

Ik herinner me  
alles weer

## **Ik herinner me alles weer**

*Dierenfluisteringen ter bevestiging*

Deel 1

Copyright © 2025 Maud Gizmoo

Auteur: Maud Gizmoo

© Foto luipaard omslag: Maud Gizmoo

Foto roodborstje omslag: Shutterstock

Omslagontwerp: Jair Altoe

IG: @jairaltoe

ISBN: 9789403787374

NUR: 373 – Gedichten (populair)

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including print, photocopy and microfilm, without prior permission in writing from the publisher.

# Ik herinner me alles weer

*Dierenfluisteringen ter bevestiging*

Deel 1

Maud Gizmoo



# Inhoud

<b>Voorwoord</b>	<b>9</b>		
<b>Het boek gaat open door jouw fluisteringen</b>			<b>14</b>
<b>Schaap</b>	<b>16</b>	<b>Mol</b>	<b>70</b>
<i>Lief schaap,...?</i>	<b>22</b>	<i>Lieve mol,...?</i>	<b>76</b>
<b>Rund</b>	<b>24</b>	<b>Egel</b>	<b>78</b>
<i>Lieve koe,...?</i>	<b>28</b>	<i>Lieve egel,...?</i>	<b>83</b>
<b>Geit</b>	<b>30</b>	<b>Regenworm</b>	<b>85</b>
<i>Lieve geit,...?</i>	<b>35</b>	<i>Lieve regenworm,...?</i>	<b>90</b>
<b>Gordeldier</b>	<b>37</b>	<b>Kreeft</b>	<b>92</b>
<i>Lief gordeldier,...?</i>	<b>42</b>	<i>Lieve kreeft,...?</i>	<b>97</b>
<b>Flamingo</b>	<b>44</b>	<b>Panda</b>	<b>100</b>
<i>Lieve flamingo,...?</i>	<b>49</b>	<i>Lieve panda,...?</i>	<b>104</b>
<b>Nachtvlinder</b>	<b>51</b>	<b>Luiiaard</b>	<b>105</b>
<i>Lieve nachtvlinder,...?</i>	<b>57</b>	<i>Lieve luiiaard,...?</i>	<b>108</b>
<b>Lieveheersbeestje</b>	<b>59</b>	<b>Koala</b>	<b>109</b>
<i>Lief lieveheersbeestje?</i>	<b>66</b>	<i>Lieve koala,...?</i>	<b>113</b>

<b>Liefdesstroom</b>	<b>68</b>	<b>Achter de schermen</b>	<b>114</b>
<b>Kraai</b>	<b>116</b>	<b>Albatros</b>	<b>170</b>
<i>Lieve kraai, ...?</i>	<b>122</b>	<i>Lieve albatros, ...?</i>	<b>176</b>
<b>Vlaamse gaai</b>	<b>124</b>	<b>Koraal</b>	<b>179</b>
<i>Lieve Vlaamse gaai, ...?</i>	<b>130</b>	<i>Lieve koraal, ...?</i>	<b>185</b>
<b>Woestijnhavik</b>	<b>132</b>	<b>Zeester</b>	<b>187</b>
<i>Lieve woestijnhavik, ...?</i>	<b>139</b>	<i>Lieve zeester, ...?</i>	<b>191</b>
<b>Marter</b>	<b>141</b>	<b>Potvis</b>	<b>193</b>
<i>Lieve marter, ...?</i>	<b>146</b>	<i>Lieve potvis, ...?</i>	<b>198</b>
<b>Spin</b>	<b>148</b>	<b>Rog</b>	<b>199</b>
<i>Lieve spin, ...?</i>	<b>152</b>	<i>Lieve rog, ...?</i>	<b>205</b>
<b>Neushoorn</b>	<b>153</b>	<b>Kwal</b>	<b>206</b>
<i>Lieve neushoorn, ...?</i>	<b>157</b>	<i>Lieve kwal, ...?</i>	<b>210</b>
<b>Luipaard</b>	<b>158</b>	<b>Overvloed</b>	<b>211</b>
<i>Lief luipaard, ...?</i>	<b>165</b>		
<b>Jouw waarheid</b>	<b>168</b>		

