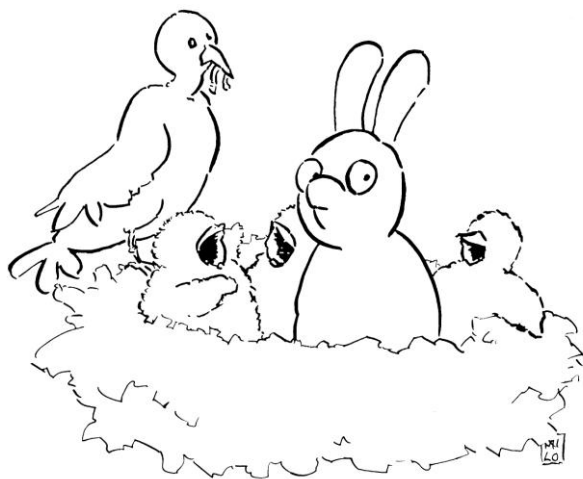


# Denk lees en lach

## doet het kort



Nicole Honneff



# **Denk lees en lach**

Nicole Honneff

Doorgeef inspiratieboek

## **Denk lees en lach**

Copyright © 2016 Nicole Honneff

Auteur: Nicole Honneff

[www.psychologiepraktijknicolehonneff.nl](http://www.psychologiepraktijknicolehonneff.nl)

Omslagtekening: Milo

Vormgeving buiten- en binnenwerk: Nicole Honneff

Inspiratieboekje.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

## Het leven is

Het leven is een kans, profiteer ervan.  
Het leven is mooi, bewonder het.  
Het leven is een zegen, beproef het.  
Het leven is een droom, verwezenlijk die.  
Het leven is een uitdaging, neem die aan.  
Het leven is een plicht, vervul die.  
Het leven is een spel, speel het.  
Het leven is duur, koester het.  
Het leven is rijkdom, bewaar die.  
Het leven is liefde, geniet ervan.  
Het leven is een belofte, kom die na.  
Het leven is droefheid, overwin die.  
Het leven is een lied, zing het.  
Het leven is een strijd, aanvaard die  
Het leven is een tragedie, zie die onder ogen.  
Het leven is geluk, maak het.  
Het leven is te kostbaar, verwoest het niet.  
Het leven is leven, vecht ervoor.

Moeder Theresa



## Voorwoord

Daar is die dan. Mijn eerste inspiratieboekje. Het is een verzameling van alle op Twitter verschenen spreuken van mijn hand. Daarnaast heb ik er ook mijn eigen favoriete wijsheden en gezegdes in verzameld die via Twitter op mijn pad kwamen. Aan alle Twittersaars een woord van dank voor hun dagelijkse inspiratie en in het bijzonder aan Patrick Mundus, die me toestemming gaf zijn spreuken te gebruiken en die door zijn mooie vormgeving kleur geeft aan de hoeveelheid tekst.

Waarom dit boekje? Ik hou van spreuken die aanzetten tot reflecteren en anders denken. Ze helpen me bewuster te leven, meer te genieten en kunnen soms troost en richting geven als ik die even kwijt ben. Ik ben ervan overtuigd dat inspiratie via taal, muziek, film, kunst en natuur van wezenlijk belang is voor ons psychisch welzijn. Ik wil niet beweren dat het een depressie of andere psychische stoornis kan voorkomen maar het kan je er wel tegen beschermen.

### ***Zolang je schoonheid in je hart toelaat kan het nooit helemaal zwart kleuren***

Daarbij heb ik een 'overcreatief' brein. De spreuken, provocatieve 'two liners' en 'om- en afdenkers' rollen de hele dag zo uit mijn mond. Heb ik al jaren last van. Iemand zei ooit tegen mij dat ik slogans moest gaan schrijven. Gemiste kans, want ik was toen al jaren psycholoog en dat bevalt me tot op de dag van vandaag meer dan goed.

Ik vind het echter jammer om al die spreuken maar een keer in mijn leven in één enkele therapiesessie te gebruiken. Misschien is dit wat arrogant maar ik dacht: misschien zijn er meer mensen die iets aan de kruimels van mijn brein hebben.

Zo is het idee van een Twitter account geboren en tot mijn eigen verbazing (ik ben toch wel een beetje bescheiden, alleen overschreeuw ik dat soms) heb ik zelfs volstrekt onbekende volgers.

Ik hoop met dit boekje iedereen in dat kleine geluk van een mooie, ontroerende, prikkelende of grappige spreuk te laten delen. 'Food for thought', zeg maar, en het mooie is ... dit ebook mag je gewoon aan een ander cadeau doen. Helemaal gratis, want ...

***Delen maakt het leven minder eenzaam***



Een **leven**  
is wat je krijgt

*Léven* is  
wat je er van  
maakt

@PatrickMundus



WWW.COACHENMETJEHART.NL



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Het leven is als een trampoline. Hoe hoog je ook springt je eindigt altijd waar je begon en het vreet energie. Maar het is ook fijn;)



**Filosoof** @Filosoof

Als je denkt dat je te klein bent om een verschil te maken, probeer dan met een mug te slapen



**Filosoof** @Filosoof

Vriendelijke woorden kunnen kort zijn en makkelijk uitgesproken worden, maar hun echo duurt eindeloos voort.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Een depressie is een soort psychologische vorm van kanker. Het vreet je 'ik' helemaal op. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Ben je bang voor nieuwe situaties bedenk dan dat die situaties jou net zo spannend vinden. [#afdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 jun.

Heb jij het idee dat je leven stil staat? Geniet dan eens van het uitzicht. [#psychologie](#) [#afdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 jun.

