

SPIEGELSPREUK VAN VANDAAG:

BEVESTIG WIE JE WERKELIJK BENT



NARRENSPRONG

NARRENSPRONG

SPIEGELSPREUK VAN VANDAAG:

**BEVESTIG WIE JE
WERKELIJK BENT**

*Wanneer je mijn werkplaats binnenstapt, een beetje sip misschien,
pak ik — als nar — mijn lievelingsmedicijn: de spiegel.
Geen glazen waarheid, geen gladde truc,
maar een uitnodiging om te spelen met wat er is.*

*Ik reik je deze woorden aan.
Spreek ze hardop. Kijk jezelf aan.
Niet om iets te worden —
maar om te herinneren wie je bent.*

Contact:

Ruud Helmink

Westeinde 39e, 2512 GT Den Haag

info@ruudhelmink.nl



**AFFIRMATIE VOOR DE SPIEGEL:
HERINNER JEZELF**

IK BEN

Ik bevestig mijzelf —

ziel, lichaam, geest.

Mijn verleden, mijn toekomst,

mijn leven, mijn heden.

Ik bevestig: ik ben.

IK BEN ALLES

Ik bevestig mijn kracht.

Ik bevestig mijn zwakte.

Ik bevestig mijn licht.

Ik bevestig mijn schaduw.

Mijn lach.

Mijn traan.

Ik verrijs boven de tegenstellingen.

Ik ben veelzijdig.

Ongrijpbaar.

Probeer mij niet te vangen

in enkelvoud, in hokjes, in “dit of dat”.

IK ERVAAR

Ik zie.

Ik hoor.

Ik ruik.

Ik voel.

Ik beleef.

Vanuit kracht ontwaar ik de wereld.

Ik sta stil.

Ik beweeg.

Ik spreek.

Ik zing.

Ik dans.

Ik zwijg.

In alle variaties uit ik wie ik ben.

IK VERANDER

Poog je mij te kennen?

Te vangen?

Te benoemen?

Vergis je niet.

Als een vis.

Een vogel.

Een tijger.

Ontsnap ik,

glip ik weg.

En keer ik terug

in een andere vorm.

IK STROOM

Altijd getrouw aan wie ik ben.

Zo mag je mij omarmen.

Van mijn kracht genieten.

Vanuit de eeuwige bron

stroomt ook door mij het leven.

IK PROEF HET LEVEN

Zie mijn lach.

Zie mijn traan.

Zie hoe ik zwijg.

Hoe ik spreek.

Voel.

Beleef.

Proef.

Beween.

Zoet.

Zout.

Bitter.

Zuur.

De rijkdom van het leven leeft in mij.

Ervaar met mij deze overvloed.

Beweeg met mij.

Bewonder.

IK VIER HET BESTAAN

Bedank —
op knieën,
of met handen in de lucht.

Van teen tot kruin.
Van teen tot kruin.
Hier. Nu.
In ruimte en tijd.

Kus.
Streel.
Omhels.

Dit leven bevestigt ons.
Tot in eeuwigheid.



RUUD HELMINK

Wanneer je mijn werkplaats binnenstapt,
een beetje sip misschien,
pak ik — als nar — mijn lievelingsmedicijn:

de spiegel.

Geen glazen waarheid, geen gladde truc,
maar een uitnodiging om te spelen met wat er is.

Ik reik je deze woorden aan.
Spreek ze hardop. Kijk jezelf aan.

Niet om iets te worden —
maar om te herinneren wie je bent.