

Ontwaken

JAN LANNOO



TRIBE PORTAL

GROW • CONNECT • TRANSFORM



Groeien - Verbinden - Ontplooien
Een zachte reis terug naar jezelf.

Vol 01

Voorwoord:

Er was een tijd waarin ik vooral leefde om te werken...

Als chef-kok geef ik elke dag het beste van mezelf. Ik hou van mijn vak en kan oprecht genieten wanneer ik zie hoe mensen blij worden van een maaltijd die ik met zorg en passie heb bereid.

Na een relatie van meer dan twintig jaar kwam mijn leven plots in een stroomversnelling terecht. Wat jarenlang vertrouwd en vanzelfsprekend was geweest, veranderde. Daardoor werd ik niet alleen geconfronteerd met afscheid en verandering, maar ook met mezelf.

Ergens onderweg verloor ik iets belangrijks: de verbinding met mezelf. Voor het eerst in lange tijd begon ik me af te vragen wie ik eigenlijk was, los van mijn werk, mijn relatie en alles wat ik jarenlang voor anderen had gedragen. Wat toen vooral voelde als een moeilijke en onzekere periode, bleek achteraf een belangrijk keerpunt in mijn leven.

Ik begon opnieuw te wandelen. Ik ontdekte meditatie, ademhaling, yoga, klank, de natuur en de kracht van stilte. Ik ontmoette mensen die niet vroegen wat ik deed voor werk, maar wie ik werkelijk was.

Langzaam beseft ik dat persoonlijke groei geen bestemming is. Het is een reis. Een reis waarin je soms verdwaalt, soms stilstaat en soms eindelijk thuiskomt bij jezelf.

Uit die ervaring ontstond **Tribe Portal** voor mij is het geen gewone website. Het is een uitnodiging om te vertragen, opnieuw te voelen, nieuwsgierig te worden naar jezelf en mensen te ontmoeten. Je hoeft niets te kennen of te kunnen. Je hoeft niet spiritueel te zijn. Je hoeft alleen bereid te zijn om af en toe even stil te staan.

Geen plek waar iemand je vertelt hoe je moet leven. Maar een plek waar je inspiratie vindt, mensen ontmoet en stap voor stap opnieuw verbinding maakt – met jezelf, met anderen en met de natuur.

Als jij dit leest, is de kans groot dat ook jij verlangt naar wat meer rust in jezelf, Misschien zoek je antwoorden. Misschien gewoon een plek waar je even mag zijn.

Dit e-book is slechts één van de eerste poorten...

Wie voelt dat hij of zij verder wil ontdekken, zal binnen **Tribe Portal** via verschillende poorten cursussen, ervaringen en verdiepende trajecten kunnen vinden rond thema's die we allemaal op een bepaald moment in ons leven tegenkomen. Je hoeft niet door iedere poort te gaan.

Misschien trekt een thema je onmiddellijk aan en loopt je een andere poort voorlopig voorbij. Dat is helemaal goed.

Wij reiken poorten aan. Jij kiest welke je opent

Wat je reden ook is, ik wil je vooral welkom heten.

Je hoeft deze weg niet alleen te bewandelen.

Jan Lannoo

Hoofdstuk 1

Waarom we vergeten zijn te vertragen

"Soms is de moedigste stap die je kunt zetten niet vooruit, maar even stilstaan."

Wanneer ben jij voor het laatst écht stil geweest?

Niet wachtend aan een rood licht.

Niet scrollend op je telefoon.

Niet terwijl de televisie op de achtergrond speelde.

Maar echt stil. Gewoon jij, met jezelf.

Voor veel mensen is dat een ongemakkelijke vraag. Niet omdat we stilte niet nodig hebben, maar omdat we bijna verleerd zijn hoe stilte voelt.

We leven in een maatschappij waarin snelheid de norm is geworden. Alles lijkt sneller te moeten. We willen sneller werken, sneller antwoorden, sneller leren en zelfs sneller ontspannen. Agenda's lopen vol, telefoons blijven meldingen geven en onze aandacht wordt voortdurend opgeëist.

Het lijkt alsof we altijd beschikbaar moeten zijn.

Altijd productief, altijd onderweg.

En ondertussen vergeten we één eenvoudige vraag te stellen:

"Hoe gaat het eigenlijk met mij?"

Wanneer zijn we dit kwijtgeraakt?

Als kind leefden de meesten van ons heel anders.

We konden uren spelen zonder op de klok te kijken. We verzamelden stenen, bouwden hutten, klommen in bomen of staarden naar de wolken zonder dat daar een doel achter zat.

We waren volledig aanwezig in het moment.

Naarmate we ouder werden, veranderde dat langzaam.

School bracht verwachtingen met zich mee.

Werk bracht verantwoordelijkheden.

Relaties, kinderen, een huis, financiële zorgen en maatschappelijke druk vulden onze dagen.

Zonder dat we het merkten, begonnen we steeds meer te leven op automatische piloot.

Niet omdat we dat wilden.

Maar omdat het zo hoorde.

De prijs van altijd doorgaan

Ons lichaam is ongelooflijk sterk.

Het geeft vaak maanden of zelfs jaren kleine signalen voordat het echt op de rem gaat staan.

Moe wakker worden, slecht slapen, minder geduld, vaker ziek zijn.

Geen energie meer voelen voor dingen waar je vroeger blij van werd.

Veel mensen negeren die signalen. Niet uit onwil, maar omdat ze denken dat het vanzelf wel overgaat.

"Nog even volhouden."

"Na de vakantie wordt het rustiger."

"Volgende maand heb ik meer tijd."

Maar die rust komt zelden vanzelf.

Ons lichaam blijft fluisteren... tot het op een dag begint te schreeuwen.

Vertragen is geen luxe

Sommigen denken dat vertragen iets is voor mensen die veel vrije tijd hebben.

Het tegenovergestelde is waar.

Juist wanneer het druk is, hebben we vertraging nodig.

Vertragen betekent niet dat je minder doet.