Angstig in kleine ruimtes? Geef wat meer ruimte aan je wensen. Ook een gouden kooi kan benauwen. [#psychologie](#) [#afdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 jun.

Je hart is als een auto. Verwaarloos je hem dan roest die langzaam weg ook al kom je er nog steeds mee vooruit. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 jun.

Kom je buiten spelen? Ik heb zojuist mijn volwassen Ik in de kast gestopt. #buitenspeeldag #voicedialogue



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 jun.

Er was eens een groot denker die zei: "Ik hang van typefouten aan elkaar!"



**Sigmund Fanclub** @SigmundFanclub

#Sigmund stripje van woensdag 8 juni



**ZOEK JE HET KIND  
IN JEZELF**

**BLIJKT HET  
BUITEN  
TE SPELEN**

*Loesje*

*In de leegte  
na de laatste traan  
wacht ruimte voor  
een nieuwe lach*

*@PatrickMundus*





**Filosoof** @Filosoof

Beschouw het leven als fietsen. Om je evenwicht te bewaren, moet je in beweging blijven... **#Einstein**



**Wijsheid** @dromenbetekenis

Begrip is het voelen wat een ander denkt, niet het denken wat een ander voelt. **#RobVanRaalten**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Als er teveel hindernissen op je pad staan, vraag jezelf dan af of je de juiste weg hebt gekozen. **#psychologie #afdenken**



**IEP Nijmegen** @IEPNijmegen

A goal is not always meant to be reached, it often serves simply as something to aim at." Bruce Lee



**Filosoof** @Filosoof 7 jun.

Ongeacht hoeveel fouten je maakt of hoe langzaam je progressie boekt, je ligt mijlenver voor op zij die niets doen. **#A. Robbins**



**Voor Positiviteit** @4positiviteit 7 jun.

Een vriend is iemand die naar je hand reikt, maar je hart raakt. **#AntoinedeSaint-Exupery**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Ga niet weg omdat het gras aan de overkant groener is maar omdat je zelf op een kaal veldje leeft. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 jun.

Til je zwaar aan het leven? Gelijk heb je. Je krijgt maar één kans het te leven.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 jun.

Ik wou dat ik twee levens had. Dan zou ik nooit nee hoeven zeggen tegen mezelf.



**tweetjekennis** @tweetjekennis 6 jun.

Liefde is als oorlog: gemakkelijk te beginnen, maar heel moeilijk te beëindigen.



**Sigmund Fanclub** @SigmundFanclub 6 jun.

#Sigmund stripje van maandag 6 juni





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 jun.

Heeft het leven je verhard? Ga in het park op een bankje zitten met de zon op je gezicht en probeer dan maar eens niet te smelten. ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 jun.

Creativiteit ontstaat wanneer je hart en hoofd samen dansen.  
#psychologie



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 jun.

Soms schrik ik me dood en beseft in een keer dat ik leef.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 jun.

Als je altijd naar de grond kijkt zul je op tijd de valkuilen zien, maar nooit van het uitzicht kunnen genieten. #afdenken #psychologie



*Het Leven  
is Magie*

*Het wordt  
immers precies  
zoals je zelf  
denkt...*

*@PatrickMundus*

[WWW.COACHENMETJEHART.NL](http://WWW.COACHENMETJEHART.NL)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 jun.

Heb je een kort lontje? Geen probleem, zolang je geen bommetje bent. **#provocatief**



**Filosoof** @Filosoof 4 jun.

Mediteer iedere dag 20 minuten. Tenzij je het te druk hebt. Mediteer dan een uur. **#oudeZenWijsheid**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 jun.

Een dag zonder problemen is een dag niet geleefd.

Nicole Honneff heeft toegevoegd,

**De mogelijkheid om te groeien  
en te leren zit vaak in de  
onverwachte omstandigheden  
die we problemen noemen.**

**OM**  
DENKEN

*Henk-Jan Room*

**Omdenken** @Omdenken

We verlichten de aarde  
tot we geen sterren meer  
zien. Toch tasten we als  
mens nog vaak in  
het duister...

@PatrickMundus



WWW.COACHENMETJEHART.NL



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 jun.

We krijgen niet altijd wat we verdienen, maar we kunnen wel geven wat we willen krijgen. [#omdenker](#)



**Voor Positiviteit** @4positiviteit 2 jun.

De enige fout die je kunt maken in je leven, is een fout waarvan je niets hebt geleerd. [#AlbertEinstein](#)





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 jun.

Soms laten we pijn niet los omdat het 't enige is dat we van de ander nog hebben. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 jun.

Geef eens wat minder vaak kritiek en vaker een compliment. De wereld wordt er mooier van. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 jun.

Lachen de mensen om jou heen meer dan jij? Wantrouw dat. Misschien weten ze iets wat jij niet weet.-de kunst van het #negatief denken



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 jun.

Maak van de beren op je weg kippen. Die zijn stukken makkelijker weg te jagen! **#provocatief**





**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 2 jun.

Leer beseffen wat je hebt, voordat de tijd je laat beseffen wat je had.



**Filosoof** @Filosoof 2 jun.

Probeer geen persoon van succes te worden, maar een persoon van waarde. **#AlbertEinstein**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 jun.

Breng je nee en ja in evenwicht. Teveel van het een leidt tot stilstand, teveel van het ander tot uitputting. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 jun.

Het leven is maar kort. Waarom duurt verdriet dan lang en besteden we meer tijd aan boosheid dan aan een glimlach? Daarom duurt verdriet ...





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 jun.

Sluit je jouw ogen, oren en hart voor een ander dan hoor je alleen je angsten.



**tweetjekennis** @tweetjekennis 1 jun.

Alles komt op tijd voor hij die wachten kan.

