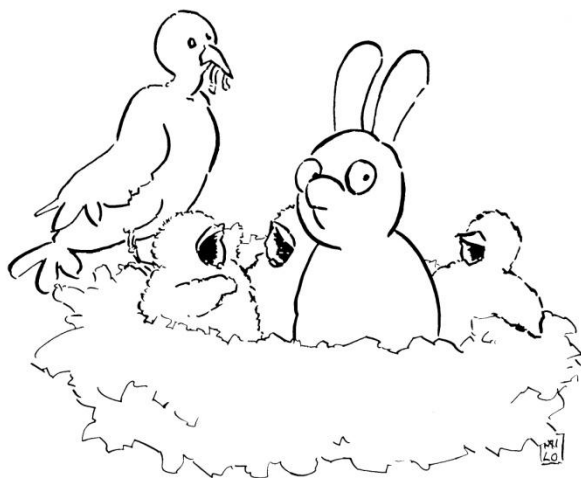


# Denk lees en lach

## doet het weer



**Nicole Honneff**



**Denk lees en lach**  
**doet het weer**  
Nicole Honneff

Doorgeef inspiratieboek

## **Denk lees en lach**

Copyright © 2016 Nicole Honneff

Auteur: Nicole Honneff

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

Omslagtekening: Milo

Foto achterflap: Ron Rutten

Vormgeving buiten- en binnenwerk: Nicole Honneff

Inspiratieboekje.

Alles 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 auteur. Citeer je een spreuk, zet er dan wel even mijn naam bij😊

Keten je niet vast aan hoe het moet  
Zoek de weg die bij je past  
Met je hakken in het zand  
Maak je een spoor dat er voor jou toe doet

Nicole Honneff



## Voorwoord

Daar is die dan. Mijn tweede inspiratieboekje. Het is weer een verzameling van al mijn op Twitter verschenen spreuken.

Waarom dit boekje? Al jaren verzamel ik mooie spreuken van anderen 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. Er is weer een nieuw jaar op komst en de feestdagen staan voor de deur. Ik hoop dat dit boek je een ontsnapping biedt, als je hem tijdens het kerstdiner nodig hebt en je voldoende inspiratie geeft om het begin van het nieuwe jaar te omarmen.

***Veroordeel jezelf niet, maar lach om jezelf. Je wordt er mooier van.***

In deel I: *Denk lees en lach, doet het kort* schreef ik al over mijn ‘overcreatief’ brein. Ik kan nu wel stellen dat ik ook een ‘overactief’ brein heb. De spreuken, provocatieve ‘two-liners’ en ‘om- en afdenkens’ zijn bij lange na niet opgedroogd. Er zijn zelfs wat kleine gedichten bijgekomen en in deze uitgave put ik enkel uit mijn eigen gedachten (tenzij ik de bron vermeld).

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***



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Laten we elkaar niet verliezen in het verlangen naar elkaar.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

In elk verwijt zit venijn. Daarachter huilt de pijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

In liefde vind je jezelf. In wrok verlies je jezelf.





Keten jezelf niet vast aan hoe het moet  
Kies een weg die bij je past  
Met je hakken in het zand  
maak je het spoor dat er voor jou toe doet

©Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Een reddingsvlot is bedoelt om te redden niet om op te wonen. Dan heette het wel een woonboot. Leer te zwemmen nadat je even op adem bent gekomen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Een relatie is geen potje schaken. Als je het ziet als een spel dat gewonnen moet worden zijn er alleen verliezers.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Als je jezelf voorbij holt, vergeet dan niet achterom te kijken. Daar in de verte ligt je echte behoefte.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 dec.

Als jij je onderdompelt in een bad met koud water wordt je nooit warm.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 dec.

Soms mis je een ander om wie die was en kun je niet zien wat is, omdat je nog steeds verlangt naar wat had kunnen zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 nov.

Je kunt pas echt voor een ander kiezen als je erop kunt vertrouwen dat die keuze niet ten koste gaat van de keuze voor jezelf.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 nov.

Denk je zwart-wit? Weet dan dat je een denkfout maakt. Niets is zwart-wit behalve zwart en wit.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 nov.

