

Wees vandaag
eens barmhartig
voor jezelf.

Beginnend bij
opzoeken wat dat
woord betekent

"There is a crack
in everything,
that's how the
light gets in"
(Leonard Cohen)

Jij bent iemands
veilige plek, zonder
dat je je dat altijd
realiseert

Weet je wel hoe
leuk je bent?

oh,
écht?

Vandaag hoef je
helemaal NIETS te
bewijzen! Hoera!

Probeer geen
betere versie van
jezelf te worden,
maar een échte

Wat is iedereen die
jou kent toch een
geluksvogel

Jij bent niet teveel

oh,
écht?

Jouw waarde
hangt niet af van
je prestaties of
je fouten

Zelfs de meest
intimiderende mens
op aarde heeft
ooit een rompertje
aan gehad

Elke ademdeug is
weer een stap naar
je toekomst

Onzekerheid is
geen teken van
zwakte, maar een
teken dat iets er
echt voor je toe
doet

oh,
echt?

Liefde voor jezelf
groeit ook wel
eens aan je dijen.
Heel normaal ;)

Heb je je lijf
vandaag al
gevraagd wat het
nodig heeft?

Kwetsbaar durven
zijn is mateloos
krachtig

Als jij niet bestond,
zou de wereld niet
zijn zoals ze moest
zijn

oh,
écht?

Denk even aan
iemand van wie je
houdt. Zie, je
glimlacht!

Ben je een
emotioneel type?
Gelukkig maar,
anders was je een
robot

Neem jij vandaag
maar eens even
lekker je ruimte in

lets doen wat je
eng vindt is véél
sterker dan
simpelweg niet
bang zijn

oh,
écht?