugkeren. 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 'gedachten-brij' naar beneden zakt. 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.

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. Die grot is het allermooiste, meest knusse, streelezachte 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. Denk aan het sprintje, niemand bepaalt hoe lang jij dit moet doen! En wil jij met je armen zwaaien op pluimpjes te vangen, dan mag dat dus ook. Visualiseren doe je niet alleen met je hoofd.

Nadien zal je merken dat je 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. Fantaseer, laat het komen. Het ziet er uit zoals het mag zijn.



*Liefde hoef je
niet te verdienen
door braaf te zijn*

Als liefde iets kost

Dacht jij als klein meisje dat je de liefde van je moeder moest verdienen? Probeerde jij maar braaf genoeg te zijn, opdat ze lief tegen jou zou zijn?

Niets is zo allesomvattend en onvoorwaardelijk als moederliefde. Niets krachtiger dan de liefde die een moeder voor haar kind voelt. Echter is er ook niks zo destructief als het gebrek eraan. Wanneer een moeder niet in staat is om liefde te geven aan haar kind ontstaat een dynamiek die de dochter levenslang met zich meedraagt. De patronen die er uit ontstaan manifesteren zich niet alleen op het vlak van relaties of zelf kinderen krijgen maar kunnen tot uiting komen in alle levensdomeinen.

Herken jij deze dingen?

- Je weet dat je moeder je graag ziet (of maakt jezelf dat wijs) maar je voélt haar liefde niet.
- Je voelt je niet gezien, niet gehoord en niet erkend.

- Je zorgde als klein meisje voor je moeder, maar eigenlijk zorgde zij niet voor jou. En nu zorg jij nog steeds voor háár welzijn waarbij je jezelf (en mogelijks ook je partner en gezin) wegcijfert.
- Jouw succes wordt steeds gesaboteerd door patronen waar je maar niet uit kan uitbreken. Je lijkt maar geen stem en plek in de wereld te kunnen vinden.
- Je kan moeilijk mensen vertrouwen of je vertrouwt blindelings zonder besef van mogelijk 'gevaar'.
- Jij draagt zonder zelf gedragen te worden. Je draagt daarbij ook de hele wereldbol, behalve jezelf.
- Je vermijdt conflicten omdat je geleerd hebt je klein en stil te houden om 'de lieve vrede' te bewaren.
- Hoe jij je voelt lijkt nooit belangrijk te zijn. Wat zij voelt komt op de eerste plaats.
- Je kreeg steeds te horen dat je te gevoelig was. Of dat jij haar zorgenkind bent en zij daarbij in de slachtofferrol kruipt.
- Je houdt jezelf klein, braaf en stil.

- Je hebt het gevoel van geen bestaansrecht gekregen te hebben.
- Gebrek aan zelfvertrouwen, zelfliefde,... en jezelf klein houden.
- Het niet kunnen aangeven van gezonde grenzen. En zij is trouwens de eerste om die elke dag te overschrijden...
- Pleasegedrag en perfectionisme.
- Moeite hebben met het opbouwen van alle soorten relaties, zowel intiem als vriendschappelijk als werkgerelateerd. Ook bewijsdrang en een gevoel van 'nooit genoeg zijn' worden jarenlang meedragen. Heb je een eigen zaak? Dan zal je ook daar die patronen zien terugkeren. Al is het dan op een heel andere manier...

Moederliefde is de voeding van onze ziel en ons hart, en wanneer we die moeten missen lijkt het alsof we steeds 'honger' hebben. Moederhonger draag je voor altijd met je mee, ook als je mama al overleden is. Maar er is wél een manier om de patronen die eruit gegroeid zijn te verzachten!



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,

begeesterd 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.
Als je ze de ruimte geeft...

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 verhalenkamer

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!



*Sometimes
we need fantasy
to survive the reality*



**Als licht de eenzaamheid ontmoet
breken zelfs de bloemen opnieuw
door de betonnen vloer...**

Eenzaamheid heeft licht nodig. Gezelschap. Een luisterend oor, maar niet dat van de psychiater. Zo zegt ook Dr. Dirk De Wachter zelf. En gelijk heeft hij. Dat kopje troost, kreeg niet zomaar haar naam. Het koekje erbij was geen toeval.