Doe de dingen met aandacht, liefde en geduld. Dan brengt het altijd meer dan het je kost. [#Mindfulness](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 nov.

Als demonen je op de hielen zitten, worden je dagen nachten en duren je nachten dagen. [#trauma](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 nov.

Het leven is als een cello. Omklem het losjes, stem het af en toe bij en het zingt voor je.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 nov.

In het niets zit altijd iets. Je moet het alleen nog ontdekken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 nov.

Of liefde op het eerste gezicht bestaat, weet ik niet. Maar een zielsgenoot herken ik (soms onbewust) in een 'ogenblik'.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 nov.

Ben jij een hamster? Loop niet altijd hetzelfde rondje, maar pas je pad aan je reis aan.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 nov.

In de stilte kun je jezelf het beste horen en soms is dat niet fijn. Want in de stilte schuilt de pijn. [#Trauma](#)

Soms staan in een vreemd gezicht lieve ogen  
en kun je niet geloven  
dat een geliefd gezicht een blik draagt  
van doden



©Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 nov.

Wrok ontstaat als je jouw verdriet over iets niet toelaat.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 nov.

Je kunt iets pas loslaten als iets klaar is, niet als je er 'klaar mee bent'.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 nov.

Verjongingskuur: wie nooit speelt werd oud geboren, maar het is nooit te laat om het kind in jezelf alsnog de ruimte te geven.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 nov.

Spoorzoeken: volg je [#hart](#) in plaats van de weg van een ander.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 nov.

Til zwaar aan je #hart maar leg je woorden op een weegschaal. Ze maken soms meer kapot dan je lief is.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 nov.

In de tranen van een ander vind je geen troost voor je eigen pijn. @stoppestennu



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 nov.

In wantrouwen ontstaat geen verbinding. Hooguit een negatieve "binding" en verlies.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 nov.

Als je jezelf in de ogen van een ander ziet, wil dat niet altijd zeggen dat de ander jou ziet, maar dat je naar hetzelfde op zoek bent.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 nov.

Als je gelooft dat het niets wordt krijg je vroeg of laat altijd gelijk.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 nov.

Stil verdriet laat je #hart verdrinken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 nov.

Je wordt niet wijs door te doen wat wijs is, maar door onwijs veel te doen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 nov.

Een #storm maakt soms meer kapot dan dat die schoon veegt.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 nov.

Leg je alles op een weegschaal? Dan til je te zwaar aan je verstand en te licht aan je intuïtie.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 nov.

Een verlies kan niet worden omgedacht naar winst. Er is enkel het besef: ik heb ooit iemand van onmetelijke waarde gekend.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 nov.

Een mens is hooguit vreemd in het oordeel van een ander. Vreemdelingen bestaan niet. Het is slechts een idee over iemand die je niet kent.

Soms is mijn hoofd zo moe  
van de klotsende gedachten

Dan dek ik het toe en zeg  
Ga maar slapen  
kapitein

© Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 nov.

Je vindt achter de muur pas een bloemenweide als je de distels in je eigen tuin hebt verwijderd. (Variatie op een songtekst van [#RobdeNijs](#) )



**Niole Honneff** @Denkleesenlach 18 nov.

Wijsheid komt niet met de jaren, maar met het vermogen te leren van elke dag.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 nov.

Woorden raken net zo hard. Er is geen meldpunt voor, maar maak er wel een punt van. [#kindermishandeling](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 nov.

Maak van verwachtingen wensen. Het is fijner om aan een wens gehoor te geven dan aan een verwachting te voldoen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 nov.

Doet je #hart pijn? Luister ernaar. Het zegt waar je een verkeerde afslag hebt genomen, wat je nodig hebt of waarover je nog moet rouwen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 nov.

Als je gaapt of je uitrekt, is dat geen teken van verveling, maar de noodzaak om jezelf even te resetten. #HSP



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 nov.

Begrijp een ander, heb begrip voor jezelf. Draai dit niet om want dan verlies je jezelf in de ander zijn behoeften.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 nov.

Mijn variatie op een spreuk van Helen Keller:  
Elk mens zoekt #geluk . De 'saaie' door het ongeluk te mijden, de 'gemene' door het geluk op te eisen, de 'wijze' door het te delen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 nov.'