<b>Ooievaar</b>	<b>213</b>
<i>Lieve ooievaar, ...?</i>	<b>219</b>
<b>Gans</b>	<b>221</b>
<i>Lieve gans, ...?</i>	<b>227</b>
<b>Mestkever</b>	<b>228</b>
<i>Lieve mestkever, ...?</i>	<b>232</b>
<b>Zwaluw</b>	<b>234</b>
<i>Lieve zwaluw, ...?</i>	<b>240</b>
<b>Bij</b>	<b>241</b>
<i>Lieve bij, ...?</i>	<b>246</b>
<b>Rendier</b>	<b>247</b>
<i>Lief rendier, ...?</i>	<b>251</b>
<b>Hoopvolle lichtstralen</b>	<b>253</b>
<b>Herinner je je al?</b>	<b>254</b>
<b>Alle boeken van Maud Gizmoo</b>	<b>256</b>
<b>Bronnen</b>	<b>258</b>

*Stap voor stap,  
pootje voor pootje*



## Voorwoord

De mens behoort tot het dierenrijk, ondanks dat velen dit door de eeuwen heen lijken te zijn vergeten. De mensheid heeft zich gedurende de tijd steeds meer ontwikkeld, waardoor er een vreemd wereldbeeld is ontstaan. Waar we in het verleden moeder aarde deelden met dieren, hebben veel mensen het idee ontwikkeld dat dieren onderdeel mogen zijn van 'onze planeet'. De aarde is voor alle dieren, waaronder ook de mens. Mensen staan niet boven de rest, ondanks dat er veel ruimte door hen wordt ingenomen. Intelligentie wordt van een menselijke manier benaderd, waardoor velen zich er niet van bewust zijn hoe intelligent dieren zijn. Elk dier heeft zijn eigen specifieke kenmerken, talenten, strategieën, ritmes, verlangens en ook intelligentie. Intelligentie zoals de mens die kent is geen intelligentie in zijn breedste begrip. Het is een verlies dat een groot gedeelte van de mensen de kans mist om samen te werken met het dierenrijk. Dieren zijn meesterlijke spiegels die met verschillende doelen in je leven komen. Soms voor een groot gedeelte van je leven en soms slechts voor een moment. Een ontmoeting met een dier heeft in veel gevallen wat te vertellen. Maar je moet het wel willen horen. Nee, niet horen in de zin van menselijke taal. Horen op andere wijzen door je te verbinden met een dier. En ja, dat kan zelfs met een klein dier dat je niet kunt knuffelen. Heb je weleens een dier echt geobserveerd? Heb je weleens samen met een dier van de zonsondergang genoten? Heb je weleens aan een dier verteld waar je mee zit? En heb je gevoeld hoe het reageerde? Heb je weleens met een dier gepraat? En nee, hiermee bedoel ik weer niet dat het dier in menselijke taal antwoordt (althoewel sommige dieren zo intelligent zijn dat ze dit wel kunnen), maar juist jullie eigen taaltje samen. Dieren zijn een van de rijkdommen waar wij mensen zoveel van kunnen leren. Waarmee wij de meest pure vriendschappen kunnen ontwikkelen die we in ons leven zullen hebben. Dieren zijn meesters in het spiegelen van onze grootste levenslessen. En zij hebben allemaal unieke manieren om die lessen op ons over te brengen. Vooral als we ervoor

openstaan. Want dieren voelen diep wat er bij ons speelt en reageren op onze emoties. Ze laten zich leiden door energie en liefde stroomt zonder dat gedachten dit kunnen verstoren. Een van de dingen waar de mens de grootste moeite mee heeft.

Als je op driehoog in het centrum van een drukke stad woont, zal het lastig zijn om direct van het luipaard te leren. En zelfs als je in Afrika komt, is een ontmoeting met een luipaard niet vanzelfsprekend. Gelukkig kunnen we ons ten alle tijden met elk krachtdier verbinden. Door je te verbinden met je innerlijke bron kun je jezelf energetisch verplaatsen, waardoor plaats en tijd geen rol spelen. Zo kunnen wij ons met elk krachtdier verbinden waar we ook zijn in de wereld. Dit maakt de connectie met krachtdieren zo bijzonder.