Het betekent dat je bewuster doet wat echt belangrijk is.

Het betekent dat je leert luisteren voordat je lichaam je dwingt om stil te staan.

Dat je kiest voor kwaliteit in plaats van alleen maar snelheid.

Dat je aanwezig bent bij een gesprek, een wandeling, een maaltijd of een kop koffie.

Niet met je gedachten ergens anders, maar volledig in het moment.

Kleine momenten maken het verschil

Bewust leven begint zelden met een grote beslissing.

Het begint met kleine keuzes, een telefoon die even uit blijft, een wandeling zonder bestemming.

Vijf minuten in stilte.

Een diepe ademhaling voordat je antwoord geeft.

Een glimlach naar een onbekende, een kop thee die je écht proeft.

Het zijn juist die kleine momenten die ons herinneren aan wat leven eigenlijk is.

Niet overleven, Maar leven.

Een uitnodiging

Misschien herken je jezelf in dit hoofdstuk.

Misschien voel je dat je al lange tijd vooral aan het zorgen bent voor anderen of misschien weet je diep vanbinnen dat het tijd is om opnieuw voor jezelf te kiezen.

Dat hoeft niet vandaag volledig te veranderen, je hoeft niet meteen je leven om te gooien.

Begin klein.

Heel klein.

Want elke reis begint met één stap.

En misschien...



Is die eerste stap vandaag gewoon even vertragen.

Reflectie

Neem enkele minuten de tijd om deze vragen voor jezelf te beantwoorden.

- Wanneer voelde ik me voor het laatst echt rustig?
- Welke dingen geven mij energie?
- Welke dingen kosten mij vooral energie?
- Waar verlang ik diep vanbinnen naar?
- Wat kan ik vandaag doen om vijf minuten meer rust te creëren?

Schrijf je antwoorden op. Niet omdat ze perfect moeten zijn, maar omdat eerlijkheid tegenover jezelf de eerste stap is naar verandering.

Oefening – De ademruimte

Zoek een rustige plek waar je veilig en geborgen voelt.

Sluit je ogen.

Adem vier tellen rustig in. Houd je adem twee tellen vast. Adem zes tellen langzaam uit.

Herhaal dit vijf keer.

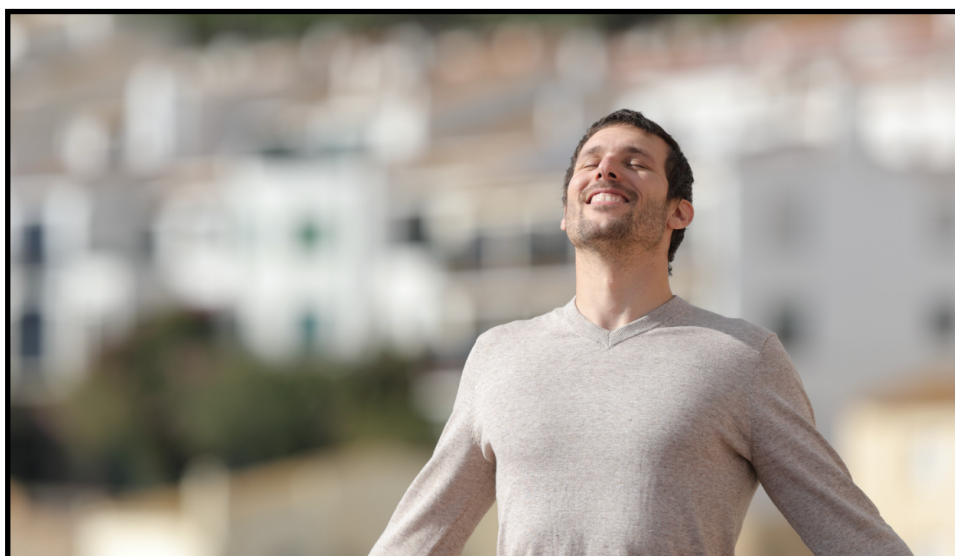
Voel hoe je schouders ontspannen.

Voel hoe je adem rustiger wordt.

Voel hoe je even niets hoeft.

Alleen maar zijn.

Dat is waar vertragen begint.



Hoofdstuk 2

Thuiskomen bij jezelf

"De langste reis die we ooit maken, is de reis van ons hoofd naar ons hart."

Waar voel jij je thuis?

Wanneer iemand vraagt waar je thuis bent, denk je waarschijnlijk aan een huis, een appartement of een plek waar je graag bent.

Maar echte thuiskomst heeft niets met een gebouw te maken, je kunt wonen in het mooiste huis en je toch leeg voelen, je kunt omringd zijn door mensen en je toch eenzaam voelen.

En je kunt ergens midden in de natuur zitten, alleen, en je volledig thuis voelen.

Waarom?

Omdat thuiskomen niet begint buiten jezelf. Het begint vanbinnen.

We raken onszelf soms kwijt

Tijdens ons leven spelen we veel verschillende rollen, we zijn partner, ouder, vriend, collega, werknemer, ondernemer of verzorger. We proberen verwachtingen waar te maken, anderen gelukkig te maken en verantwoordelijkheid op te nemen.

Dat is op zich niet verkeerd, maar soms gebeurt er iets subtiels. We worden zo goed in zorgen voor anderen, dat we vergeten te vragen wat wij zelf nodig hebben.

We zeggen "ja", terwijl we eigenlijk "nee" voelen. We blijven doorgaan terwijl ons lichaam om rust vraagt. We glimlachen terwijl er verdriet zit onder de oppervlakte.

Langzaam raken we verder verwijderd van wie we werkelijk zijn, niet omdat we onszelf verliezen.

Maar omdat we onszelf steeds minder de ruimte geven om gehoord te worden.

Je lichaam spreekt altijd de waarheid

Je hoofd kan duizend redenen bedenken waarom je moet doorgaan.

Je lichaam doet dat niet, je lichaam spreekt een eerlijke taal, het vertelt je wanneer je moe bent.

Wanneer iets niet goed voelt

Wanneer je spanning vasthoudt.