"Het innerlijke weten wordt  
overwoekerd door het denkvermogen  
dat de gedachten stuurt en  
als wolken het gezichtsvermogen  
versluiert." ~ H.P. Blavatsky

@PatrickMundus

WWW.COACHENMETJEHART.NL



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 mei

In ons leven zijn onze motivaties ons vaak onbekend en zijn we gevangen van wat we niet begrijpen. # A.Solomon



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 31 mei

Verleden heb je. Toekomst moet je maken!



**mijnlevensweg** @mijnlevensweg 31 mei

Liefde laat een herinnering na die niemand kan stelen, maar ook een litteken die niemand kan helen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 mei

Liefde is: de ander zijn weg laten zoeken. Ook als dat betekent dat dit pad van jou vandaan loopt.



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 31 mei

Tegen de stroom ingaan is de enige manier om bij de bron te komen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 mei

Pas als je iets mist weet je wat je verloren hebt.



**Filosoof** @Filosoof 30 mei

Je zwaktes laten zien is jezelf kwetsbaar maken. Jezelf kwetsbaar maken is je eigen kracht laten zien. #CrissJami



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 mei

Mooi weer, geen weer. Het leven in Nederland is een grote uitdaging. #omdenker



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 mei

Ik wou dat ik een vogel was dan had ik altijd overzicht :-) Durf te dromen.

**Een open geest:  
het vinden van iets onverwachts  
en bruikbaars terwijl je  
op zoek was naar iets anders.**

**OM**  
DENKEN



**Voor Positiviteit** @4positiviteit 29 mei

Je eigen aannames zijn de ramen waar je door kijkt. Maak ze af en toe schoon. Anders komt het licht niet binnen. #Michelangelo



**Voor Positiviteit** @4positiviteit 29 mei

Geef degene waar je van houdt vleugels om te vliegen, een basis om terug te komen en redenen om te blijven. #DalaiLama



**Filosoof** @Filosoof 30 mei

Haat is niet de eerste vijand van liefde. Angst is dat. Het vernietigt je vermogen om te vertrouwen.



**Wijsheid** @dromenbetekenis 30 mei

Vrienden zijn die zeldzame mensen die vragen hoe het met je gaat en dan wachten op je antwoord.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 mei

Als denken niets oplost zoek de oplossing dan niet in denken.  
#omdenker



Nicole Honneff @Denkleesenlach 28 mei

Nicole Honneff heeft geretweet: Sigmund Fanclub

Ik kende Sigmund al maar nu ik hem op Twitter heb ontdekt ben ik even verslaafd. Er zijn ergere dingen:)

Nicole Honneff heeft toegevoegd,



#Sigmund stripje van woensdag 4 mei



Sigmund Fanclub @SigmundFanclub 24 mei

#Sigmund stripje van dinsdag 24 mei





**Sigmund Fanclub** @SigmundFanclub 25 mei

**#Sigmund** stripje van woensdag 25 mei



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 mei

Veroordeel je een ander dan veroordeel je jezelf, want het meest individuele is universeel. **#provocatief** uitgangspunt



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 mei

Bewondering eindigt vroeg of laat in ontgoocheling.  
Gelijkwaardigheid, respect en oprecht interesse hebben een blijvende houdbaarheid.



**Mensen zijn als boeken.  
De buitenkant is meestal anders  
dan het verhaal binnenin...**

@PatrickMundus

WAXEDACHENMETJEHART.ML



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 mei

Maak van een probleem geen drama. Maar van een drama geen ramp. Maak van een ramp een reddingsactie. #afdenken





**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 27 mei

Wat het einde van de weg lijkt, is misschien slechts een bocht.  
Trap dus niet meteen op de rem.



**mijnlevensweg** @mijnlevensweg 27 mei

Als je enige gereedschap een hamer is, ziet elk probleem eruit als  
een spijker **#mijnlevensweg**



**Spiritueel Sterk** @SpiritueelSterk 27 mei

Niets is zeker, en zelfs dat niet. -Multatuli **#spiritueelsterk**



**Patrick Mundus** @PatrickMundus 27 mei

Een mooi lichaam streelt je oog. Een mooi mens raakt je hart. Een  
mooie ziel omarmt jou...



**tweetjekennis** @tweetjekennis 27 mei

We vinden nog steeds een man met macht een geboren leider en een vrouw met macht iemand met een afwijking.



**Filosoof** @Filosoof 27 mei

Goede relaties ontstaan niet zomaar. Ze behoeven tijd, geduld en twee mensen die echt graag bij elkaar willen zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 mei

Je hoeft niet alles te kunnen. Ontdek wat je zou willen en laat je hart je gids zijn. **#stress**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 mei

Wat past bij jou? Zencursus of mindfulness? Of toch maar een glaasje wijn :)

**LATEN WE  
ERVOOR ZORGEN  
DAT**

**DE NEDERLANDSE  
TOLERANTIE**

**WEER IN DE MODE  
RAAKT**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 mei

Als je jouw lat te hoog legt bedenk dan: je kunt er altijd nog onderdoor kruipen. #stress



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 mei

Lig jij 's nachts te woelen? Mooi dat jij zo sportief bent. Spaart je weer de gang naar de sportschool. #omdenker #provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 mei

Liefde breekt angsten, breekt muren, breekt wantrouwen en het donker in je hart.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 mei

Boosheid breekt landen, breekt dromen, breekt vriendschappen, breekt harten en uiteindelijk jezelf.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 mei

Schommelt je stemming? Wees blij dat er beweging in zit.  
#provocatief



**Wijsheid** @dromenbetekenis 26 mei

Wanneer je 'ja' tegen een ander zegt, zorg er dan voor dat je geen 'nee' tegen jezelf zegt. #PauloCoelho



**mijnlevensweg** @mijnlevensweg 26 mei

Neem de tijd... daar is die voor. #mijnlevensweg



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 mei

Druk? Geef voorrang aan wat je gelukkig maakt, stel uit wat tot morgen kan wachten en stel af wat je niets brengt. #stress



**Woordhumor** @Woordhumor 26 mei  
Vandaag is het **#fietsnaarjewerkdag** en wel hierom:



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 mei

Leg je de lat te hoog, dan ontwikkel je vroeg of laat hoogtevrees of breek je nog eens je nek! **#stress**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 mei

Een band met een ander is als een rond elastiek rekbaar en toch verbonden. Ben je niet bij elkaar dan is er geen afstand, slechts ruimte.



