

## Toestaan

Een overweldigende angst,  
verlamd je hele wezen.  
vechten maakt de duur het langst,  
en steeds groter wordt het vrezen.

Soms zorgt een vaste routine,  
voor een schijnbare veiligheid.  
Telkens stap je weer in de turbine,  
van een tomeloze strijd.

Het vraagt om positieve wilskracht,  
om de deurklink vast te pakken,  
om met liefdevolle aandacht,  
in het toestaan weg te zakken.

Geef jezelf de tijd,  
het hoeft niet in één keer.  
Met terugkerende wijsheid,  
lukt het steeds een beetje meer.