Wanneer je blij bent.

Wanneer iets je energie geeft.

Daarom is bewust leven niet alleen luisteren naar je gedachten.

Het is ook leren luisteren naar je lichaam.

Vraag jezelf eens af:

- Waar voel ik spanning?
- Wanneer adem ik oppervlakkig?
- Wanneer voel ik me licht?
- Welke mensen geven mij energie?
- Welke situaties putten mij uit?

Je lichaam kent de antwoorden vaak al lang voordat je hoofd ze begrijpt.

Stilte is geen leegte

Veel mensen vermijden stilte.

Niet omdat ze stilte niet aankunnen, maar omdat er in stilte dingen hoorbaar worden die overdag overstemd worden.

Twijfels, verlangens, verdriet... Maar ook hoop, dromen en rust.

Stilte is geen leegte.

Stilte is de ruimte waarin je jezelf opnieuw kunt ontmoeten.

Misschien voelt dat in het begin onwennig.

Dat is helemaal normaal, je hebt waarschijnlijk jarenlang geleerd om bezig te zijn.

Gun jezelf daarom de tijd.

Je bent niet wat je doet

In onze samenleving stellen we vaak dezelfde vragen.

"Wat doe je voor werk?"

"Hoe druk heb je het?"

"Wat heb je bereikt?"

Maar zelden vragen we:

"Wie ben jij, los van alles wat je doet?"

Toch schuilt daar een belangrijk inzicht.

Jouw waarde hangt niet af van je prestaties. Niet van je salaris. Niet van hoeveel mensen je kennen. Niet van hoeveel taken je vandaag hebt afgewerkt.

Je bent waardevol omdat je bent, niet omdat je presteert.

Dat besef kan bevrijdend zijn.

Thuiskomen is jezelf toestemming geven

Thuiskomen betekent niet dat je nooit meer onzeker bent.

Of dat alle problemen verdwijnen.

Thuiskomen betekent dat je jezelf toestemming geeft om eerlijk te zijn.

Om verdriet te voelen zonder je ervoor te schamen.

Om blij te zijn zonder uitleg.

Om grenzen aan te geven.

Om rust te nemen.

Om opnieuw te ontdekken waar jouw hart sneller van gaat kloppen.

Dat is geen egoïsme.

Dat is zelfzorg.

En wie goed voor zichzelf zorgt, heeft uiteindelijk ook meer te geven aan anderen.

Een uitnodiging



Sluit je ogen eens voor een moment.

Adem rustig in, en stel jezelf deze eenvoudige vraag:

"Hoe gaat het écht met mij?"

Niet hoe het volgens anderen met je gaat.

Niet hoe je denkt dat het zou moeten gaan.

Maar hoe het werkelijk voelt.

Misschien komt er meteen een antwoord.

Misschien niet, allebei is goed. Het belangrijkste is dat je opnieuw begonnen bent met luisteren

Reflectie

Neem een notitieboekje en schrijf zonder na te denken.

- Wanneer voel ik mij volledig mezelf?
- Welke momenten geven mij een gevoel van rust?
- Waar verlies ik mezelf nog te vaak?
- Welke persoon zie ik wanneer ik in de spiegel kijk?
- Waar verlang ik op dit moment het meest naar?

Er zijn geen goede of foute antwoorden.

Alleen eerlijke antwoorden.

Oefening – Een ontmoeting met jezelf

Zoek een rustige plek waar je tien minuten ongestoord kunt zitten.

Leg je telefoon weg, adem rustig in en uit.

Leg rechterhand op je hart en linkerhand op je buik.

Voel je adem, voel je lichaam.

Vraag jezelf vervolgens zachtjes:

"Wat heb ik vandaag nodig?"

Forceer geen antwoord.

Laat het komen wanneer het er klaar voor is.

Misschien is het rust.

Misschien een wandeling.

Misschien een goed gesprek.

Misschien gewoon even niets.

Vertrouw erop dat alles wat opkomt, welkom is.

Want elke keer dat je eerlijk naar jezelf luistert, zet je een stap dichterbij huis.

En dat huis...dat draag je altijd met je mee.

Hoofdstuk 3

Verbinding met de natuur

"In de natuur hoef je niets te worden. Je mag gewoon zijn."

De natuur vraagt niets van je

Wanneer was de laatste keer dat je bewust naar een zonsondergang keek, of luisterde naar de wind die door de bomen waait?

Wanneer voelde je grond kraken onder je voeten, hoorde je het gezang van vogels of rook je de geur van mos, de varens in het bos?

Waarschijnlijk langer geleden dan je denkt, toch is de natuur altijd aanwezig.

Ze vraagt niets van ons,

ze verwacht niets.

ze beoordeelt ons niet.

Ze nodigt ons alleen uit om even stil te worden.

En misschien is dat precies waarom zoveel mensen zich er zo goed voelen.

We zijn de verbinding een beetje kwijtgeraakt

Eeuwenlang leefden mensen met de seizoenen.

Ze stonden op met de zon en rustten wanneer de avond viel.

Ze kenden de bomen, de sterren en de ritmes van de natuur.

Vandaag leven we vaak onder kunstlicht, we brengen onze dagen door achter schermen, in auto's, kantoren of gebouwen. Soms merken we pas hoeveel we de natuur missen wanneer we er opnieuw middenin staan.

Na een wandeling voelen we ons lichter.

Na een dag aan zee ademen we dieper.

Na een weekend in het bos slapen we beter.

Dat is geen toeval.

Ons lichaam herkent iets wat ons hoofd soms vergeten is.

Wij zijn niet los van de natuur, wij zijn er een deel van.

De natuur leeft zonder haast

Kijk eens naar een boom.

Hij probeert niet sneller te groeien dan de boom naast hem.

Een bloem bloeit niet vroeger omdat iemand dat verwacht.

De rivier haast zich niet om de zee te bereiken.

Alles heeft zijn eigen tempo.

En toch komt alles precies op tijd.

Misschien is dat wel een van de grootste lessen die de natuur ons geeft.

