

**ZACHT DOOR DE
ROUW HEEN**

LIEFDEVOLLE TIPS

Sandra Sneeuwliet

www.rouwomjousandrasneeuwliet.nl

Ontbijt

ZET 'S AVONDS VOOR HET NAAR BED
GAAN JE ONTBIJTBORDJE OF KOMMETJE
MET EEN BEKER
KLAAR VOOR JE KOFFIE OF THEE. ALS JE
DAN 'S MORGENS BENEDEN KOMT,
NODIGT DIT JE UIT OM TE
GAAN ONTBIJTEN. EEN KLEIN GEBAAAR,
MAAR EEN LIEFDEVOLLE
AANMOEDIGING AAN JEZELF OM DE
DAG TE BEGINNEN.

Dag

ALS HET TEVEEL IS OM DE HELE DAG TE
OVERZIEN, BREEK DEZE DAN OP IN
DELEN: DE OCHTEND,
DE MIDDAG, DE AVOND. DAT MAAKT
HET OVERZICHTELIJKER. ZO HOEF JE
ALLEEN TE KIJKEN NAAR
WAT NÚ NODIG IS.

Regen

TREK JIJ VANDAAG AL EEN REGENPAK
AAN ALS HET MORGEN PAS ZOU
REGENEN?
WAARSCHIJNLIJK NIET.
PIEKEREN OVER WAT MISSCHIEN NOG
KOMT, HELPT JE NIET VOORUIT. JE WEET
NOOIT HOE
ALLES LOOPT. LEEF MET DE DAG.
VANDAAG IS AL GENOEG.

Groet

BEGIN EN EINDIG JE DAG MET EEN
GROET AAN JEZELF.
KIJK IN DE SPIEGEL EN ZEG:
"GOEIEMORGEN" EN "WELTERUSTEN".
HET IS EEN KLEIN RITUEEL,
MAAR HET MAAKT JE
AANWEZIGHEID LIEFDEVOL ZICHTBAAR
- VOOR JEZELF.

Tijd

GEEF JEZELF DE TIJD.
LAAT JE NIET HAASTEN OMDAT "IEMAND
ANDERS" HET ANDERS ZOU DOEN.

JIJ BENT JIJ.
GEEN MENS IS HETZELFDE,
GEEN ROUWPROCES OOK.
GUN JEZELF JOUW EIGEN
TEMPO.
DAT IS OKÉ.



Rouw om jou

praktijk voor rouw en verlies



Liefs, Sandra