Ieder mens heeft één dominant innerlijk krachtdier in zich. Daarnaast kunnen andere krachtdieren een belangrijke rol spelen in je leven. Je innerlijke krachtdier bepaalt voor een deel wie je bent, wat je wilt, waarom je dingen doet en wat je hier te leren hebt. Naast je innerlijke krachtdier, en mogelijk een extra innerlijk krachtdier, verschijnen andere krachtdieren in je leven als je ze nodig hebt. Waar mogelijk is, zal het krachtdier zich in fysieke vorm aan je laten zien. Soms verschijnen ze op plekken waar ze normaal niet komen en dan weet je dat ze een krachtige boodschap hebben. Zo ben ik de vos in het centrum van een drukke stad tegengekomen en op nieuw liet de vos zich langs de snelweg zien. Naast de fysieke vorm verschijnen krachtdieren ook op andere manieren in je leven. Je komt iemand tegen die als naam een krachtdier heeft, je ziet een plaatje van een krachtdier vaak langskomen of je hoort een nummer op de radio waar dit krachtdier in voorkomt, enzovoort. Als je open staat voor de boodschappen van de krachtdieren zul je ze horen. En als je het op toeval gooit, dan zal het krachtdier de boodschap blijven herhalen. Toen ik de vos in die drukke stad tegenkwam, kon ik niet meer blijven zeggen dat het toeval was. Dat was de zoveelste keer dat de vos zich liet zien en hier kon ik niet langer omheen. Gedurende een bepaalde fase in mijn leven was de vos mijn krachtdier. Hij bleef verschijnen tot ik niet alleen zijn boodschap had

gehoord, maar ook specifieke lessen had geleerd. Je innerlijke krachtdier blijft heel je leven bij je, maar zoals de vos voor mij, komen er ook verschillende tijdelijke krachtdieren in je leven langs. Tenminste als je ervoor open staat en als je het wilt horen. Krachtdieren zullen je bijstaan als je dat nodig hebt en weer verder gaan als je hun boodschap hebt gehoord en/of je les hebt geleerd. Het kan ook zijn dat krachtdieren verschijnen om je liefde te geven of om je te steunen en te bevestigen dat je goed bezig bent.

Het omarmen van je innerlijke krachtdier kan op vele gebieden in je leven van betekenis zijn. Het is bijvoorbeeld een korte weg naar zelfliefde. Jouw innerlijke krachtdier is een belangrijk deel van jou. Dus als je jouw krachtdier omarmt, omarm je (onbewust) je eigen kern. Katachtigen gaan door mijn bloed en als ik mezelf zie als een kat ben ik beter in staat milder voor mezelf te zijn op momenten dat dit lastig voor me is (als mijn criticus actief is). Door te houden van mijn kattenpersoonlijkheid hou ik meer van mezelf, ben ik beter in staat om zelfzorg uit te voeren en kan ik makkelijker compassie opbrengen voor mijn schaduwkanten. Ook echte katten helpen mij op mijn persoonlijke pad. Ik heb met vele katachtigen gewerkt en zij vormen bijzondere spiegels waar ik van kan leren. Ik heb jarenlang katten gehad en eentje in het bijzonder was mijn grote spiegel. Hij spiegelde precies datgene wat ik niet in mezelf aankeek en zo was hij niet alleen mijn grote leermeester, hij was ook een pure weg naar zelfliefde.

Ieder mens heeft een innerlijk krachtdier. Als je dat ontdekt, ontdek je jezelf opnieuw of leer je jezelf beter kennen.

Dit kan ook leerzaam zijn in alle vormen van relaties. Als je in een relatie tegen dingen aanloopt, kan het heel effectief werken om elkaar te vinden vanuit de innerlijke krachtdieren.