Niet alles hoeft vandaag.

Niet alles hoeft perfect.

Groei heeft tijd nodig.

Net zoals jij.

Stilte die spreekt

Er is een bijzondere stilte in de natuur.

Geen lege stilte, maar een levende stilte.

Het ritselen van bladeren.

Het zingen van vogels.

Het zachte stromen van water.

Het geluid van regen op de aarde.

Juist in die geluiden ontstaat vaak de rust die we in ons dagelijks leven missen.

Veel mensen merken dat hun gedachten vanzelf vertragen zodra ze een bos binnenwandelen.

Niet omdat alle problemen verdwijnen.

Maar omdat de natuur ons eraan herinnert dat er méér is dan onze zorgen.

De natuur als spiegel

Misschien heb je het zelf al eens ervaren.

Een storm die lijkt op de chaos in je hoofd.

Een kalm meer waarin je eindelijk weer helder kunt denken.

De eerste lentebloemen die je hoop geven na een moeilijke periode.

De herfst die laat zien hoe mooi loslaten kan zijn.

De natuur veroordeelt niets, ze laat alleen zien dat verandering een natuurlijk onderdeel van het leven is.

Alles kent zijn seizoen...Ook jij.

Soms is het tijd om te groeien.

Soms om te bloeien.

Soms om los te laten.

En soms om gewoon even uit te rusten.

Kleine momenten van verwondering

Verbinding met de natuur hoeft niet groots te zijn.

Je hoeft geen bergen te beklimmen of verre reizen te maken.

Het begint vaak dichterbij dan je denkt.

Een kop koffie in de ochtendzon.

Een wandeling door het park.

Blootsvoets lopen in het gras.

De geur van een dennenbos.

De maan bekijken voordat je gaat slapen.

Een vlinder die onverwacht op je pad verschijnt.

Juist die kleine momenten herinneren ons eraan hoe bijzonder het gewone eigenlijk is.

De natuur brengt ons terug naar onszelf

Wanneer we de natuur binnengaan, gebeurt er vaak iets bijzonders.

We praten minder.

We kijken meer.

We denken minder.

We voelen meer.

Langzaam vallen de maskers weg, precies daar ontstaat ruimte.

Ruimte om te ademen.

Om te luisteren.

Om opnieuw contact te maken met jezelf.

Misschien is dat wel de grootste kracht van de natuur.

Ze verandert ons niet.

Ze helpt ons herinneren wie we altijd al waren.



Reflectie

Neem even de tijd om stil te staan bij deze vragen.

- Waar voel ik mij het meest verbonden met de natuur?
- Wanneer gaf de natuur mij voor het laatst rust?
- Welke plek voelt voor mij als thuiskomen?
- Hoe kan ik de natuur vaker een plaats geven in mijn dagelijks leven?
- Welk seizoen lijkt op de fase waarin ik me nu bevind?

Schrijf je antwoorden op en lees ze later nog eens terug.

Misschien ontdek je patronen die je vandaag nog niet ziet.

Oefening – De wandelmeditatie

Kies een plek in de natuur waar je rustig kunt wandelen.

Laat je telefoon in je zak.

Loop langzaam.

Voel bij elke stap hoe je voeten de aarde raken.

Kijk bewust naar de kleuren om je heen.

Luister naar de geluiden.

Ruik de geuren.

Voel de wind op je huid.

Probeer niets op te lossen.

Je hoeft nergens naartoe.

Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn.

Na twintig minuten sta je even stil.

Haal diep adem.

En bedank de natuur – al is het alleen in gedachten – voor de rust die ze je heeft gegeven.

Een gedachte om mee te nemen

De natuur is geen plek die je af en toe bezoekt, ze is een deel van wie je bent.

Hoofdstuk 4

Rituelen zijn de taal van de ziel

"Een ritueel verandert de wereld niet. Het verandert de manier waarop jij de wereld beleeft."

Meer dan een gewoonte

Wanneer je het woord **ritueel** hoort, waar denk je dan aan?

Misschien aan oude tradities, spirituele ceremonies of religieuze gebruiken.

Voor sommigen roept het beelden op van kaarsen, wierook of meditatie.

Maar rituelen zijn veel eenvoudiger dan dat, eigenlijk heeft iedereen rituelen.

De eerste kop koffie in de ochtend.

Een knuffel voordat je de deur uitgaat.

Een wandeling na een drukke werkdag.

Een kaarsje branden voor iemand die je mist.

Een moment van stilte voordat je gaat slapen.

Het zijn allemaal kleine handelingen die meer betekenen dan alleen de handeling zelf.

Ze brengen aandacht, en waar aandacht is, ontstaat **verbinding**.

Waarom hebben we rituelen nodig?

In een wereld waarin alles snel verandert, geven rituelen houvast.

Ze creëren een ankerpunt, een moment waarop je even uit de stroom van de dag stapt.

Niet omdat je moet, maar omdat je ervoor kiest.

Rituelen herinneren ons eraan dat niet alles draait om doen.

Soms is zijn meer dan genoeg.

Juist die kleine momenten van bewustzijn helpen ons om opnieuw contact te maken met onszelf.

De taal die je ziel begrijpt

We communiceren de hele dag met woorden.

We leggen uit. We overtuigen. We reageren.

Maar onze ziel spreekt een andere taal.

Ze spreekt in stilte.

In gevoel. In symbolen. In muziek. In aanraking. In de natuur. In een diepe ademhaling.

In een traan die eindelijk mag stromen.

Een ritueel is een manier om even naar die stille taal te luisteren.

Niet met je hoofd, maar met je hart.

Er is geen juiste manier

Een van de mooiste dingen aan rituelen is dat ze persoonlijk zijn.

Wat voor de één betekenisvol is, hoeft dat voor een ander niet te zijn.

Misschien vind jij rust in meditatie.

Misschien juist tijdens het koken.

Misschien tijdens het wandelen met je hond.

Of wanneer je een instrument speelt, een dagboek schrijft of in stilte naar de sterren kijkt.