Vijf dingen tegelijk doen is geen flexibiliteit, maar emotioneel wanbeleid. [#WeekvandeWerkstress](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 nov.

Als niemand je vasthoudt. Omarm jezelf. Als niemand je waardeert, waardeer jezelf. Als iemand bij je wegloopt. Verlaat dan jezelf niet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 nov.

In het nu ligt de vraag. In het verleden het antwoord en in de toekomst het verhaal.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 nov.

Het grootste verlies is niet het moment dat iets niets wordt, maar het besef dat ooit nooit wordt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 nov.

Elk mens heeft zijn eigen tempo. Trekken, duwen of preken vertraagt dat alleen maar.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 nov.

In de stilte hoor je achter je gedachten je [#hart](#).



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 nov.

Geen lef? Houd dat vast! Lafaards leven langer ;)  
[#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 nov.

"Het moet perfect zijn", zei de perfectionist. "Het wordt niks", zei de ondermijner". "Doe het", zei het [#hart](#).



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 nov.

Maak van iets geen probleem, wacht eerst af of het überhaupt een #probleem wordt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 nov.

Neem elke week eens één uur de tijd om jezelf te vragen: "Hoe gaat het met mij?" Maak tijd voor jezelf.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 nov.

Zonder dromen leid je geen leven, maar leidt het leven jou.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 nov.

Zeg jij vaak: "Ja maar"? Dan zit er een Einstein in jou. Alleen een intellectueel genie kan alles in twijfel trekken. #provocatief

Verdriet slijt niet met de jaren

Het wordt enkel bedenkt met nieuwe dagen

©Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 nov.

De liefde komt niet op afspraak, maar onverwacht. Soms ben je gewoonweg nog niet thuis om de deur open te doen.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 nov.

Het geheim van loslaten: leg alleen knopen die je ook weer kunt losmaken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 nov.

Mensen die nemen in plaats van geven zijn 'op-scheppers'.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 nov.

Wie treurt om wat geweest is, treurt vaak om wat had kunnen zijn.



In gevoelens van eenzaamheid ben je nooit alleen

Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 nov.

Omring je met mensen die anders zijn zodat je jezelf kunt zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 nov.

In het anders zijn onderscheidt de herder zich van het schaap. Durf buiten de kudde te staan.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 nov.

Als je het gevecht niet kunt winnen, heb je niet verloren, maar iets geleerd.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 nov.

Waardeer wat je hebt. Heb lief wie je bent en koester degene die bij je wil zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 nov.

Geef eens aandacht aan je positieve gedachten. Je negatieve gedachten vragen als 'dramaqueen' al aandacht genoeg ;) [#dagvandepositiviteit](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 okt.

Luister naar je #hart. Je hoofd weet ook niet alles. #intuïtie



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 okt.

Of je nu rechtdoor loopt of zijwegen inslaat, vooruit kom je altijd.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 okt.

Als je nu eens niet meedoet aan het verzetten van de klok. Dan mag je de komende maanden overal 1 uur te laat komen. #omdenken



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 okt.

Ken je geschiedenis, leer ervan en schrijf dan een 'nieuwe'.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 okt.

#Intuïtie: is weten waar je hart ligt niet waar het zou moeten liggen



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 okt.

#Loslaten is niet vergeten, negeren of accepteren. Het is doorgaan met je leven terwijl je de verbittering uit je #hart houdt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 okt.

Als je geen rem hebt, schakel dan af en toe naar een lagere versnelling. #balans



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 okt.

Het vinden van de juiste energiebalans is net als koorddans. Het is hard oefenen en zelfs dan kan je af en toe van het koord vallen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 okt.

Als het weer tegenzit, heb je tegenwind. Als het #Leven tegenzit dan stormt het in je #hart .



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 okt.

Wie zijn #dromen verwerkelijk vindt zichzelf.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 okt.

Wie zijn #dromen loslaat, laat zichzelf los.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 okt.

Het is niet altijd de ander die kuilen voor je graaft. Soms graaf je ze zelf, omdat je nu eenmaal een goede graver bent. #provocatief



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 okt.