Welke eigenschappen botsen met de eigenschappen van de andere persoon? Welke behoeftes hebben jullie en waardoor gaan dingen nog niet zoals jullie zouden willen? Op welke vlakken begrijpen jullie elkaar niet en waar komt dit door? Wat werkt wel goed? Welke kwaliteiten kunnen jullie per persoon inzetten om jullie relatie te versterken? Deze vragen en nog zoveel andere zijn makkelijker te beantwoorden als je elkaar

ervaart als een krachtdier. Door de relatie te benaderen vanuit die visie worden zaken minder persoonlijk genomen en kan er beter naar oplossingen gezocht worden. Zo is er een groot verschil tussen katten-en hondenmensen. Allereerst waar de voorkeur naar uitgaat, maar stel dat je een koppel hebt waarbij de een als innerlijk krachtdier de kat heeft en de ander de hond. De krachtdieren kat en hond zijn verschillend en kunnen botsen op bepaalde vlakken, net zo goed als dit bij twee mensen gebeurt. Als beiden bewust zijn van hun innerlijke krachtdier is het minder confronterend om problemen in kaart te brengen. Uiteraard voor het oplossen van grote problemen blijf je niet praten vanuit deze visie, maar het kan zo nu en dan een makkelijke ingang zijn. Ook om er met humor mee om te gaan.

Niet iedereen is bekend met de term krachtdieren. Toch hebben dieren onbewust bij alle mensen een betekenis in hun leven. Denk aan alle mythes en legendes die al eeuwen bestaan. Of kinderboeken en (teken)films waar dieren de hoofdrol in spelen en die scherp hun eigenschappen en krachten schetsen. Bepaalde spreekwoorden en uitdrukkingen bevatten dieren. Maar ook voor elk individu kan een specifiek dier een persoonlijke betekenis hebben. Als kind werd ik erg blij als ik een lieveheersbeestje zag. Nooit had iemand me verteld dat ze voor geluk stond en toch voelde ik dat bij elke ontmoeting. Enthousiast bekeek ik het vriendelijke diertje en telde ik haar stippen, zodat ik kon concluderen hoe oud ze was. Om vervolgens het oudste lieveheersbeestje te vinden.

Dit boek zal inzicht geven in verschillende krachtdieren. Het is gebaseerd op het boek en de jaarcursus Krachtdieren 2 van Petra Stam. Voordat ik de jaarcursus heb gedaan, heb ik het boek gelezen. Ik opende het op een willekeurige bladzijde om te zien welk krachtdier zich bij me meldde. Het is bijzonder hoe het krachtdier vaak aansloot bij mijn levenssituatie op dat moment of de processen waar ik doorheen ging. Dit doe ik ook geregeld met mijn eigen boek 'Je weet het', waarin

dierenfluisteringen van andere krachtdieren staan beschreven. Ik open het boek, alsof ik een orakelkaart trek. Waar ik het boek open, heeft dat dier een boodschap voor mij en dat klopt bijna altijd. En zo niet, dan wordt later duidelijk dat het wel zo was. Zo werkt energie en verbondenheid. In 'Ik herinner me alles weer' is eerst een krachtdier aan het woord. Gezien wij mensen allemaal een innerlijk krachtdier in ons hebben zal het eerste gedicht een combinatie zijn van krachtdier-en menseigenschappen in één wezen. Het krachtdier vertelt over zichzelf in de ik-vorm als een van ons. Wij zijn immers één. In de schuingedrukte gedichten komt er een specifieke vraag ter herinnering en zal het krachtdier de verdieping in gaan. Tussendoor zijn er gedichten met verschillende thema's die aansluiten op de krachtdieren. Het geheel hiervan zorgt voor het samenkomen van krachtdier-en mensenergie, waardoor onze eenheid bevestigd wordt.

Door het delen van hun kennis, inzichten en lessen wordt de lezer herinnerd aan de wijsheid die hij/zij vanbinnen heeft. Elk krachtdier zet licht op alles wat zich nog in het donker bevindt en wat klaar is om uitgeleefd te worden. Of zij raken het extra aan waardoor het nog sterker gaat stromen. We hebben alle wijsheid en kracht al in ons, maar soms is een duwtje van een specifiek krachtdier hetgeen onze herinnering weer tot leven brengt. Precies dat vergeten stukje waardoor we onze ware zijn naar buiten laten komen en onze krachten voor de volle honderd procent kunnen benutten.