Kunnen we misschien wat vaker koffie en koekjes voor elkaar zijn?

Het licht en de warmte die de bloemen doet groeien. Het is écht niet méér dan dat. Koffie, koekje, licht, warmte en een goed gesprek. Iets wat we in de winkel vinden, aangevuld met iets wat we in ons hart hebben...

En dan rijst bij mij ook altijd weer de volgende vraag. Zijn we vaak eenzaam omdat we alleen zijn, of zijn we eenzaam omdat we anders zijn? Of omdat we ons anders voelen?

Je eenzaam voelen terwijl je omringd wordt door anderen. Ze zitten letterlijk rondom je aan tafel. Zelfs bij de mensen die jou goed kennen, bij wie je gezelschap zoekt. En toch bekruipt je dat gevoel van er niet bij te horen, anders te zijn, anders te denken, je afvragend of het aan jou ligt of aan de andere. Jij bent de vreemde eend in de bijt, de aliën die in dit gezin terecht kwam. Die rare op school.

Die vorm van eenzaamheid heeft eveneens licht nodig. Als 'anders zijn' licht krijgt, groeit ook daar een bloem uit. Bestaat daar trouwens een woord voor? Voor eenzaam anders zijn? Ik denk het niet...

'Neenzaamheid', zo zal ik het voorlopig maar noemen. Een onderhuids en knagend gevoel van gemis, een innerlijke stem die fluistert 'Neen, dit is het niet. Hier hoor ik niet thuis. Dit is niet mijn plek.' Herkenbaar?

Eenzaamheid

als ook 'anders zijn' mag bloeien

Aangeleerd

Ik moet je geruststellen, of teleurstellen, je wordt er niet mee geboren. Niemand wordt als perfectionist geboren, maar je kan het wel razendsnel aanleren op zeer jonge leeftijd. Ga eens kijken waar jouw perfectionisme vandaan komt. Waren je ouders, grootouders heel erg perfectionistisch? Je oudere broer of zus? Of waren hun verwachtingen naar jou torenhoog waardoor je een perfectionist werd?

Dan hoeft het zelfs niet eens zo te zijn. Zoals met alle andere persoonlijke persoonlijkheidskenmerken is het gevoel hebben al genoeg om het patroon te laten ontstaan. Denk maar aan please-gedrag dat vaak dezelfde oorsprong heeft. Het gevoel hebben voor de andere te moeten zorgen.

Waar komt jouw perfectionisme vandaan en in welke domeinen van je leven komt het voor? Is het een constante die er altijd is of ben je bv op je werk heel perfectionistisch maar thuis een echte sloddervos? Of ben je heel nonchalant als het aankomt op je ad-

ministratie maar is je klerkast wel een fotomodel uit de catalogus van een bedrijf dat dressings maakt?

Breng het eens in kaart! Benoem onderstaande levensdomeinen en geef een cijfer tussen 1 en 10 hoe perfectionistisch je erin bent.

- Werk, job, salaris, en carrièrekansen, ambitie,...
- Financiën en administratie, belangrijke documenten
- Werkkamer, hobbykamer,...
- Partners en beste vrienden
- Vrienden en familie
- Huishouden, orde en netheid
- Tuin en bijhorende schuren ;-)
- ...

Verzachting

Welke kunnen wel eens wat verzachting kunnen gebruiken? Voel je ook in jezelf bij welk deel of welke plek je buik verkramp?

Waar er weerstand zit? Voel je je een echte perfectionist en ben je daar trots op of voel je je eerder een circusaap-

*Het leven is
geen pannenkoek
die je om de
zoveel tijd
effe omdraait.*

je dat trukjes aangeleerd kreeg. Waar ben je trots op, en waar voel je je eerder het aapje? Beiden kunnen in je zitten. Of in een deel van je.

Zoals met elk patroon of persoonlijkheidskenmerk is het geen kwestie van het om te draaien. Het gaat er niet om dat je dingen omkeert maar dat je ze zachter maakt. Leefbaarder. Warmer. Ook die belemmerende overtuigingen hoef je evenmin om te draaien.

Wit hoeft geen zwart te worden. En zwart geen wit. Staat alles in het zwart? Dat gaan we dus vanaf nu verzachten!



als je
Teen pijn
beginnen
Te doen

Perfectionisme



Wise Willow vertelt...