Het ritueel zelf is niet het belangrijkste, de aandacht waarmee je het beleeft wel.

Rituelen brengen je terug naar het moment

Hoe vaak eten we zonder echt te proeven?

Hoe vaak wandelen we terwijl onze gedachten ergens anders zijn?

Hoe vaak luisteren we zonder werkelijk te horen?

Een ritueel nodigt je uit om volledig aanwezig te zijn.

Niet bezig met gisteren, niet bezorgd over morgen.

Maar hier & Nu.

Precies waar het leven zich afspeelt.

De kracht van intentie

Het verschil tussen een gewoonte en een ritueel zit vaak in één woord:

Intentie.

Je kunt gedachteloos een kop thee drinken.

Of je kunt hetzelfde kopje thee gebruiken als een moment om diep adem te halen en jezelf af te vragen:

"Wat heb ik vandaag nodig?"

Je kunt een wandeling maken om stappen te tellen.

Of je kunt wandelen om opnieuw verbinding te voelen met de aarde onder je voeten.

De handeling is dezelfde, de beleving verandert alles.

Rituelen verbinden mensen

Door alle tijden heen hebben mensen rituelen gebruikt om belangrijke momenten te markeren.

Een geboorte.

Een huwelijk.

Een afscheid.

Een nieuwe start.

Een overgang naar een nieuwe levensfase.

Waarom?

Omdat sommige ervaringen groter zijn dan woorden.

Een ritueel helpt ons om stil te staan bij wat werkelijk belangrijk is.

En wanneer we dat samen doen, ontstaat verbinding.

Niet omdat iedereen hetzelfde gelooft.

Maar omdat iedereen hetzelfde voelt:

De behoefte om gezien te worden.

Om te delen.

Om even stil te staan.

Je eigen rituelen creëren

Je hoeft geen regels te volgen, je hoeft niets perfect te doen, begin klein.

Steek een kaars aan voordat je gaat mediteren.

Drink je ochtendthee zonder telefoon.

Schrijf elke avond drie dingen op waarvoor je dankbaar bent.

Loop één keer per week bewust een uur in de natuur.

Adem drie keer diep in voordat je een moeilijke beslissing neemt.

Het zijn eenvoudige handelingen.

Maar wanneer je ze met aandacht doet, kunnen ze een groot verschil maken.

Niet omdat ze magisch zijn, maar omdat jij aanwezig bent.

Een uitnodiging

Misschien is dit een mooi moment om jezelf af te vragen:

Welk ritueel zou mij kunnen helpen om bewuster te leven?

Niet morgen, niet volgende week, vandaag.

Kies iets eenvoudigs, iets wat bij jou past.

En geef jezelf toestemming om er een betekenisvol moment van te maken.



Reflectie

Neem rustig de tijd voor deze vragen.

- Welke dagelijkse gewoonte zou ik kunnen omvormen tot een bewust ritueel?
- Op welke momenten voel ik de meeste rust?
- Welke eenvoudige handeling geeft mij een gevoel van thuiskomen?
- Welke rituelen uit mijn jeugd herinner ik me nog?
- Welk nieuw ritueel wil ik de komende maand uitproberen?

Schrijf je antwoorden op.

Niet om iets te moeten bereiken.

Maar om jezelf beter te leren kennen.

Oefening – Een ochtendritueel van vijf minuten

Morgen hoef je niet vroeger op te staan.

Neem gewoon vijf minuten voordat de drukte van de dag begint.

Open een raam.

Voel de frisse lucht.

Adem drie keer rustig in en uit.

Drink een glas lauw water met aandacht.

Spreek daarna zachtjes één intentie uit.

"Vandaag kies ik voor rust."

"Vandaag kies ik voor zachtheid."

"Vandaag kies ik ervoor om aanwezig te zijn."

Neem die intentie mee de dag in, je zult merken dat niet alleen je dag verandert.

Maar langzaam ook de manier waarop je naar het leven kijkt.

Een gedachte om mee te nemen

Rituelen maken het leven niet ingewikkelder, ze maken het betekenisvoller.

Ze herinneren ons eraan dat geluk niet altijd schuilt in grote gebeurtenissen.

Hoofdstuk 5

Intuïtie en vertrouwen

"Je intuïtie schreeuwt nooit. Ze fluistert. Daarom vraagt ze om stilte."

We hebben allemaal een innerlijk kompas

Heb je ooit iemand ontmoet waarbij je meteen een goed gevoel had?

Of juist het gevoel dat er iets niet klopte, zonder dat je kon uitleggen waarom?

Misschien heb je ooit een beslissing genomen die logisch leek, maar diep vanbinnen niet goed voelde.

Of koos je juist een onverwachte weg, die achteraf precies de juiste bleek te zijn.

Dat zijn momenten waarop je intuïtie zich laat zien, intuïtie is geen bijzondere gave voor een paar mensen. Ze leeft in ieder van ons, ze is het stille weten dat vaak al aanwezig is voordat ons hoofd een antwoord heeft gevonden.

Hoofd en hart

Ons verstand is een waardevol hulpmiddel, het helpt ons plannen, analyseren en problemen oplossen. Maar niet alle keuzes in het leven kunnen met logica alleen worden gemaakt.

Sommige beslissingen vragen iets anders, ze vragen dat je luistert naar wat je voelt.

Het mooiste ontstaat vaak wanneer hoofd en hart samenwerken.

Je verstand kijkt naar de feiten en je hart herinnert je aan wat werkelijk belangrijk is.

Waarom we onze intuïtie niet altijd horen

Van jongs af aan leren we om antwoorden buiten onszelf te zoeken.

We vragen advies, we vergelijken ons met anderen, we zoeken bevestiging.

Dat is heel menselijk.

Maar daardoor vergeten we soms dat ook wijzelf een stem hebben.

Een stem die zacht is. Niet dwingend, niet luid, maar eerlijk en om die stem te kunnen horen, hebben we rust nodig. Daarom zijn vertragen, stilte en bewust aanwezig zijn zo belangrijk.