# *Het boek gaat open door jouw*

## *fluisteringen*

*Dierenenergie golft door het universum en door ons heen  
Op dit moment vooral jij, en je bent me er een*

*Een aantal jaar geleden verraste jouw energie  
Ook nu verwarm je mijn hart, nu ik je in gedachten zie*

*Ik zie je en voel je energie met je fluisteringen  
Terugdenkend aan hoe onze ontmoetingen al eerder gingen*

*Glimlachend en dankbaar zet ik mijn reis voort  
Overduidelijk dat ook jij onze connectie had gehoord*

*Net toen mijn gedachten gingen over wel of niet  
Was jij het die zich zien liet*

*Daar zit je als een statement op een paal  
Met die actie maak je voor mij het verhaal*

*Ik ga als vanzelf terug naar de boodschap van jaren ervoor  
Al die krachtige liefdevolle energie stroomt weer door*

*Ja, ik weet het, en heb gedaan wat je toen zei  
Ik leef het nu uit met het resultaat erbij*

*En zal dat ook blijven doen, dat beloof ik jou  
Nooit dat ik jouw woorden van toen vergeten zou*

*Met jouw verschijning voel ik ze extra diep vanbinnen  
Ja, een nieuw en belangrijk hoofdstuk gaat beginnen*

*Met een warm hart spreek ik uit wie ik ben  
Met de passie die ik van jou ken*

*Roodborstje, je fluisteringen raakten me toen  
in de kern van mijn hart  
Ook nu zorgt je verschijning voor een magische start*

*Alles gaat sneller stromen en  
ik leg die energie in mijn presenteren  
Ik leef nu uit wat ik van jou heb mogen leren*

*Jij hebt het boek geopend door deze ontmoeting  
Dankbaar dat ik ook deze boodschap ontving*

*Ja, het is echt waar  
Dit is wat ik te doen heb, wij snappen elkaar*

# *Schaap*

Als jong schaap giechelde ik veel en was ik verlegen  
Dat ik geleerd heb in mijn leven, is beslist een zegen

Ik was naïef en kon niet begrijpen  
dat anderen bewust bepaalde dingen kiezen  
Te vaak mezelf verontschuldigd en  
mezelf uiteindelijk moeten verliezen

Het waren pittige lessen, waardoor ik anders  
in het leven heb leren staan  
Sociale normen en vaste routine hielden mij  
in een veilige waan

Daarnaast heb ik lang angst gehad  
om uiteindelijk alleen te zijn  
Toen ik mezelf uit mijn oude sociale kring vocht,  
was dat niet fijn

Het was zelfs supermoeilijk,  
aangezien ik het zwarte schaap was  
Ik werd bekritiseerd en anders dat ik het wel in hun ogen las

Wij schapen hebben geleerd volgzzaam en behulpzaam te zijn,  
wat zelfs als plicht kan voelen  
Velen doen, uit gewoonte, wat van ze verwacht wordt en  
niet wat ze bedoelen



Dit deed ik ook heel lang en had er destijds geen last van  
Nooit ervaren wat ik zelf wilde, mijn ego was niet actief en  
wist niet dat het anders kan

Ik ging mee met de groep en hun normen en waarden  
Een van hen, in alle zachtheid,  
tot de waarheid me in de ogen staarde

Ik wilde me ontwikkelen en een eigen richting kiezen  
Dat dit een lastig proces was, had ik heel snel in de smiezen

Wij schapen zijn nu eenmaal lief en bescheiden  
Graag dat we voor anderen zorgen, zeker degenen die lijden

Onze eigen behoeftes en wensen,  
zijn niet onze eerste gedachten  
Je eigen schaapspersoon leven, is niet wat ze verwachten

Mijn eigen ik ontdekken en uiteindelijk leven  
Heeft mij een heel lang proces gegeven

Een proces dat nog niet af is, ik blijf verder groeien  
Ik heb ook zeker een weg naar buiten moeten stoeien

Voor het eerst leerde ik mezelf echt kennen  
Werd bewust van mijn uniciteit en dat alleen al was wennen

Wat mijn kwaliteiten zijn en hoe ik die kan laten stromen  
Weinig waardering kreeg ik voor mijn persoonlijke dromen

De anderen durfden mij zelfs opeens niet meer te vertrouwen  
Dus moest ik ze loslaten,  
waardoor mijn hele proces echt kon ontvouwen

Aanpassen ging niet meer,  
ik heb een diep verlangen naar gelijkheid  
Ik kon niet langer gehoorzamen en ondergeschikt zijn,  
dus raakte ik hen kwijt

Of zij raakten mij kwijt, het is maar net hoe je het ziet  
Maar het was zo kostbaar, spijt heb ik niet

