

Jezelf beter voelen, daar word je steeds beter in

Wachten op beterschap duurt lang
Afwachten maakt soms bang
Wat zal het resultaat zijn
Van pillen en geleden pijn
Die pijn die je soms nog voelt
Wat wordt er bedoeld
Met draaglijk lijden
Iets wat is te onderscheiden
Van ondraaglijke pijn
En toch heb je het niet altijd fijn
Want je wilt zo graag helemaal beter zijn
Dus blijf je wachten
En geduld betrachten
Soms verlies je het geduld
Omdat je wens maar niet wordt vervuld
Toch ga je stap voor stap in een opwaartse lijn
Leefbaar wordt het om niet meer helemaal jezelf te zijn
Delen van jezelf zijn zoek geraakt
Deze hervinden is wat je raakt
Je wilt geen schaduw van jezelf zijn
Niets meer zal het zelfde zijn en dat doet pijn

Je bent verandert als mens

Onveranderd jouw wens
Doet je de grens weleens overschrijden
En dat doet je opnieuw lijden
Je beperkingen accepteren of overwinnen
En steeds weer opnieuw beginnen
Wetend dat niets meer hetzelfde zal zijn
Er zal altijd een schaduwzijde zijn
Die je mogelijk overvalt in het moment
Maar als je dan de mogelijkheden van jezelf erkent
Besef je dat je geen schaduw van je zelf meer bent
Je kunt weer deelnemen aan het leven
Soms met oude pijn verweven
Zo'n terugval is nooit fijn
Maar daarna zal je toch weer dichterbij jezelf kunnen zijn
Je komt tot het besef dat je door kunt met je leven
Door niet aan gevoelens van eenzaamheid toe te geven
Neem je niet meer deel aan die innerlijke strijd
Die je toch verliest
Laat jezelf beter voelen, zijn waar je voor kiest
De pijn die je nog steeds in jezelf herkent
Heeft misschien een lach aangewend

Om gevoelens te verbloemen
Terwijl je leert benoemen

Wat je hindert op je weg
Wat je ervaart als zijnde pech
Toch ga je opnieuw overwinnen
En leer je om steeds weer opnieuw te beginnen
Gaandeweg zal je zien en ervaren
Dat je komt tot bedaren
En dat je bent herstellende van de pijn
En er al wat hinderlijke zaken verdwenen zijn
Al geeft het leven je soms nog tranen
Je weet je leven te leiden in goede banen
Je gaat steeds minder strijden al weet je onverminderd
Dat je het gene wat jou nog hindert
Weer opnieuw tegen komen zal
En kan gaan leiden tot een nieuwe terugval
Maar weet ook dat je terug kunt keren
Naar het zonlicht in jezelf, waardoor het je minder gaat deren
Kijk terug naar de eerdere overwinningen die je hebben bevrijd
En weet dat je op kunt geven je innerlijke strijd
Dat je gaande weg
Weer kunt leven met soms wat pech

Je kunt weer geven aan, en ontvangen van anderen
Dat zijn de dingen die jou veranderen
Je wordt weer mens

En leert je grens
Herkennen en erkennen
Hierdoor leer je tevens jezelf opnieuw kennen
Een nieuwe jij die in het heden leeft
En nog vele kansen heeft
Die je gaandeweg leert te zien
Waardoor je misschien
De schaduw van jezelf verlicht
Waardoor je jezelf weer ziet staan in het licht
Misschien gaat dat beter dan jij nu denkt
Want wat het leven je ook schenkt
Nieuwe kansen kun je aangrijpen
Stukje bij beetje ga je begrijpen
Waar het in het leven om gaat
Voel liefde voor jezelf niet de haat
Omdat je anders bent dan je eerst was
Trek uit die zogenaamde jas
Die je als een schaduw laat zien
Er is meer zonlicht misschien
Dan jij in jouw beleving denkt
Geloof daarin is wat jou vertrouwen schenkt

Om door te gaan met groeien
Wat jou op laat bloeien
Als een mooie bloem die ook weer verwelken gaat
Maar waardoor je ook weer zaken achterlaat

En verder kunt gaan met opnieuw op te bloeien
Zodra jij weer begint te groeien
In een mooi zonlicht
Met je schaduw in het zicht
Zonder dat je een schaduw van jezelf bent
En nieuwe delen van jezelf herkent
Waar je wel wat mee kan
Weet dat je pas dan
Weer wat meer jezelf kunt zijn
Dat gaat niet altijd zonder pijn
Maar het wordt wel draaglijk
Al voel je jezelf soms onbehaaglijk
Blijf kijken naar het licht
Wat jou als mens verlicht.

Didi