**Voor Positiviteit** @4positiviteit 25 mei

Wandelen is de haast uit je hoofd lopen en kijken wat er overblijft.



**Wijsheid** @dromenbetekenis 26 mei

Ik bewonder mensen die er voor kiezen om te stralen ondanks alle stormen die ze hebben meegemaakt.



**Wijsheid** @dromenbetekenis 26 mei

Het is niet verplicht te antwoorden als iemand om ruzie vraagt.



**Filosoof** @Filosoof 25 mei

Het leven is als zeilen. Ook met tegenwind kun je vooruit gaan.



Nicole Honneff @Denkleesenlach 26 mei

Heb jij een hekel aan wachten? Geef de haast in jezelf eens een dagje vrij. [#voicedialogue](#)



Omdenken @Omdenken 25 mei

Omdenken door kinderen.

We rijden langs een file  
op de snelweg,  
zegt mijn dochter (7):  
Hé, die doen het rustig aan!



*Omdenken door kinderen  
Via Nathalie Hutten*





**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 25 mei

Het leven is net ganzenborden. Je kunt steeds weer opnieuw beginnen, tenzij je in de put blijft zitten.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 mei

Heb jij een vol hoofd? Zoek de wind op en laat je gedachten wegwaaien.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 mei

Stress verstopt zich achter je eigen ontkenning van stress.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 mei

Heb je een te hoog cortisolniveau dan voelt een gewone dag als een marathon. **#cortisol**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 mei

Als we onze dromen loslaten laten we de liefde los, want liefde voedt onze dromen en dromen voeden onze liefde.



**Voor Positiviteit** @4positiviteit 23 mei

Loslaten betekent niet laten vallen, maar iemand de kans geven om op eigen benen te staan...



**Voor Positiviteit** @4positiviteit 23 mei

Piekeren is net als schommelen. Je bent wel bezig, maar je komt niet van je plaats.



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 24 mei

Mensen vergeten misschien wat je gezegd hebt, maar ze zullen niet vergeten hoe ze zich bij je voelden.



**Wijsheid** @dromenbetekenis 24 mei

Er zijn 2 opties in het leven: maak van jezelf wat de wereld wil of maak van de wereld wat jij wilt.



**Filosoof** @Filosoof 24 mei

Sommigen houden van je ongeacht wat je doet. Anderen zullen nooit van je houden ongeacht wat je doet. Ga daar waar de liefde is.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 mei

Stress is geen probleem maar een bewijs dat je verantwoordelijkheid neemt en onmisbaar bent. Verslappen kun je na je pensioen. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 mei

Ervaar jij stress? Ervaar je honger of kou? Ook stress hoort bij het leven, maar laat je niet leven door stress.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 mei

Om te kunnen groeien moet je loslaten wie je zou moeten zijn en accepteren wie je bent. [#psychologie](#)



**Wijsheid** @dromenbetekenis 23 mei

Houd niet vast aan woede, angst of pijn. Ze stelen je energie en houden je weg van liefde.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 mei

Chronische stress is: regen waar geen eind aan komt, terwijl je een flink stuk moet fietsen en je regenpak bent vergeten. [#stress](#)



**Filosoof** @Filosoof 23 mei

Als je altijd probeert normaal te zijn, zul je nooit weten hoe geweldig je kunt zijn. [#MayaAngelou](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 mei

Als je vaak zegt: "Ik moet", vervang die 'moet' eens door 'wil'. Daar ligt je grens. [#psychologie](#) [#stress](#)



**Wijsheid** @dromenbetekenis 22 mei

Sommigen houden van je ongeacht wat je doet. Anderen zullen nooit van je houden ongeacht wat je doet. Ga daar waar de liefde is.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 mei

Branden is goed. Ga voor je passie. Want ga je alleen voor wat moet, dan wordt branden, opbranden. [#stress](#)



**Wijsheid** @dromenbetekenis 22 mei

'jezelf willen blijven' is soms een excuus om geen nieuwe stap te hoeven maken



**Wijsheid** @dromenbetekenis 22 mei

Wees voorzichtig met wat je tegen jezelf zegt. Jij bent namelijk ook degene die luistert. [#LisaMHayes](#)



**Filosoof** @Filosoof 22 mei

Dans alsof er niemand toekijkt, werk alsof je het geld niet nodig hebt en bemin alsof je nog nooit gekwetst bent.



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 21 mei

Gelukkig zijn betekent niet dat alles perfect is. Het betekent dat je hebt besloten om verder te kijken dan alles wat niet perfect is.



