

Uitdrukken wat je voelt

In een maatschappij die overwegend zwart-wit kleurt,
waarin je heel gemakkelijk en snel wordt meegesleurd.
Waarbij afwijken van de norm al gauw raar gevonden wordt,
en het bij toenemende mate wordt gezien als een tekort.

Dan voelt het zijn wie je bent als een niet bedoelde opgave,
als een zware last, een fout geschreven uitgave.
Het uiten van je emoties en het voelen wat je voelt,
is niet de manier waarop het door de buitenwereld wordt bedoeld.

Maar als een ieder nu helemaal van zichzelf houdt,
en daarbij zichzelf ook volledig vertrouwd?
Dan kun je elk gevoel uiten waar dat nodig is,
wat leidt tot saamhorigheid in plaats van onbegrip.

Start eerst maar met uitdrukken naar jouw eigen 'ik',
met een duidelijke en liefdevolle blik.
Voel maar wat dat met je doet,
en deel het vervolgens in overvloed.

