

10 tips op weg naar hoop en zegen in 2022 door Leo Fijen

14-12-2021

1. Maak het stil in jezelf

Want de stilte van de lockdown mag dan confronterend zijn geweest, die stilte was ook verkwikkend. Geen lawaai, niet te veel auto's, nauwelijks vliegtuigen. Alles viel stil. Probeer die stilte opnieuw te verwerven in je leven. Maak het elke dag stil in je hart. Dan kun je beter jezelf, de ander en God horen.

2. Breng structuur aan in je dag

Maak een dagprogramma, ook als je al wat ouder bent en in je eentje woont. Neem je iedere dag een aantal dingen voor zodat je dag vaste afspraken met jezelf bevat en daardoor meer voor je betekent.

3. Sluit vrede met jezelf en je naaste

Maak goed wat je kunt helen in relatie tot je naaste. Morgen kan het voorbij zijn, zo heeft de crisis geleerd. Word vrij in je hart, verzoen je met degene die het je moeilijk maakt. Daar wordt de ander gelukkiger van en jij zelf rijker.

4. Schrijf elke dag op wat er gebeurt in je leven

Dan zie je beter waar je dankbaar voor kunt zijn. Schrijf om te kunnen danken, ook als er veel tegenspoed is. Ga op zoek naar het licht in je leven.

5. Ontmoeten

Is sinds de crisis nooit meer vanzelfsprekend. Dat je weer samen mag komen, is een groot geschenk. Vier de ontmoeting, ook als je je huis niet uit kunt. Met een kaartje of met een telefoontje. Iedere dag, dat is deel van je programma. Dan sticht je gemeenschap en word je gelukkig.

6. Jezelf kleiner maken

Zodat de ander (Jezus bijvoorbeeld) dichterbij kan komen. Kijk naar het levensverhaal van Jozef en Maria. Zij hebben hun leven/lot uit handen gegeven en kwam daardoor dichterbij de Schepper.

7. Laat je helen door de schepping

Ga wandelen. Ervaar dat alles in je leven lichter wordt in de natuur. Als je niet naar buiten kunt, verzorg dan elke dag je lievelingsplant.

8. Zing iedere dag een lied dat je dierbaar is.

Door te zingen ben je verbonden met anderen en haal je in wat zo lang in de kerk niet kon.

9. Bid 3 keer op een dag, in de ochtend, in de middag, voor het slapen

Dat geeft structuur en verbind je met je naasten en met God.

10. Als je zo probeert te leven, ben je nooit meer eenzaam

Maar samen met je naaste en met God. Dan wordt het een jaar vol van hoop!