

In mijn hart brand ik een kaarsje voor jou

Een handreiking
om nieuwe levensmoed te vinden
bij rouw en verdriet

Heidi Woweries



Uitgeverij Akasha

Inhoud

Voorwoord 7

De reis naar heling 11

De engel van troost 13

Ik wil het proberen 15

Sterk ondanks tranen en verdriet 17

Tranen zijn geen teken van zwakheid 19

Je kunt heel sterk zijn 21

Een tegenwicht voor alle tranen 23

Ondersteunende gedachten 25

Word wakker en heb vertrouwen 27

Verdriet is liefde 29

Engelen in menselijke gedaante – hulp van boven 31

Engelen van kracht 33

Het leven is kostbaar 35

Een weg uit het verdriet 37

Je zult nu heel veel alleen moeten doen en je zult het
aankunnen 39

Problemen en uitdagingen 41

Bang zijn voor je eigen moed 43

Opbeurende momenten als belangrijk tegenwicht 47

Discipline 51

Werkschema's en lijstjes 53

Ik zal je nooit vergeten 55

Schrijf het van je af 59

Brieven aan mijn moeder 61

Lachen werkt genezend 65

We moeten ons nu richten op het hier en nu 67

Wij mogen hen niet vasthouden 69

Wensen en dromen 71

Je ziel wil weer leven 73

Vergeet het leven niet 75
Zou je misschien anderen kunnen helpen? 77
Velen zullen je begrijpen, velen ook niet 79
Als anderen het niet meer over de overledene hebben 81
Als anderen te veel vragen stellen 83
Vergissingen en schuldgevoelens 85
Wat zeg je tegen kinderen 89
Of het nu mensen of dieren zijn 91
Het is altijd te vroeg 93
Rouwstadia 95
Het was een mooie zomeravond 99
De eerste tijd daarna 105
Iedereen rouwt op zijn eigen manier 107
Hulp en steun 111
Wanneer alles te veel wordt 113
Ik moest weer een eigen leven opbouwen 117
Regen en zon 119
Tekenen van liefde 121
Wanneer je er niet bij bent geweest 123
Waarom? 125
De gouden band van liefde 127
Cadeautjes 129
Bron van kracht 131
Dromen en de gelukzalige droom 133
Is er hierna nog iets? 137
Iedereen is hier met een bepaald doel en heeft zijn
eigen taken 139
Lichtwerelden 143
Het leven is maar een brug 147
God 149
Engel van genezing 153
De bedoeling achter alle raadselen 155
Niets is vanzelfsprekend 157

Voorwoord

*Waar je ook mag zijn:
In mijn hart brand ik een kaarsje voor jou.*

Een week voordat mijn moeder stierf, hoorde ik een liedje in de winkel waar ik boodschappen deed. Het was zo pakkend dat ik het meteen weer zou herkennen.

Het liedje was in het Engels en wat mij er vooral van is bijgebleven kwam hierop neer:

*Eens zul je over haar kunnen spreken
zonder dat het je hart verscheurt,
dan zul je niet meer denken aan het verdriet
en de moeilijke momenten,
maar alleen nog maar aan dat wat goed en mooi was.*

De tranen sprongen mij in de ogen en ik had moeite om niet in huilen uit te barsten.



Het is niet zo dat je alleen nog maar aan het mooie en het goede denkt. De wonden van het verdriet kunnen echter wel genezen en worden een litteken, dat altijd weer pijn kan doen wanneer het wordt aangeraakt.

Op een gegeven moment denk je steeds meer met vreugde terug in plaats van alleen maar te huilen.

Het is ook niet zo dat je degenen van wie je hebt gehouden of die je graag hebt gemogen, ooit zult vergeten. Ze wonen nu in je hart.

Het is nu bijna vijf jaar geleden dat mijn moeder, die ook mijn beste vriendin was, overleed. Ik heb het gevoel alsof er decennia voorbij zijn gegaan en tegelijkertijd lijkt het wel alsof het gisteren was.

Wanneer iemand mij toen – de eerste dagen na mijn moeders overlijden – gezegd zou hebben dat ik ooit weer gelukkig zou kunnen worden, dan zou ik dat niet hebben geloofd.

Je kunt weer gelukkig worden. Ook wanneer je van hen die zijn heengegaan heel veel hebt gehouden en nog altijd houdt. Ook wanneer je steeds weer moet huilen omdat je ze mist.

Je kunt het weer te boven komen en dit wens ik jullie toe. Met heel mijn hart.

Lees het boek op een manier die het beste bij je past.
Ik raad je aan het boek woord voor woord, pagina na
pagina te lezen als een proces, maar wanneer het
voor jou beter is om er direct bepaalde hoofdstukken
uit te kiezen, dan moet je dat zeker doen.

Ik hoop dat dit boek je kracht geeft.

Geef niet op,

Heidi Woweries



*Mag dit boek de wonden
enigszins helen
waar de rouw nog brandt van verdriet.*

*Dat je bij elk woord dat je leest
wat meer moed en wat meer kracht mag krijgen.*

De reis naar heling

*Naast 'liefde' is 'vertrouwen'
het belangrijkste woord op deze aarde.*

Laten we beginnen met de reis naar heling.

Er is op dit moment niets wat je echt kan troosten.

Het enige wat ik je nu kan toewensen is kracht.

Het kan je wellicht tot steun zijn als je er bij stilstaat dat onze geliefden niet zouden willen dat wij volledig uit ons doen raken. Ze zouden beslist willen dat we weer gelukkig worden.

Er is een grote leegte ontstaan, die echter langzaam weer zal worden opgevuld.

Het moet allemaal genezen, net zoals een wond geneest. Neem de tijd die je nodig hebt.



Het is belangrijk om op een gegeven moment het rouwkleed af te schudden om de daaronder liggende nieuwe en jonge hoop, de kiem van een nieuw leven dat niet meer zo is zoals het vroeger was, ruimte te geven.

Het is belangrijk om je over te geven aan je verdriet. Je moet echter niet vergeten om op een zeker moment weer met je leven verder te gaan.

Geef jezelf de steun die je ook aan je beste vriend zou geven.