Niet omdat ze alle antwoorden geven.

Maar omdat ze ruimte maken om de antwoorden die al in ons leven te herkennen.

Vertrouwen groeit door ervaring

Intuïtie is niet hetzelfde als impulsiviteit.

Ze vraagt geen blinde sprong. Ze nodigt je uit om aandachtig te luisteren.

Hoe vaker je dat doet, hoe meer vertrouwen groeit, misschien herinner je je een moment waarop je intuïtie gelijk bleek te hebben. En misschien ook een moment waarop je haar negeerde.

Dat hoort erbij.

Vertrouwen groeit niet doordat je altijd de juiste keuze maakt. Het groeit doordat je leert luisteren, ook wanneer de uitkomst nog onzeker is.

De moed om je eigen pad te volgen

Er zullen altijd mensen zijn die jouw keuzes niet begrijpen.

Dat is niet erg.

Iedereen kijkt naar het leven vanuit zijn eigen ervaringen. Jouw pad hoeft niet op dat van iemand anders te lijken. Soms betekent vertrouwen dat je een stap zet terwijl je de hele weg nog niet kunt zien.

Niet omdat je zeker weet wat er zal gebeuren, maar omdat je voelt dat het de juiste richting is.

Dat vraagt moed...Maar juist daar begint groei.

Intuïtie in het dagelijks leven

Je hoeft geen uren te mediteren om je intuïtie te ervaren. Ze leeft juist in de kleine momenten.

Wanneer je voelt dat iemand een luisterend oor nodig heeft, wanneer je besluit een andere route te wandelen. Wanneer je spontaan iemand opbelt, wanneer je voelt dat het tijd is om rust te nemen. Wanneer je merkt dat iets niet langer bij je past.

Hoe meer aandacht je schenkt aan die kleine signalen, hoe vertrouwder ze worden.

Twijfel hoort erbij

Vertrouwen betekent niet dat je nooit twijfelt, twijfel is menselijk.

Soms beschermt ze ons, soms houdt ze ons tegen.

De kunst is niet om alle twijfel weg te nemen.

De kunst is om ondanks die twijfel toch te blijven luisteren naar wat diep vanbinnen klopt.

Moed is niet de afwezigheid van angst.

Moed is handelen terwijl angst nog aanwezig is.

Een uitnodiging

Misschien hoef je vandaag niet alle antwoorden te hebben.

Misschien is één kleine stap genoeg.

Eén beslissing die beter voelt.

Eén moment waarop je eerlijk bent tegenover jezelf.

Eén keuze die in lijn ligt met wie je werkelijk bent.

Vertrouw erop dat je niet het hele pad hoeft te zien.

Alleen de volgende stap.



En soms...is dat precies genoeg.

Reflectie

Neem rustig de tijd voor deze vragen.

- Wanneer volgde ik voor het laatst mijn intuïtie?
- Hoe voelde dat?
- Wanneer negeerde ik mijn gevoel?
- Wat hield me toen tegen?
- Welke keuze vraagt vandaag om mijn vertrouwen?

Schrijf zonder oordeel.

Niet om perfecte antwoorden te vinden, maar om jezelf beter te leren kennen.

Oefening – Luisteren naar je innerlijke stem

Zoek een rustige plek.

Sluit je ogen.

Leg één hand op je hart.

Adem rustig in en uit.

Stel jezelf vervolgens deze vraag:

"Wat probeert mijn hart mij vandaag te vertellen?"

Probeer het antwoord niet te bedenken.

Laat het ontstaan, misschien komt er een woord.

Een beeld, een gevoel of alleen stilte.

Alles is goed.

Schrijf na afloop op wat je hebt ervaren.

Na verloop van tijd zul je merken dat je intuïtie steeds vertrouwder voelt.

Een gedachte om mee te nemen

Je intuïtie zal je niet altijd de makkelijkste weg wijzen.

Maar vaak wel de eerlijkste, ze vraagt niet om perfectie.

Alleen om aandacht.

Hoofdstuk 6

De kracht van de Tribe

"Alleen kun je ver komen. Samen ontdek je hoe rijk de reis werkelijk kan zijn."

Niemand is gemaakt om alles alleen te dragen

We leven in een tijd waarin zelfstandigheid vaak wordt gezien als een kracht. We leren al jong dat we onze problemen zelf moeten oplossen. Dat we sterk moeten zijn. Dat hulp vragen een teken van zwakte is.

Maar als we eerlijk zijn... Is dat wel hoe wij als mens bedoeld zijn?

Kijk naar de geschiedenis.

Mensen leefden duizenden jaren in stammen. Ze deelden voedsel, zorgden voor elkaar, vierden samen en rouwden samen. Ze wisten dat overleven én gelukkig zijn makkelijker werd wanneer je elkaar droeg.

We zijn misschien moderner geworden maar onze behoefte aan verbinding is nooit verdwenen.

Verbinding is een basisbehoefte

Net zoals we behoefte hebben aan eten, drinken en slaap, hebben we behoefte aan echte verbinding.

Niet aan honderden volgers op sociale media, niet aan oppervlakkige gesprekken.

Maar aan mensen bij wie je jezelf mag zijn, mensen die luisteren zonder meteen een oplossing te zoeken.

Mensen die naast je komen zitten wanneer het moeilijk is en mensen die oprecht blij zijn wanneer jij groeit.

Dat is de kracht van een **Tribe**.

Je hoeft niet hetzelfde te zijn

Een **Tribe** bestaat niet uit mensen die allemaal hetzelfde denken.

Juist de verschillen maken een gemeenschap rijk, de één vindt rust in yoga, de ander in wandelen.

Iemand anders ontdekt zichzelf via muziek, kunst, koken, meditatie of stilte.

Er is niet één juiste weg, er zijn duizenden wegen die allemaal naar hetzelfde verlangen leiden:

Leven vanuit verbinding. Wanneer we elkaar met nieuwsgierigheid ontmoeten in plaats van met oordeel, ontstaat er iets bijzonders

Kwetsbaarheid verbindt

Veel mensen denken dat ze eerst sterk moeten zijn voordat ze zich kunnen openstellen.