Het hebben van een psychische aandoening is niet gek.  
Iemand afwijzen op zijn kwetsbaarheid is dat wel.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 okt.

Iemand anders kan je de weg wijzen, je zult hem zelf  
moeten lopen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 okt.

Het groeten van een vreemde is niet langer  
vanzelfsprekend. Er is moed voor nodig, dus groet terug  
als je zo'n held ontmoet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 okt.

Wantrouw je anderen dan leef je waarschijnlijk met jezelf  
op gespannen voet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 okt.

Als iets niet klopt dan is daar een reden voor. Als het klopt dan is het liefde.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 okt.

Het mooiste uitzicht, is een blik die je ontmoet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 okt.

Als een groep mensen je buitensluit, wil dat niet altijd zeggen dat er iets mis met je is. Misschien ben je wel gewoonweg te origineel.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 okt.

Herfst, heerlijk! Kun je eindelijk weer alles laten vallen: dieet, ontharen en je goede humeur.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 okt.

Wat een ander van jou vindt is vaak niet meer dan een gedachten scheetje, zodra je wegloopt is het alweer vervlogen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 okt.

Met vele kleine stapjes kom je uiteindelijk net zo ver als met een grote.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 okt.

Omgeef je nooit met positieve mensen. Voordat je het weet wordt je probleem omgedacht. [@Omdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 okt.

Uiteraard is regen vervelend, maar neem dat het weer niet kwalijk. Je hebt toch ook wel eens een off day.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 okt.

Omring je met klagers, want naast zwart lijkt alles lichter.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 okt.

Wie altijd met de wind meewaait heeft nooit tegenwind, nooit spierpijn, is nooit vermoeid en ... komt nooit waar die wil zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 okt.

Het #leven heeft zin, alleen is die niet altijd makkelijk te vinden. Soms moet je gewoon zin maken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 okt.

Je verjaardag is een bijzondere dag. Waar je ook bent, hoe jij je ook voelt, vergeet nooit dat jij een cadeautje bent dat gevierd mag worden?



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 okt.

Uit vriendschap ontstaat liefde, uit liefde niet altijd vriendschap.

Afscheid is soms zo pijnlijk,  
dat je jouw hart in een doosje wilt doen  
en het de ander wilt geven  
met de woorden:

"Begraaf het, zodat ik het nooit kan vinden."

©Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 okt.

Als het niet gaat zoals je wilt, wil het dan zoals het gaat.

### **Depressie**

En toen je zonk, zag je de zon op de waterspiegel  
en wist daar wil ik heen,  
maar iets drukte je de hand.  
Als was er een boei van ijzer,  
die je verloren liet gaan, zomaar,  
gewoon vandaag.

©Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 okt.

Wie zijn zeil niet durft te hijsen, vangt nooit de wind.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 okt.

Als je voortdurend met je hoofd tegen de muur loopt, kan dat maar een ding betekenen: daar staat een muur waar je niet doorheen komt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 okt.

Het is niet de snelste loper die wint, maar die met de langste adem. [@Omdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 okt.

Wees zuinig op de mensen die iets in je zien. Ze helpen je bij het uiteindelijk zelf ook gaan zien.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 okt.

Als je mikt op een doel dat te ver weg ligt, schiet je altijd mis.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 okt.

Horen en kijken, doe je met je oren en ogen. Zien en luisteren doe je met je #Hart .



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 okt.

#Geluk vind je niet in een ander, maar een ander kan je wel helpen het te vinden.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 okt.

Leef je onbewust dan is de kans groot dat je wordt geleefd.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 okt.

Als het kouder wordt, is het belangrijk je #hart te verwarmen. Lach en wees zacht voor jezelf en voor een ander.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 okt.

Laat jezelf net als de batterij van je telefoon regelmatig op.  
Het vergroot je #duurzaamheid



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 okt.

#Duurzaamheid is: de ander niet meteen weggooien als  
die een keer tegenvalt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 okt.

De kwetsende woorden van een geliefde doen pijn. Niet  
omdat ze waar zijn, maar door het besef dat de ander je  
pijn wil doen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 okt.