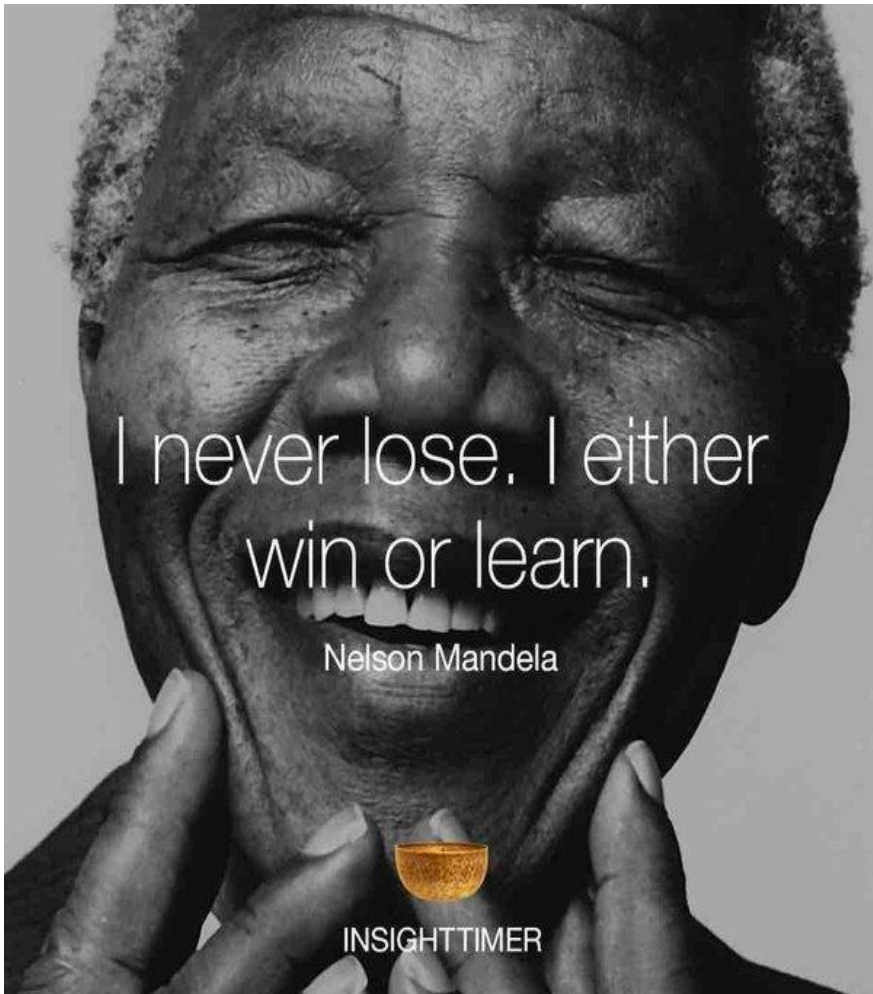
**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 mei

De meeste mensen doen meer dan goed voor hun is, loop daar niet achteraan. [#stress](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 mei

Een mooie spreuk raakt je hart, je gevoel en je hoofd, en dat geeft het door aan een ander. **#inspiratie #omdenken**





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 mei

Een te hoog cortisol is als een fiets zonder banden. Je komt er niet meer op vooruit. #blog

---



**Filosoof** @Filosoof 20 mei

Een vriend is iemand die je verleden begrijpt, in je toekomst gelooft, en je nu accepteert zoals je bent.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 mei

Waren we allemaal vermijders, dan zouden er geen oorlogen zijn, geen conflicten, geen scheidingen en geen huwelijken: vastgelopen #omdenker



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Een gekoesterd mens kan groeien. Een beknot mens kwijt weg.





**Wijzegezegden™** @wijzegezegden

Bergen verzet je door elke dag kleine keien te verplaatsen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Accepteer je liefde dan geeft het voeding aan je wortels zodat je kunt groeien. Dwing je liefde dan wordt het de bijl die je omhakt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 mei

Sombert het buiten. Steek in jezelf een lichtje aan. Glimlach.  
**#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 mei

Je bent niet wat je doet, niet wat je denkt, niet wat je voelt. Je bent wat je hart je influistert. Sprak het maar wat harder.



Omdenken @Omdenken 18 mei

**Het grootste probleem bij  
communicatie is de illusie dat er  
communicatie heeft plaatsgevonden.**



*George Bernard Shaw*



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 mei

Bang om een nieuwe stap te zetten? Koop nieuwe schoenen die lekker zitten. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 mei

Je kunt pas worden wie je echt kunt zijn als je stopt met het jezelf verwijten dat je bent, wie je bent. **#omdenker**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 mei

Jezelf accepteren is het waarderen van wat je kunt en het omarmen van wat je niet kunt. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 mei

Speel je te lang mooi weer dan krijg je vanzelf vroeg of laat een onweersbui. **#Psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 mei

Bedenk niet wat het leven voor jou 'moet' doen, maar sta het toe je iets te geven. **#omdenker**



**Filosoof** @Filosoof 17 mei

Het is 'onmogelijk', zei trots. 'Het is riskant', zei ervaring. 'Het is zinloos', zei rede. 'Probeer het', fluisterde het hart.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 mei

Of je nou van hellingen afskiet, bergen beklimt of een rondje om je vijver loopt, het gaat erom dat je durft te bewegen. [#psychologie](#)



**Filosoof** @Filosoof 14 mei

Vertrouwen komt niet voort uit altijd gelijk hebben, maar uit niet bang zijn om ongelijk te hebben. [#PeterMcIntyre](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 mei

De kritiek van een ander zegt vaak meer over zijn verwachtingen dan over jouw tekortkomingen. [#omdenker](#) [#psychologie](#)



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 17 mei

Wanneer een probleem je pad kruist, verander dan je richting, niet je bestemming.



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 16 mei

Soms moet je er eerst van overtuigd zijn dat je iets kwijt bent voor je beseft wat de werkelijke waarde ervan is.