Maar het is vaak precies andersom, echte verbinding ontstaat wanneer we eerlijk durven zijn.

Wanneer we durven zeggen:

"Ik weet het even niet."

"Ik heb het moeilijk."

"Ik ben bang."

"Ik ben dankbaar."

Kwetsbaarheid creëert herkenning en herkenning creëert verbinding.

Vaak ontdekken we juist op die momenten dat we minder alleen zijn dan we dachten.



Samen groeien

Persoonlijke groei
lijkt soms een
individuele reis.

Toch groeien we
vaak het meest
dankzij anderen.

Door een
inspirerend
gesprek.

Door een
onverwachte
ontmoeting.

Door iemand die een spiegel voorhoudt.

Door iemand die in ons gelooft op een moment dat wij dat zelf even niet kunnen.

Iedereen die op je pad komt, brengt iets mee.

Soms een les.

Soms een uitdaging.

Soms een herinnering aan wie je werkelijk bent.

Wat, is Tribe Portal?

Tribe Portal is ontstaan vanuit een eenvoudig verlangen.

Een plek creëren waar mensen elkaar kunnen ontmoeten zonder maskers.

Waar persoonlijke groei geen wedstrijd is, waar niemand hoeft te bewijzen hoe ver hij of zij al staat.

Een plek waar nieuwsgierigheid belangrijker is dan gelijk hebben.

Waar natuur, rituelen, gezondheid, bewust leven, creativiteit en verbinding samenkomen.

Niet als losse onderwerpen.

Maar als onderdelen van één grotere reis.

De reis naar jezelf.

En die reis hoeft je niet alleen te maken.

Iedereen heeft iets te geven

Misschien denk je dat je eerst veel kennis moet hebben voordat je iets kunt betekenen voor een ander. Maar dat is niet waar.

Soms is jouw luisterend oor genoeg.

Soms is jouw glimlach genoeg.

Soms is jouw verhaal precies wat iemand anders hoop geeft.

Iedereen draagt iets unieks in zich, en wanneer we dat met elkaar delen, wordt de hele gemeenschap rijker.

Een uitnodiging

Misschien verlang jij ook naar meer verbinding, niet naar méér mensen. Maar naar diepere ontmoetingen. Naar gesprekken die verder gaan dan het weer. Naar momenten waarop je jezelf kunt zijn. Dat is precies waar een **Tribe** over gaat.

Niet over perfectie.

Niet over overtuigingen, maar over samen groeien.

Samen leren.

Samen lachen.

Samen stil zijn.

En elkaar eraan herinneren dat niemand deze reis alleen hoeft te maken.

Reflectie

Neem even de tijd om hierover na te denken.

- Bij wie voel ik mij volledig mezelf?
- Welke mensen geven mij energie?
- Welke relaties wil ik meer aandacht geven?
- Wat kan ik vandaag betekenen voor iemand anders?
- Welke kwaliteiten breng ik mee in een gemeenschap?

Schrijf op wat er in je opkomt, misschien ontdek je dat je meer te bieden hebt dan je zelf dacht.

Oefening – De cirkel van verbinding

Denk aan drie mensen, niet aan de mensen die het luidst aanwezig zijn, maar aan de mensen die je hart raken.

Schrijf hun namen op.

Stel jezelf vervolgens deze vragen:

- Waarom zijn zij belangrijk voor mij?
- Heb ik hen dat ooit verteld?
- Wat waardeer ik het meest aan hen?

Kies daarna één persoon.

Stuur vandaag nog een bericht, niet omdat je iets nodig hebt maar gewoon om te zeggen:

"Dank je dat je er bent."

Soms is één oprechte boodschap genoeg om iemands dag – of zelfs leven – een beetje mooier te maken.

Een gedachte om mee te nemen

Een **Tribe** is geen plaats, het is een gevoel, het gevoel dat je welkom bent.

Dat je niet hoeft te veranderen om erbij te horen, dat jouw verhaal ertoe doet.

En dat je, precies zoals je vandaag bent, een waardevolle bijdrage kunt leveren aan het leven van een ander. Misschien is dat wel de mooiste ontdekking van allemaal:

We groeien als individu...maar we bloeien samen.

Hoofdstuk 7

Jouw nieuwe begin

"Elke zonsopgang is een stille herinnering dat je altijd opnieuw kunt beginnen."

Er bestaat geen perfect moment

Misschien heb je jezelf ooit gezegd:

"Ik begin volgende week."

"Als het rustiger wordt..."

"Wanneer de kinderen groter zijn..."

"Na de vakantie..."

"Wanneer ik meer tijd heb..."

We wachten vaak op het perfecte moment, maar dat moment komt zelden vanzelf. Het leven zal altijd in beweging blijven, er zullen altijd verantwoordelijkheden zijn.

Altijd onverwachte gebeurtenissen, altijd redenen om nog even te wachten. Toch begint verandering niet wanneer alles perfect is. Ze begint op het moment dat jij besluit om de eerste stap te zetten.

Grote veranderingen beginnen klein

Wanneer we denken aan persoonlijke groei, stellen we ons vaak grote veranderingen voor.

Een nieuwe baan, een andere woonplaats, een compleet nieuwe levensstijl.

Maar de mooiste veranderingen ontstaan meestal heel anders.

Ze beginnen met een kleine keuze.

Een wandeling in de natuur, tien minuten stilte, een eerlijk gesprek, een boek dat je aan het denken zet, een glimlach naar jezelf in de spiegel en een moment waarop je eindelijk besluit om naar je hart te luisteren.

Het zijn die kleine keuzes die langzaam een nieuw leven vormen.

Je hoeft niet alles te weten

Misschien weet je nog niet precies waar jouw pad naartoe leidt.

Dat hoeft ook niet, niemand ziet zijn volledige toekomst we zien alleen de volgende stap.

En dat is genoeg.