In het begin was het erg onrustig en  
dat heeft me veel doen blaten  
Ik kon niet slapen en dat schaapjes tellen niet altijd werkt,  
had ik snel in de gaten

Mijn eigen zijn uitleven, was ik niet gewend  
Als sterrenbeeld staan wij wel als krachtig bekend

Ram heeft het vuurteken en staat voor actie  
Behoeft aan avontuur met impulsiviteit als reactie

Moedig, avonturen en uitdagingen  
Madagaskar, al lange tijd dat we veel respect ontvingen

Incarnaties van zielen van overleden grootouders,  
dat geloven zij  
Bijzonder, natuurlijke bescherming zit er bij ons niet bij

Wij zijn niet goed in onszelf verdedigen en beschermen  
Rekening houden met anderen en over hen ontfermen

Ondanks al mijn harde lessen,  
heb ik mijn grote schapehart behouden  
Zo blij dat ik langzaam een nieuwe kring opbouwde

Zij dachten hetzelfde en konden mij in mijn proces steunen  
Ik voelde me daardoor niet alleen en  
kon van tijd tot tijd op ze leunen

Ik leerde zelfrespect en het was niet meer alleen geven  
Mijn waarde zag ik in, ik kreeg zelfvertrouwen en  
kon angsten anders beleven

Niet meer voelen dat ik niet goed genoeg ben  
Ook niet meer zo verlegen zoals ik me van vroeger ken

Ik ben van waarde voor anderen,  
maar ik heb nog wel een les te leren  
Doen wat ik nodig heb, naast het alleen te realiseren

Realiseren is één ding, maar nu ook naar handelen  
Niet wegduwen van gevoel en alsnog voor de ander wandelen

Niet langer geven tot ik uitgeput ben, dat is te laat  
Grenzen stellen,  
het opofferen is iets waar een streep doorgaat

Hoe meer ik hiernaar leef, hoe meer ik beweeg in vrijheid  
Zo raak ik ook dat slachtoffergevoel kwijt

Ik heb verantwoordelijkheid over mijn leven  
En bepaal zelf waar ik mijn energie aan wil geven

In mijn leven heb ik paniek meerdere malen ervaren  
Het kost tijd om dit mentaal en fysiek te bedaren

Individualisatie kost behoorlijk wat jaren  
Ik ben mijn eigen levensproject als het ware

Kwetsbaar als ik van nature ben,  
ben ik een beschermlaagje aan het bouwen  
Mijn eigen gevoelens niet meer wegstoppen,  
heeft een bijzonder traject doen ontvouwen

Negeren van mijn eigen schaapsziel  
heeft me mezelf bijna doen verliezen  
Oude routines werkten niet meer en  
dus moest ik een nieuwe balans kiezen

Het middelpunt is niet mijn ding, ondanks mijn kwaliteiten  
Die moet ik bevorderen, dan maak ik van niets, mooie feiten

Uitleven hiervan, erkennen en  
versterken van mijn innerlijke autoriteit  
Een hele andere kant van mij komt naar buiten  
sinds ik vecht voor mijn vrijheid

Laatst kwam ik zelfs voor mezelf op  
toen ik me er niet in kon vinden  
Mezelf verdedigen is van belang en  
moet ik aan mijn ego verbinden

Dat moet opbouwen, blijven voelen wat ik wil en  
grenzen stellen  
Ik heb al wat wedergeboortes gehad, kan ik je vertellen

Het vuur in mij begint ook steeds krachtiger te branden  
Mijn schapengeluk heb ik zelf in handen

*Lief schaap, mag ik je wat vragen?  
In jouw bijzijn voel ik rust, thuis en  
veiligheid in diepe lagen*

*Schaap, aan jou laat ik me zien: mijn ware zijn  
Dat je mij wat kunt vertellen over groepen,  
vind ik ontzettend fijn*

*'Laat je in een groep niet veroordelen'  
'Veel heeft te maken met hun eigen helen'*

*'Dit zorgt voor enorme belemmering voor jou'  
'Flow komt als je met opofferen stoppen zou'*

*'Niet gaan opofferen door angst voor afwijzing'  
'Te vaak dat het leven van een schaap zo ging'*