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 16 mei

Je mist 100% van de kansen die je niet neemt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 mei

Wat is raar? Raar is anders zijn, maar zo velen zijn anders dat het eigenlijk heel gewoon is. **#omdenker**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Leven: is samen dansen. Vergeef jezelf je misstappen en de ander dat die op je tenen ging staan. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Wees zelf je mooiste geschenk. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Jaloezie: je kent jezelf te weinig waarde toe en neemt de ander dat kwalijk. [#psychologie](#)



**Filosoof** @Filosoof 15 mei

Voordat je iets zegt, stop even en denk na over hoe jij je zou voelen als iemand het tegen jou zou zeggen.



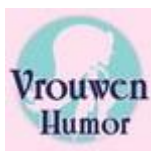
**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Laat de stok achter je deur geen struikelblok zijn.



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 14 mei

Wie wil zoekt mogelijkheden, wie niet wil zoekt een reden.



**VrouwenHumor** @Vrouwen\_Humor 14 mei Blijf uit de buurt van negatieve mensen. Die hebben voor elke oplossing een probleem.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 mei

Maak van je probleem een drama, maak van je drama een ramp, maak van een ramp een reddingsactie. Provocatieve therapie keert om. **#provocatie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 mei

Zit je gevangen in een web? Soms is niets doen de beste actie. Wacht, neem waar en kom in beweging als het web verslapt. **#Psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 mei

Heb jij niets van je leven gemaakt? Wat knap dat je de lat zo laag durft te leggen. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 mei

Waarom die haast? Met het zetten van een stap na de ander kom je er ook. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 mei

Alleen als je jezelf vertrouwt kun je jouw vertrouwen ten volle aan een ander schenken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 mei

Het weerbarstige van de tijd: een verlies voelt als de dag van gisteren terwijl het ervaren gemis al eeuwen lijkt te duren.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 mei

Woordeloos verdriet komt wanneer de herinneringen vervagen terwijl het gemis blijft voortbestaan.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 mei

Verliefdheid is de ultieme bevestiging van jezelf. Liefde is de mooiste bevestiging van de ander.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 mei

Laat je niet leiden door opgelegde normen maar volg de waarheid van je hart. [#psychologie](#)



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 11 mei

Je hart weet, wat je hoofd niet kan verklaren.



**Filosoof** @Filosoof 11 mei

Het leven is kort. Er is geen tijd om belangrijke dingen ongezegd te laten [#PauloCoelho](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 mei

De kunst van het nietsdoen: maak niets van het leven en wacht totdat het leven iets van jou maakt. **#omdenker**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 mei

De kunst van het nietsdoen: luister niet naar anderen. Hun gelijk is moordend voor je rust.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 mei

De kunst van het nietsdoen: laat het leven geen verleiding zijn. Houd het buiten of blijf binnen. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 mei

De kunst van het nietsdoen: maak nooit afspraken die je kunt nakomen. **#provocatief**



PAS ALS JE LOSLAAT  
WAT NIET BIJ JE PAST  
SCHEP JE RUIMTE  
VOOR JEZELF

@PATRICKMUNDUS



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 10 mei

De reden waarom mensen zo snel opgeven is, omdat ze kijken hoever ze nog moeten, in plaats van hoever ze al gekomen zijn.



**Omdenken** @Omdenken 10 mei

**Vergeving is het loslaten  
van alle hoop op een  
beter verleden.**



*Gerald Jampolsky*



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 mei

De kunst van het nietsdoen: ga ervan uit dat anderen er alleen maar op uit zijn je te gebruiken en nee zeggen wordt kinderspel.  
#provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 mei

De kunst van het nietsdoen: begin en eindig elk gesprek met nee!  
#provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 mei

De kunst van het nietsdoen: vraag jezelf voortdurend af of de ander wel genoeg voor jou doet. #provocatief



**Filosoof** @Filosoof 10 mei

Een van de moeilijkste keuzes in het leven is of je iets los moet laten of nog meer moet proberen.



**Wijzegezegden™** @wijzegezegden 10 mei

Je hebt geen controle over wat je overkomt, maar je hebt wel controle over je reactie er op.



**Filosoof** @Filosoof 10 mei

Het is niet wat je overkomt dat je leven vormt, maar hoe je er mee omgaat.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 mei

De kunst van niets doen: stel jezelf onhaalbare eisen, cultiveer je beperkingen en wantrouw mensen die jouw kwaliteiten zien.  
**#provocatief**



**Nicole Honneff**@Denkleesenlach

De kunst van het nietsdoen: denk niet vooruit, kijk niet vooruit, loop niet vooruit. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 mei

De kunst van het nietsdoen: stop ook voor een groen licht.  
#provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 mei

De kunst van het nietsdoen: neem een vis. Die vraagt nooit iets van je en al stel je eindeloos teleur, hij zal nooit weglopen.  
#provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 mei

De kunst van het nietsdoen: kies altijd de langste rij. #omdenker



**Filosoof** @Filosoof 8 mei

Accepteren is vooral: loslaten van je verzet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 mei

Bang om te falen? Doe niets, dan faal je in elk geval niet in het raden van de uitkomst daarvan. **#provocatief**



**Filosoof** @Filosoof 7 mei

Luister naar mensen die jou aanmoedigen om datgene te doen waarvan je in je hart weet dat het klopt.



**Filosoof** @Filosoof 6 mei

Echte vrienden vertellen achter je rug om aardige dingen over jou.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 mei

Als je de drang voelt op te geven bedenk dan waar je echt om geeft. Vergeten? Vraag dan een ander waar je ooit om gaf.  
**#depressie**





**Quotez** @quotez25 6 mei

Als je achter de kudde aanloopt....





**Omdenken** @Omdenken 5 mei

Durf te mislukken.