Vertrouwen groeit niet doordat je alle antwoorden hebt, vertrouwen groeit doordat je blijft bewegen, ook wanneer niet alles duidelijk is.

Gun jezelf zachtheid

Op deze reis zul je dagen hebben waarop alles vanzelf lijkt te gaan, maar ook dagen waarop je twijfelt. Waarop je terugvalt in oude gewoontes, waarop je ongeduldig bent.

Dat hoort erbij.

Persoonlijke groei is geen rechte lijn, ze lijkt eerder op de natuur.

Soms is het lente.

Soms zomer.

Soms herfst.

En soms winter.

Elke periode heeft haar waarde, ook de moeilijke, juist daar groeien vaak de diepste wortels.

Jij bent al genoeg

Misschien is dit wel de belangrijkste boodschap van dit hele boek.

Je hoeft niemand anders te worden, je hoeft jezelf niet te bewijzen, je hoeft niet perfect te zijn.

Alles wat je zoekt, begint al in jou.

Rust, Liefde, Verbinding, Moed, Vertrouwen.

Soms liggen ze verborgen onder lagen van drukte, angst of onzekerheid.

Maar ze zijn nooit verdwenen en je mag ze steeds opnieuw ontdekken.

Stap voor stap.

De reis gaat verder

Misschien was dit e-book voor jou een eerste kennismaking.

Misschien bevestigde het wat je diep vanbinnen al wist.

Misschien heeft het nieuwe vragen opgeroepen.

Welke ervaring je ook hebt gehad...

Laat dit niet het einde zijn.

Blijf nieuwsgierig.

Blijf ontdekken.

Blijf groeien.

Niet omdat je iets te kort komt.

Maar omdat groeien een van de mooiste eigenschappen van het mens-zijn is.



Welkom bij Tribe Portal

Tribe Portal is ontstaan vanuit één eenvoudige droom:

Een plek creëren waar mensen elkaar inspireren om bewuster te leven.

Een gemeenschap waar je mag vertragen.

Waar natuur, rituelen, gezondheid, creativiteit en persoonlijke groei samenkomen.

Waar je verhalen kunt delen.

Nieuwe mensen kunt ontmoeten.

Evenementen kunt ontdekken.

En vooral...

Waar je mag thuiskomen.

Misschien zet je vandaag je eerste stap.

Misschien ben je al langer onderweg.

Hoe dan ook je bent welkom.

Een persoonlijke boodschap

Als je tot hier hebt gelezen, wil ik je bedanken.

Niet alleen voor je tijd, maar ook voor je moed.

Want kiezen voor bewust leven vraagt moed.

Eerlijk naar jezelf kijken vraagt moed.

En opnieuw beginnen vraagt moed.

Ik ben zelf ook nog elke dag onderweg.

Ik blijf leren, ik maak fouten en ontdek telkens nieuwe stukjes van mezelf.

Misschien is dat wel het mooiste aan deze reis: ze is nooit af.

En precies daarom blijft ze zo bijzonder.

Ik hoop dat onze paden elkaar ooit kruisen. Misschien tijdens een wandeling, een workshop, een retreat, een kop koffie of ergens in de natuur.

Tot die tijd wens ik je vooral dit toe:

Dat je de rust vindt waarnaar je verlangt.

Dat je de moed hebt om je eigen pad te volgen.

En dat je altijd blijft geloven dat een nieuw begin mogelijk is.

De belofte aan jezelf

Leg nog één keer je rechterhand op je hart.

Haal rustig adem.

En spreek deze woorden hardop uit:

Ik hoef niet perfect te zijn.

Ik mag groeien op mijn eigen tempo.

Ik vertrouw op mijn eigen weg.

Ik kies voor meer rust.

Ik kies voor meer verbinding.

Ik kies ervoor om thuis te komen bij mezelf.

De reis naar jezelf eindigt nooit, en misschien is dat precies de bedoeling.

Want iedere dag biedt een nieuwe kans om bewuster te leven, liefdevoller te kiezen en opnieuw thuis te komen.

Stap voor stap. Ademhaling na ademhaling.

Welkom op jouw reis.

Jouw reis hoeft hier niet te eindigen

Misschien is dit boek niet het einde van jouw reis.

Als je dit e-book hebt gelezen, heb je al een eerste stap gezet. Dat is het juiste begin.

Binnen **Tribe Portal** willen we blijven groeien, samen met jou. In de toekomst zullen er cursussen, verdiepende trajecten en inspirerende tools beschikbaar zijn rond bewust leven, persoonlijke groei, verbinding en thuiskomen bij jezelf.

We willen ook een doorgeef portaal zijn: een warme plek die je helpt om de juiste mensen, activiteiten en begeleiders te vinden wanneer jij daar nood aan hebt.

Ook mensen die activiteiten organiseren, willen we graag ondersteunen. Denk aan hulp bij de praktische randzaken zoals food, drank, opstelling of het vinden van een passende locatie. Zo kunnen organisatoren zich meer richten op wat zij het liefst doen: mensen samenbrengen en een mooie, warme beleving creëren.

Want soms begint groei met één inzicht.

Soms met een gesprek, een wandeling of een workshop.

En soms met iemand die op precies het juiste moment op jouw pad komt.

Onze website mag elke dag verder groeien, net zoals jij. Het zaadje is alvast geplant.

Wanneer jij voelt dat de tijd rijp is, nodigen we je met open armen uit om verder te ontdekken, te verbinden en jouw eigen weg te volgen.

Daarom hebben we binnen **Tribe Portal** de **21-daagse Ontwaakreis** ontwikkeld.

Geen traditionele cursus waarin je wordt overspoeld met informatie, maar een warme en praktische reis. Gedurende 21 dagen word je begeleid met inspirerende opdrachten, reflectiemomenten, video's, meditaties en eenvoudige oefeningen.

Zo help je wat je in dit boek gelezen hebt ook echt te voelen, te beleven en toe te passen in je eigen leven.

Welkom bij Tribe Portal.



Welkom thuis.