*'Je bent waardig genoeg  
om onderdeel van de groep te zijn als JIJ'  
'Je hebt het in je die ruimte te krijgen,  
daar hoort steeds aanpassen niet bij'*

*'Jouw zijn is ontzettend veel waard'  
'Je hebt de groep niet nodig  
als je nu eens je talent openbaart'*

*'Je talenten in het algemeen,  
maar vooral jouw grootste talent'  
'Dit is jouw zijn, jouw waardevolle kern,  
die jij bent'*

*'Vertrouw op jezelf en geloof  
'Ga ervoor en wees voor kritiek doof'*

*'Geloof in jezelf en zegeningen zullen komen'  
'Succes volgt zoals de natuur  
zijn rivieren laat stromen'*

*'Dus vertrouw op de kracht van jouw zijn,  
in en buiten een groep'  
'Ga en volg die diepe zielsroep'*

*'Dat diepe gevoel dat trekt  
om jouw eigen pad te bewandelen'  
'Maak je los van de groepsnorm  
door als de ware JIJ te handelen'*

## *Rund*

We leven in groepen en zijn kuddedieren  
Heel graag doen we de ander plezieren

Altijd bereid te helpen en geven om een ander blij te maken  
Liefdevol en gevend zijn echte rundzaken

Tussen de koe en stier zit natuurlijk wel een verschil  
Stieren leven anders, maar vooral dat ik andere dingen deel

Al lange tijd staan zowel koeien als stieren bekend als goden  
In bepaalde plekken in de wereld geloofden zij  
dat wij vruchtbaarheid boden

Symbool voor (weder)geboorte en brengers van het leven  
Onze melk zou een zuiverende werking geven

In India is de koe heilig en de stier heeft zelfs een sterrenbeeld  
Zoveel moois dat rund met de wereld deelt

Ieder van ons heeft een unieke persoonlijkheid  
De band tussen moeder en kind raken we nooit meer kwijt

Onderlinge dominantie bepalen de stieren met elkaar  
Runderen staan altijd voor elkander klaar



We hebben een groot hart en zullen altijd geven  
Vriendschappen sluiten wij voor altijd, niet voor even

We zijn zachtaardig, behulpzaam en helpen als het even kan  
Dit is ook een valkuil en daar leren we snel genoeg van

Te veel geven en dan geen energie meer  
Of beter voor de ander zorgen, dan voor onszelf een keer

Ik kom zeker voor mezelf op als het nodig is  
Alleen meestal dat ik mijn eigen grenzen mis

Dan zijn anderen er al ver overheen  
Geen uitweg meer, dus mijn reactie komt meteen

Zo kan ik erg koppig of aanvallend reageren  
En stoot soms anderen af, die dit niet waarderen

Lieve anderen blijven, waar sprake is van gelijkwaardigheid  
Maar door te veel geven,  
kan dit omslaan naar neerslachtigheid

Desinteresse of boosheid kan ook ontstaan  
Als anderen geen rekening met me houden of  
over mijn grens gaan

Ik moet leren om tijd voor mezelf te maken om op te laden  
Voelen wat ik zelf wil en wens, voor ik over ga op daden

Immers hou ik dit soort situaties zelf gaande  
Grenzen stellen en 'nee' leren zeggen, houdt mij staande

Dat is echt iets wat ik moet leren  
Terugtrekken in mijn eigen plekje, wat ik erg kan waarderen

Tussen mijn eigen spulletjes, in rust mijn gevoel ervaren  
De natuur is belangrijk voor me en weet me altijd te bedaren

Hier geniet ik, kom ik op kracht en daarom loop ik graag buiten  
Helder nadenken en mijn gevoel naar mezelf uiten

Ik heb een aardeverbinding,  
wij runderen kunnen goed gronden  
Zo staan we in contact met aardeweten,  
vaak dat we hiermee verbonden

Ook deze kennis deel ik graag  
Die diepe verbinding met de natuur  
brengt me tot een diepere laag

Goed voedsel is belangrijk, zowel geestelijk als fysiek  
Wat geeft energie en wat maakt me ziek?

Mindfulness helpt me in het hier en nu te leven  
Reflecteren en studie doen me geestelijk voedsel geven

Zo voel ik wat er in me om gaat  
Emoties opsparen brengt me in een akelige staat