DE MAANMAN

EEN SPROOKJE VOOR
VOLWASSENEN
UIT DE WISEWILLOW
VERHALENBIBLIOTHEEK

**Thema: over perfectionisme,
prestatiedrang, burn-on, fantasie,**

Geruisloos en met wijde stappen schreed hij door de vallende duisternis richting de horizon. Het getik van zijn laarzen was zo zacht dat het verloren ging in de beweging van de flarden stof eromheen. Het was nog een einde maar hij wist precies hoe ver het nog was. Eeuwenlange toewijding hadden zijn missie vorm gegeven. Uitgemeten. Berekend. De formules uitgekend. Hij zou perfect op tijd daar zijn. Daar waar hij wilde zijn.

Zijn missie was helder, vol en magisch. De wiskundige perfectie van de eeuwig durende schoonheid. Hij had haar al zo vaak gecreëerd. Haar in zijn armen mogen dragen. Zij, zijn geliefde, zijn maan, vol en weelderig. Licht en vurig. Mariluna. Vollemaan. Al was zijn werk nog lange van perfect moest hij toegeven. Dat laatste deed hij echter nooit. Dat toegeven? Nooit. Niemand, maar dan ook niemand, zou het ooit te weten komen.

Want ooit zou hij erin slagen. Ooit, op een dag zou hij haar volle lichtheid ver-
eeuwigen. Als hij maar lang genoeg zijn taak volhield. Hij wist niet meer hoe lang hij dit werk al deed. Ontelbare pogingen.

Maar ooit was het hem voor het eerst gelukt. Wat was ze mooi geweest! Rond. Vol. Haar weelderige boezem drukkend tegen de zijne had hij haar in zijn armen genomen. Haar lieve woorden toegefluisterd. Zijn tedere kussen op haar wang gedrukt. Ze had zich verderlicht in zijn armen geveild en terug gefluisterd. Was mij... o mijn liefste, was mij....

Nog voor hij haar voor altijd de zijne had kunnen vragen was haar perfectie al zachtjesaan weggesmolten. Hoe hard hij ook zijn best gedaan had om haar begeerlijke vormen bij te werken, hij had niet kunnen voorkomen dat ze langzaam aan in de donkere nacht uitgedoofd was. Zijn handen hadden

de maan man





alle magie die hij in zich had doorgegeven. Haar zachtjes gestreeld. Zijn liefdeslicht over haar lichaam geaaid. Zijn handen hadden de passie dagenlang blijven schilderen, in een poging haar lichaam weer te vervolmaken. De rafelige randen hadden zich echter keer op keer weer uitgewassen tot een steeds lichter wordende schijn.

Dat was het moment waarop de moeder weer in zijn schoenen zakte. Alweer was het hem niet gelukt. Maar ook dat, zou hij nooit toegeven. Dat moment waarop de magie wegstierf en zijn benen begonnen te trillen. De tranen van ontredde rollend over zijn lichaam. Te lang verlangend naar haar. Alweer een falen. Het zoveelste. Dat hij net zoals altijd zorgvuldig zou opvouwen in dezelfde donkere nacht.

Inmiddels wist hij hoe het ging. Hij zou het even, heel even, laten voor wat het was. Zijn verdriet verbergen tussen de

plooien. Daarna zou hij zichzelf oprichten, nieuwe overgave laten wapperen en opnieuw op pad gaan. Net zoals hij dat elke dag opnieuw deed...

Nog voor de zon zachtjes wegzakte achter de horizon was hij alweer op pad. Zijn stappen zelfzekerder dan ooit. Overtuigd dat het hem deze keer zou lukken. Ook nu weer had ze haar hoofd in zijn wijd gestrekte open armen neergelegd. Haar warmte had hem vervuld tot in de toppen van zijn tenen. Onvermoeibaar haar licht proberen bewaren. Geschilderd met de palm van zijn handen. En weer had ze hem liefdevol toegefluisterd: Was mij... liefste... was mij... Laat mij wassen...

Haar tedere licht had ook nu weer plaats gemaakt voor een zachte bedding van donkere rust.