**Wie iets wil bereiken,  
zal de kans om te mislukken zo  
groot mogelijk moeten maken.**



*Wim Brands*



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 mei

Eindelijk mooi weer. Voel je de druk al toenemen om vrolijk te moeten zijn? Was het maar weer herfst. **#depressie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 mei

Vrijheid is te mogen zijn wie je bent en fouten te mogen maken op de ontdekkingstocht naar jezelf. #psychologie



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 mei

Geef een ander de ruimte, maar jezelf voorrang. Behalve in het verkeer natuurlijk ☺ #psychologie



**Filosoof** @Filosoof 4 mei

Zorg er voor dat jouw ego je niet weerhoudt om belangrijke dingen te zeggen zoals 'ik hou van je', 'ik mis je' en 'sorry'. #RonNebur



**Filosoof** @Filosoof 3 mei

Als je altijd probeert normaal te zijn, zul je nooit weten hoe geweldig je kunt zijn. #MayaAngelou



Omdenken @Omdenken 3 mei

Wie denkt dat kennis duur is,  
vergist zich in de kosten  
van onwetendheid.



Nicole Honneff @Denkleesenlach 3 mei

Verveel jij je? Prijs jezelf gelukkig met een gratis sessie  
mindlessness. [#provocatief](#)



Filosoof @Filosoof 2 m

i  
Niets in deze wereld is kostbaarder dan het gevoel gewenst te  
zijn.



**Filosoof** @Filosoof 2 mei

Het komt net zo lang op je pad tot je het snapt.



**Omdenken** @Omdenken 1 mei

**Succes begint altijd  
waar je nu bent en  
met wat je nu hebt.**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 mei

Heb jij vaak last van twijfels? Of twijfel je daaraan? Gooi maar een muntje op. Kop betekent ja. **#provocatief**

Fokke en Sukke kregen het rapport van hun zoon

**FOKKE & SUKKE**  
KREGEN HET RAPPORT VAN HUN ZOON

ALLE VAKKEN ONVOLDOENDE,  
SLECHTE HOUDING IN DE KLAS,  
ONHANDELBAAR...





*Het leven is geen wedstrijd  
Als je beseft wat voor weg  
een ander nog te gaan heeft  
reik dan je hand*

@PatrickMundus



Omdenken @Omdenken 28 apr.

In het Brabants Dagblad kwam @FLatijnhousers deze heerlijke uitspraak tegen.



Nicole Honneff @Denkleesenlach 29 apr.

Het ergste van een depressie zit in een heden dat niet kan ontsnappen aan een verleden dat geïdealiseerd dan wel betreurd wordt. (A. Solomon)





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 apr.

Ontevreden over jezelf? Knap dat je de lat hoog durft te leggen!  
#provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 apr.

Het leven is dat wat je overkomt terwijl je druk bent met het maken van andere plannen. (John Lennon) #psychologie #omdenker



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 apr.

Cijfer jij jezelf altijd weg? Ga daar mee door. Wie moet het anders doen? #provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 apr.

Een probleem komt vaak voort uit een te hoge verwachting.  
#omdenker

**Als je het pad van anderen volgt  
leef je nooit je eigen leven  
Geloof in jezelf en baan  
je eigen weg**

@PatrickMundus



Verlang je naar liefde?  
Geef dan je liefde  
Wil je tot steun zijn?  
Schenk je vertrouwen  
Wil je gehoord worden?  
Luister naar de ander  
Honger je naar begrip?  
Verplaats je in  
je medemens  
Het leven spiegelt en  
je Hart verbindt

@PatrickMundus

WWW.COACHENMETJEHART.NL



Omdenken @Omdenken 22 apr.

**Schat, ik wil wel aan jouw kant  
gaan staan, maar dan zijn er  
twee die ongelijk hebben!**



*Dolf Jansen*



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 apr.

Maak vandaag eens niks van je dag en ervaar wat de dag er zelf van maakt. #omdenker



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 apr.

Het probleem van loslaten en accepteren: ik kan niet loslaten wat ik niet kan accepteren, maar kan wel accepteren dat ik niet kan loslaten.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 apr.

Heb jij vandaag al iets aardigs gedaan voor een ander? Altruïsme maakt echt gelukkiger! [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 apr.

Leren van je verleden is niet het zelfde als generaliseren of dramatiseren. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 apr.

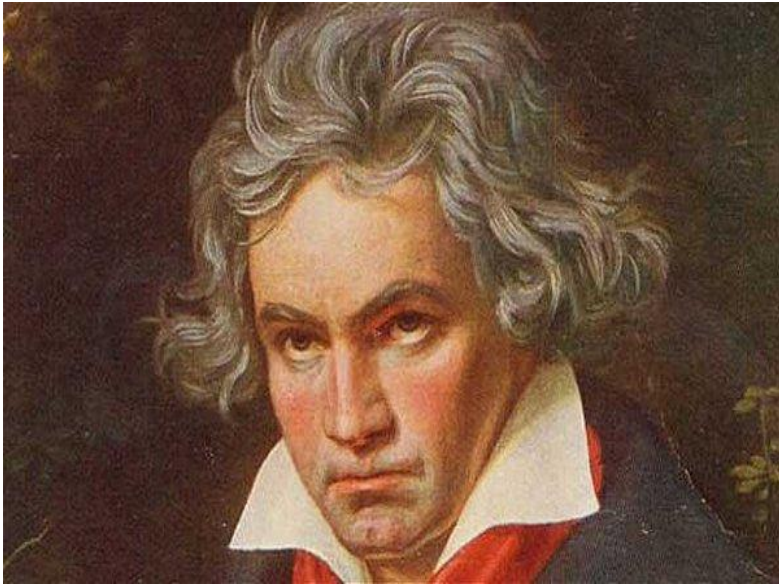
Krop je emoties niet op! Slaan ze naar binnen dan krijg je een depressie als vriend. Slaan ze naar buiten dan houd je geen vriend over.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 apr.

