

Lieve Frank,

Vandaag weer een brief van mij naar jou.

Vandaag was één van die dagen dat ik me ff helemaal ruk voelde. De dagen gaan aan me voorbij, inclusief mijn gedachten en gevoelens. Ik sta er bij stil en denk 'gevoelens... voelen... voel ik het allemaal wel? En hoe moet ik mijn emoties en lichaam aanvoelen?'

Ik denk dat meer mensen hier last van hebben dan we denken. Heb jij hier ook last van? Om de dingen echt te voelen en niet aan jezelf voorbij te gaan? De wereld en de mensen die er op leven zijn zo gehaast dat we af en toe vergeten naar onze lichamen en gevoelens te luisteren.

Ondanks dat ik me vandaag dus echt ff helemaal ruk voelde en in mijn hoofd al tien keer naar huis ben gefietst om in mijn bed te gaan liggen, ben ik toch iets gaan doen wat ik normaal gesproken op zulke dagen niet zo snel zou doen. Vandaag was namelijk de dag dat de terrassen en winkels weer open mochten.

Met (frisse) tegenzin en de nodige motivatie gekregen te hebben, ben ik op de fiets gestapt met een vriendin om van het mooie weer en het 'eigenlijk' normale leven te genieten. Aangekomen in de stad schrik ik van de lange rijen voor de winkels en de hoeveelheid mensen die er lopen. Kijkend naar de mega lange rij vraag ik mezelf af wat er in die mensen om gaat die 40 minuten in de rij staan te wachten om een winkel in te gaan, terwijl ze nog niet eens weten of er wat leuks voor hen bij hangt. Waar halen ze dat geduld vandaan, vraag ik me af.

Om weer even terug te komen op wat ik hierboven geschreven heb, zouden dit dan de mensen zijn die niet gehaast door het leven gaan en daadwerkelijk de zin en het geduld hebben om zo lang in die rij te gaan staan? Even twijfel ik om zelf ook achteraan die rij te gaan staan, maar al snel komen we tot de conclusie dat wij hier beiden absoluut het geduld niet voor hebben en dus lopen we redelijk gehaast weer verder. Kijkend naar alle drukte om me heen besef ik me in wat voor bizarre tijd we eigenlijk leven. Wat eerst zo normaal was: de drukte in de stad en de winkels weer open zonder afspraak, daar lijkt niks meer zo normaal aan te zijn. Het nieuwe normaal is om in een lange rij voor je favoriete winkel te wachten en met spatschermen tussen de tafels op het terras te zitten.

Ik betrap mezelf er nu op dat ik het negatieve veel sneller en vaker zie dan het positieve, wat nou als ik me wat meer ga focussen op het positieve, zoals het heerlijke mooie weer, het lekkere koffietje op het terras, kijkend naar de mensen die langs lopen met hun winkeltasjes in hun hand waar ze welgeteld 40 minuten voor in de rij hebben gestaan.

Ik heb opgeschreven waar ik vandaag dankbaar voor ben en wil dit gaan volhouden om proberen de kleine dingen meer te waarderen. Genieten van de kleine dingen, hoe moeilijk is dat eigenlijk? Kan jij genieten van die kleine dingen en gaat dat dan bewust of onbewust?

Hoe geniet jij van de kleine dingen in het leven?

*Liefs,
Carlijn*

