



Emoties voelen

Oké, laten we eerlijk zijn: niemand houdt ervan om zijn **emoties te voelen**. Serieus. We lopen allemaal rond alsof we een leven lang workshops in “hoe-voel-ik-het-niet” hebben gevolgd. Maar hier is het ding: je kunt niet eeuwig doen alsof je oké bent. Op een gegeven moment komt je emotionele vuilnisman langs en zegt: “Ja, ik neem je trauma’s mee... maar het kost wel een toeslag.”

Het begint allemaal met die littekens die we het liefst verbergen. Iedereen heeft ze. En nee, ik heb het niet over een slecht kapsel in 2008, ik heb het over de echte, emotionele dingen die je hebben gevormd. Maar wat doen we? We plakken er een sticker op: “niet aanraken, gevaarlijk gebied”. Het ironische is dat juist die **littekens jou uniek maken**. Serieus, als je perfect was, zou je leven zo spannend zijn als een bakje ongekruid haverhout. Niemand wil dat.

En dan die interne reflectie... Dat klinkt geweldig in theorie, toch? “Luister naar je hart, observeer je gevoelens, wees aanwezig in het moment.” Maar in de praktijk is het vaak: “**Luister naar je hart...** oh nee, mijn hart zegt dat ik pizza wil... en chocolade... en dat ik eigenlijk de hele dag Netflix moet kijken.” Toch is dat precies het punt. Interne reflectie betekent niet dat je

altijd serieus hoeft te zijn. Het betekent dat je even stil wordt, en luistert naar wat er écht speelt. Zelfs als dat hart zegt: “Nee joh, blijf in bed, dat is veiliger.”

Zelfliefde klinkt ook zo nobel. “**Houd van jezelf.**” Nou, ik probeer dat, maar soms haat ik mezelf gewoon omdat ik net weer op Instagram zat en zag dat iemand anders een huis heeft dat eruitziet als een Pinterest-bord, terwijl ik een plant heb die stervende is. Maar hier is het geheim: zelfliefde is niet perfect zijn. Het is lachen om je eigen chaos en toch je eigen beste vriend zijn. Het is jezelf knuffelen als niemand anders dat doet – ook al ben je een beetje stinkend na een lange dag.

En dan... **pijn omzetten in creatie**. Ik weet wat je denkt: “Hoe dan? Mijn leven is drama, geen inspiratie.” Maar juist daar ligt de magie. Al je mislukkingen, al je harteer, al die momenten dat je dacht: “Waarom overkomt mij dit?” – dat is brandstof. Serieus, het is alsof je emotionele vuilnis ineens verandert in kunst, in woorden, in een liedje... of gewoon een meme. Zelfs memes zijn liefdevolle creatie!

Authentiek leven betekent ook dat je stopt met doen alsof alles perfect is. Stop met die Insta-filters, stop met die “**kijk-**

mij-er-lekker-gelukkig-uitzien” act.

Doe het echt. Je littekens, je pijn, je rare gewoontes, omarm ze. Want wanneer je dat doet, ontstaat iets geweldigs: vrijheid. **Vrijheid om te zijn wie je bent** zonder dat je continu een toneelstuk opvoert. En het grappige is dat mensen dat echt waarderen. Niet je perfectie. Je chaos. Je rauwe, ongemakkelijke, hilarische authenticiteit.

En uiteindelijk... alles draait om liefde. Eerst voor jezelf. En dan, pas dan, voor anderen. Want serieus, als je niet van jezelf houdt, hoe ga je dan ooit iemand anders laten weten dat die pizza ook eerlijk gedeeld mag worden? **Leven vanuit liefde is emotioneel**; het is een dagelijks comedy-programma waarin jij de hoofdrol speelt, en elke lach, elke traan, elke blunder telt.

Dus **gooi die maskers weg**, omarm je littekens, luister naar je hart – zelfs als het zegt: “Meer chocolade!” – en maak van je pijn iets moois. Want geloof me: als je dat doet, wordt je leven niet alleen betekenisvoller... het wordt ook veel leuker.

Stem op **Youri Hazeleger**