Nachtmerries? Gebruik je talent. Word schrijver van horrorverhalen. [#provocatief](#)

@Denkleesenlach Filmtip: 'De solist'. Over passie en Beethoven gesproken.



**Jon Winokur** @AdviceToWriters

To play a wrong note is insignificant; to play without passion is inexcusable! LUDWIG VAN BEETHOVEN



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 apr.

Nergens zin in? Houd dat vast. Jij bent echt helemaal Zen, want je hebt het ultieme Nu bereikt! **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 apr.

Het leven is als een minnaar: je hebt het eindeloos lief terwijl het je grenzeloos pijn kan doen.



**Omdenken** @Omdenken 7 apr.

Hoe ga je om met de feiten?

**Vrijheid is wat je doet  
met wat je is aangedaan.  
Wat je is aangedaan  
is niet te veranderen.**





**ALS IK HET EVEN  
NIET MEER WEET**

**DOE IK ALTIJD  
EEN STAPJE**

**VOORUIT**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)





**Omdenken** @Omdenken 13 apr.

Omdenken door kinderen.

**Peuterzoon is z'n knuffel kwijt:  
Ik weet waar Konijn niet is.**



*Omdenken door kinderen  
Via Susanne Diependaal*



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 apr.

Verveel jij je? Je hebt een zeldzaam talent, want wie vindt daar nog de tijd voor? Daar moet je iets mee doen! **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 apr.

Slaapproblemen? Mooi! Je hebt twee keer zo veel plezier van je dag. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 apr.

Word jij geleefd? Wees schrijver, speler en regisseur van je eigen leven. **#psychologie**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 apr.

Je ziet het meest wat je vreest: probeer dus bang te zijn voor je eigen geluk. **#omdenker**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 apr.

Angstig? Niks om bang voor te zijn. Het is slechts een emotie die als een regenbui vanzelf overgaat. **#provocatief**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 apr.

Depressie is een reactie op verlies in het verleden. Angst is een reactie op verlies in de toekomst. (George Brown)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 apr.

Bang om in de steek gelaten te worden? Word zelf je beste vriend.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 apr.

Lach eens wat vaker om jezelf. Misschien ga je jezelf dan leuker vinden? ☺



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 apr.

Ik ken mijn ikken": Mijn cynicus zegt tegen mijn realist dat die een dromer is. (Werken met Voice dialogue)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 apr.

Het is lente. Welke reden kan ik nu nog bedenken om somber te mogen zijn? Provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 mrt.

Wil je in je leven nergens komen? Denk dan bij elke stap: Ja maar.  
# Provocatief

# **HET LEVEN MAAKT DE PAP**

**JIJ DE KRENTEN**

*Loesje*

Postbus 1045  
6801 BA Arnhem  
[www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)



Omdenken @Omdenken 9 apr.

Lees nu het verhaal achter deze beroemde uitspraak van Thomas Edison: <http://omdenken.nl/gloeilamp/>



Nicole Honneff @Denkleesenlach 4 apr.

Hoofdpijn? Je hart laat je weten dat het genoeg is geweest en een pauze wil.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 mrt.

Last van hoogtevrees? Leg je lat wat lager! #Provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 mrt.

Durf je geen nee te zeggen? Zeg dan vaker: "misschien"



**Nicole Honneff**@Denkleesenlach

Bang voor een aanslag? Stap in je auto, veel veiliger!  
#Provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 mrt.

Geen zin in de dag? Bedenk wat je morgen wilt gaan doen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 mrt.

Pieker jij veel? Wat mooi dat jij ergens zo gepassioneerd over kunt zijn. #Provocatief

WAT HET  
DENKEN  
EINDE  
NOEMT  
OMARMT  
JE HART  
ALS EEN  
NIEUW  
BEGIN

@PATRICKMUNDUS

WWW.COACHENMETJEHART.NL





# Angst sluit alle deuren Liefde opent elk Hart

@PatrickMundus

WWW.COACHENMETJEHART.NL





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 mrt.

Bang om door de mand te vallen? Draag netkousen. #Provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 mrt.

Moe van het leven? Stop meer rode pepers in je eten.  
#Provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 mrt.

Het hart is de essentie van wie we echt zijn. Niet onze gedachten,  
niet onze gevoelens. Volgen we ons hart dan...



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 mrt.

Van een sombere stemming kun je een hele dag plezier hebben;)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 mrt.

Kijk eens om je heen. Waarin zit schoonheid? Loop eens door je  
stad als een toerist en verwonder je!

**O**mdat geven delen is. Omdat taal raakt, troost en bezielt en omdat in deze hectische tijden rust en bezinning soms moeilijk te vinden zijn. Daarom dit boek.

**N**icole Honneff is sinds 2001 als gz- en eerstelijnspsycholoog werkzaam in haar eigen praktijk in Oss. Daarnaast is ze schrijfster van het provocatieve zelfhulpboek: *Depressie als beste vriend* en het informatieve boek: *Ik ben toch niet gek!?* Een bundeling van artikelen over psychologische thema's. Boordevol inzichten, adviezen en uiteraard ook humor. Veel van de artikelen verschenen eerder in blogvorm op haar website.

**Z**e hoopt door te schrijven mensen te inspireren en een hart onder de riem te steken. Haar spreken uit dit boekje zijn een afspiegeling van hoe ze als psycholoog is: warm, humorvol, plagerig, speels en met een ondertoon van ernst en begrip. Daarnaast heeft ze spreken van anderen opgenomen die haar raakten.