Het leven is als een wip. Het ene moment heb je overzicht,  
het volgende moment zie je overal tegenop.





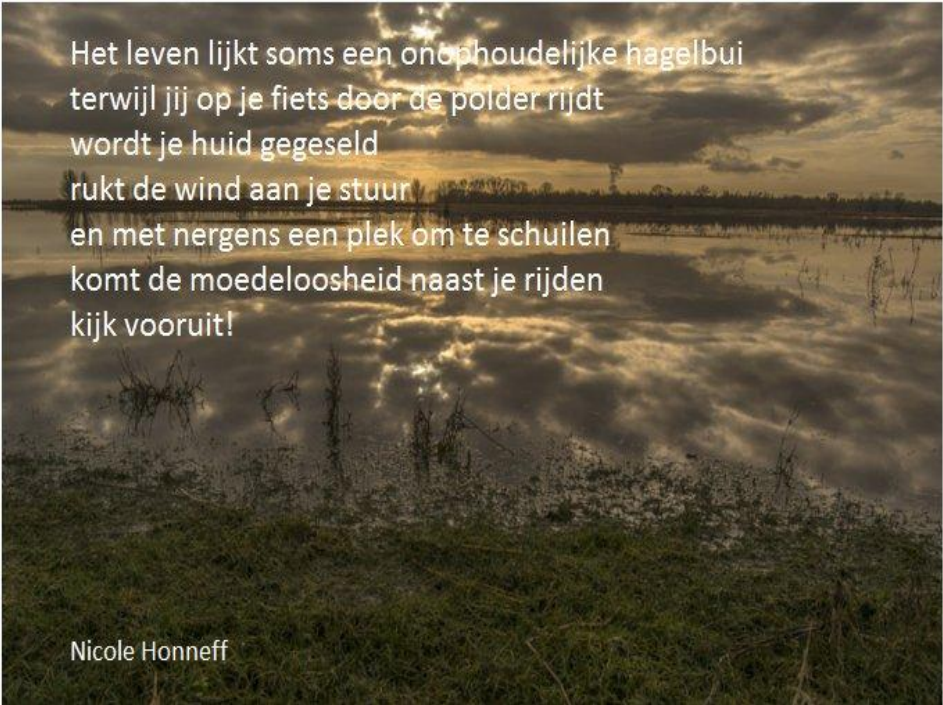
**Nicole Honneff** @Denkleesenlach

Sommigen krijgen een kat in de schoot geworpen en gaan dan op zoek naar de zak. Durf in liefde te vertrouwen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 okt.

Als je weinig verwacht, lijkt dat wat je krijgt altijd veel.  
[#omdenken](#)



Het leven lijkt soms een onophoudelijke hagelbui  
terwijl jij op je fiets door de polder rijdt  
wordt je huid gezeseld  
rukt de wind aan je stuur  
en met nergens een plek om te schuilen  
komt de moedeloosheid naast je rijden  
kijk vooruit!

Nicole Honneff





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 okt.

Wie altijd met hetzelfde bijltje hakt, krijgt een bot bijltje.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 okt.

Hoezo #dagvandelach ? Zijn er dan ook dagen waarop er niet gelachen mag worden? ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 okt.

Je kunt een strijd niet altijd winnen, maar dat maakt je nog geen verliezer.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 okt.

Wijsheid komt nooit te laat. Onnadenkendheid komt altijd te vroeg.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 okt.

Lesgeven is de ander laten delen in wat je weet, niet iets beter weten. #dagvandeleraar



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 okt.

#Hooggevoelig: je geniet intenser, lijdt dieper en kunt uit beide iets positiefs laten ontstaan. Ontdek je creativiteit!



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 okt.

#Narcisme is: de gedachte dat de wereld om jou draait en hij niet hard genoeg zijn best doet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 okt.

Sluit je jouw ogen voor het leven, dan wordt het vanbinnen donker.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 okt.

Volg alleen je hart als het klopt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 okt.

Als een ander niet op je wil wachten, laat hem dan lopen.  
Een levensgezel past zich aan je tempo aan, zodat je samen de bestemming bereikt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 okt.

