

## “De Rugzak”



Ieder persoon heeft een soort van rugzak of koffer die ze hun hele leven meedragen. In deze rugzak worden alle belangrijke gebeurtenissen bewaard die de persoon in zijn of haar leven heeft meegemaakt. Deze gebeurtenissen kunnen fijn zijn, maar er kunnen ook moeilijke gebeurtenissen bij zitten.

Soms kan het zijn dat de rugzak zwaar is, misschien door de vele dingen die je meemaakt waardoor je rugzak erg vol is. Maar het kan ook zijn dat je gebeurtenissen hebt meegemaakt die als een zware last in de rugzak voelen. Dit kan gebeuren wanneer gebeurtenissen snel weggestopt zijn in de rugzak, ze hebben dan niet een goede plek gekregen en kunnen voelen als een zware steen. Daarom is het belangrijk om alle gebeurtenissen uit je leven een goede plek te geven, zodat de last van de rugzak beter te dragen is.

Daarnaast kan het per persoon verschillen hoe je de rugzak die je meedraagt ervaart. Wanneer je voldoende kracht en vertrouwen in jezelf hebt, kun je de rugzak makkelijker dragen. Ook de belangrijke personen om je heen kunnen helpen om bijvoorbeeld de rugzak even van je over te nemen. Of personen of hobby's die je helpen even pauze te nemen van de rugzak, om hem even aan de kant te kunnen zetten. Al deze dingen kunnen je helpen om de rugzak beter te kunnen dragen.

Wees niet bang voor de rugzak die je hebt. De gebeurtenissen die je meemaakt vormen jou tot wie je vandaag de dag bent. En wanneer je niet tevreden bent of het niet helemaal goed met je gaat, kijk dan waar je moeite mee hebt.

Zijn het de gebeurtenissen die als een zware steen in je tas aanvoelen? Kijk dan of je zelf, of met hulp, deze gebeurtenissen een betere plek in je rugzak kunt geven.

Is het omdat je te weinig vertrouwen hebt in jezelf? Ga dan op zoek naar je innerlijke kracht, waar ben jij goed in, wat zijn jouw kwaliteiten, geloof in jezelf!

Of is het omdat je te weinig pauzes hebt? Ga dan op zoek naar mensen of een hobby die je helpen om even de rugzak aan de kant te kunnen zetten.

Weet dat, ondanks alle bagage die je in de rugzak hebt, jij altijd zelf de controle hebt in hoe je het gewicht van de rugzak ervaart!