*Onvermoeibaar
haar licht
proberen bewaren.
geschilderd
met de palm
van zijn handen.
En weer had ze
hem liefdevol
toegefluisterd.*



Vijftig tinten magie

Een inspirerend kaartendeck om te voelen dat in elke dag een sprankeltje magie zit. Laat je 's ochtends inspireren door een van de vijftig kaarten. Een klein momentje dat die doodgewone dag meteen een extra vleugje geluk mee geeft.



Kama Muta is de allerhoogste emotie die we kunnen voelen. Allerhoogste, dat wil zeggen, kwa frequentie. Boosheid, staat lager, wrok staat nog lager, schaamte heeft de allerlaagste frequentie. Passie en liefde staan bovenaan. Kama Muta staat nóg een trapje hoger dan de allerhoogsten, passie en liefde.

Je kan Kama Muta voelen als je tot tranen toe ontroerd wordt door iets. Als er iets gaat huppelen in je buik. Die vlindertjes. De tranen. De ontroering. Speechless zijn. Dat hartverwarmende gevoel van je hart dat open gaat. Je voelt het misschien al komen als ik er over schrijf...

Het gaat er natuurlijk niet over wát je ziet/hoort/leest maar hoe je het vóelt Tot in de toppen van je tenen. Tot in je diepste kern.

Ik ervaar Kama Muta als ik naar de volle maan kijk. Of als ik een buizerd zie, die symbool staat voor mijn overleden vader. Of iets uit de natuur. Een paddenstoel, bloemblaadjes, de zee. Een lantaarn. Iets wat echt overweldigend mooi is. Raakt. Misschien ervaar jij het wel als je je (klein)kind op het schoolfeest ziet dansen. Of als je voor het eerst de zon ziet na een donkere regenperiode... Dat kan allemaal.

Kama Muta is uniek, en tegelijkertijd universeel. Iedereen kan het voelen.

Misschien voel jij het zelfs in een kopje thee of in een goed gesprek of in een ontroerend verhaal. Ik voel het daar ook. En als ik schrijf.

Made by love



Planten zullen niet beter gaan groeien door het onkruid ertussen te verdelgen. Wat nodig is, is het handmatig, en beetje voor beetje verwijderen, en de bodem te geven wat hij echt nodig heeft. Daarvan zullen de planten groeien. Waarom groeit heermoes? Heermoes groeit op arme, zure grond. Hij haalt mineralen op uit de diepere lagen van de grond om ze weer naar het oppervlak te brengen. Het is een boodschapper die je vertelt wat jouw plant, jouw grond nodig heeft.

Stress is onze heermoes. We denken dat we stress moeten bestrijden. Uittrekken die hand!! Met grove hand. Ja, het klopt dat stress niet gezond voor ons is. Dat we er iets aan moeten doen is zo klaar als een klontje. Maar niet door hem te proberen verdelgen. Met bestrijden maken we geen ruimte voor groei. Alles wat in de bodem zit, of het stuk van de ijsberg onder het water, zal steeds opnieuw oppoppen. Je gaat steeds harder je best doen, steeds heftigere methodes proberen. Echter kennen stress, trauma en onverwerkte emoties een eindeloos arsenaal aan trukjes en patronen om jou te laten weten dat ze er nog steeds zijn.

Waaróm heb jij stress. Waarom loop je keer op keer vast? Stress geraak je niet kwijt door het te verdelgen met allerlei trukjes. Geef ruimte aan wat jou stress bezorgt, kijk naar de bodem, luister naar wat naar boven moet komen. De boodschap van het waarom. En geef dat ruimte, om er te zijn. Het verhaal eronder is het verhaal van jouw groei. Jouw lichaam is slechts de bodem, met tekorten en overvloed. Jouw stress is de heermoes, die maar blijft komen.

Wanneer het verhaal ruimte krijgt, zal het lichaam rust vinden. Overlevingsmechanismen en copingstrategieën zullen verzachten. Emoties zullen warmer worden. Ja, zelfs de moeilijkste...

*de paddenstoel is
het allernooiste symbool van groei
dat pas kan ontstaan
na zorgvuldige opruimprocessen
onder de grond*

Wat ruimte voelt, krijgt rust





WiseWillow vertelt...

DE NIEUWE KLEREN VAN DE KEIZERIN

EEN SPROOKJE VOOR VOLWASSENEN
UIT DE WISEWILLOW VERHALENBIBLIOTHEEK

Thema: onzichtbare ziekten

De kleine Elise, 7 jaar, ziet elke dag hoe haar mama vecht tegen meerdere zeldzame ziektes. En wanneer mama dan naar buiten gaat komt ze allemaal vrolijke mensen tegen die denken dat mama genezen is. Vreemd, want zij ziet elke dag dat dat niet zo is...

Dit telefoontje kreeg ik van Elise's mama, enkele weken geleden. Ze was keer op keer geraakt door mijn nieuwsbrieven en verhalen.

Ze vroeg me of ik ook een WiseWillow verhaal had om dit aan haar dochter uit te leggen. De vonk sloeg over. Neen, zo'n verhaal had ik nog niet, maar ja! zo'n verhaal moest er absoluut komen! Een thema dat mij ook persoonlijk raakt.

Ik beloofde de mama niks. Ik zou de inspiratie laten komen. Dat moet vanzelf gaan. Het proces tijd geven...

Nog geen twee dagen later buitelde dit sprookje al door mijn gedachten. De boodschap van het universum was duidelijk. Dit vroeg om verteld te worden. Dit verhaal moest verteld worden. Komaan, aan het werk, neerpennen!

En zo kreeg de keizerin nieuwe kleren. Maar o jee wat was dat voor een nieuwe garderobe...

Binnenkort volgt waarschijnlijk nog een kleinere versie. Voor de jongere kindjes. Maar dat moet nog even borrelen. En ondertussen werkt Elise aan een tekening of knutselwerkje over de keizerin. Ik sta nu al te popelen om het te zien!

Naar aanleiding van "De Warmste Week" die dit jaar ook aandacht besteedde aan Onzichtbare ziektes maakte ik van dit verhaal ook een geluidsopname.

Je kan het filmpje beluisteren op mijn website en op youtube. Deel het maar met wie dit nodig heeft.





Omhels jij ook wat niet heel is?

Wie ben jij in dit verhaal? De lichte of de donkere figuur?

Of... wie ben jij en wie is jouw verdriet?

Stel, jij bent de donkere vrouw. Wat heb jij meegemaakt? Welk verdriet draag je? Overmant (-vrouw) het jou nog steeds of draag je het liefdevol, zacht en stil met je mee? En wat als jij de lichte vrouw bent. Wie of welk verdriet neem jij vast? Koester jij iets of iemand? Welk verdriet omhels jij? Wat heb je meegemaakt? Wat kan jij nog niet loslaten?

Koester jij je donkere schaduwkant die jou gemaakt heeft tot wie jij nu bent. Of heb jij wel eens het gevoel dat jij als het ware niet meer zónder je verdriet kan omdat je zelfs niet eens meer weet hoe je vroeger leefde zonder dat verdriet. Is het verdriet een deel van jezelf geworden...

Zorgt de ene figuur voor de andere of wordt de ene verstikt, overladen, vastgeklampt of overweldigd door de andere? En wie doet wat in jouw leven?

Wie zorgt voor wie?

Wie draagt wie?

Zijn ze daarmee in balans?

Verlies, verdriet en trauma kan je niet zomaar vergeten, en dat hoeft ook niet. De kracht zit in het vinden van de balans tussen licht en donker. Jij en jouw schaduw. Of de schaduw met haar licht.

Balans wil ook zeggen dat je niet óf de ene, óf de andere bent. Hoe meer je kan wiegen tussen beiden hoe beter je met je verdriet zal kunnen omgaan.

Durf 'verdriet' ook te bekijken in een ruimere context. Het gaat hier niet enkel over het verdriet van een dierbare. Wat doet jou verdriet? Wat heb jij verloren in je leven, in je kindertijd. Wat doet pijn of deed pijn en heb je wel of niet kunnen loslaten, of dragen.



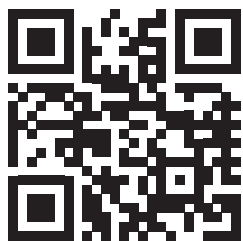
tussen de liefde en de leegte...

je bent
welkom
met alles
wat er is

ode

magazine

is een uitgave van
Els Leclercq.
www.praktijkbloesem.be



© 2026