Hij die de kracht heeft je licht te brengen, heeft ook de macht het uit te doen. Zorg altijd dat je een zaklamp op zak hebt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 okt.

Als je wild om je heen slaat, raak je niet je doel, maar mis je het juist.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 okt.

Sommigen willen je kennen voor wie je bent. Anderen zien alleen wat ze willen zien. Zorg dat jezelf niet tot die laatste categorie behoort.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 okt.

Niet het scherpste mes, maar het mes dat het hardste drukt, laat de diepste snee achter. [#omdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 okt.

[#Hooggevoelig](#) ? Je kunt je gevoel niet uitzetten, maar wel een koptelefoon opzetten. Schep je eigen omgeving!e



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 okt.

Wie het klappen van de zweep kent, kent ook de pijn van striemen op de rug.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 okt.

Een #Hart delen is niet genoeg voor het delen van een leven. Dat vraagt toewijding, geduld en respect en dit bevindt zich in het karakter.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 sep.

Het #leven is geen straf, maar een cadeautje mits je het durft uit te pakken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 sep.

Lijden is niet altijd groots en meeslepend. Ook in stilte schuilt verdriet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 sep.

Houd je hoofd koel, je hart warm en je blik zacht. Het beste recept om mooi oud te worden.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 sep.

Elk vogeltje zingt zoals het gebekt is. Durf een vreemde vogel te zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 sep.

Wie vertrouwen in het #leven heeft, struikelt misschien vaker maar komt uiteindelijk verder.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 sep.

Als je het gevoel van een ander teveel respecteert, loop je het gevaar dat je wordt gemanipuleerd.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 sep.

Als iemand met een boog om je heen loopt, dan kan je de ander nog raken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 sep.

Een spreuk om je dag mee te beginnen: het maken van een fout is geen fout maar een groeistuijp.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 sep.

#Altruïsme: als je geeft om te geven, niet om te krijgen, dan voed je jouw #Hart



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 sep.

Twee zielen kunnen een gedachte hebben. Het is alleen zo jammer als die niet hetzelfde is.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 sep.

Wie de schuld altijd bij een ander legt, heeft een lichtere rugzak, maar reist veel alleen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 sep.

Delen is: vermeerderen wat mooi is en verminderen wat pijn doet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 sep.

Soms voelt #verdriet niet als een steen op je hart, maar alsof je onder een ingestorte muur terecht bent gekomen.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 sep.

#Taal verrijkt en taal beperkt, maar als we leren tussen de regels door te lezen, is taal zo gek nog niet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 sep.

Gekte zit niet in de geest, maar in het oordeel ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 sep.

Als je de schoonheid in een ander niet ziet, ken je de #schoonheid in jezelf nog niet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 sep.

#Vrede kan pas tussen mensen bestaan, als ze de moeite nemen in de ander zichzelf te herkennen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 sep.

Als er wantrouwen heerst, kan #liefde niet gedijen, want wat het hart maakt breekt het hoofd weer af.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 sep.

Als je niet meer om jezelf kunt lachen, ben je of je #humor kwijt of jezelf.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 sep.

Til niet te zwaar aan wat anderen van je vinden. Het is slecht voor je rug.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 sep.

Laat niet los omdat het moet. Tenzij je blaren krijgt van het vasthouden.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 sep.

#Altruïsme: in het uitsteken van een hand onderscheidt een vriend zich van een parasiet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 sep.

Als iemand je als een baksteen laat vallen, stop dan met metselen, want de muur heeft geen draagvlak.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 sep.

Hou je van achtbanen? Probeer dan zwart wit te denken en je wordt de hele dag op en neer gesleurd. Vijand wordt vriend wordt vijand ...



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 sep.

Als wij mensen honden waren dan zouden we elkaar kwispelend begroeten, in plaats van onverschillig aan elkaar voorbij lopen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 sep.

**#Altruïsme**: als je af en toe een ander voor laat gaan, gebeuren er minder ongelukken.

## Ken Jezelf

Wie ben ik zonder ander die zegt:  
“Jij bent”

Ben ik alleen mijzelf  
zonder mij en zonder zelf.

©Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 sep.

Geluk ligt niet in hoeveel je hebt, maar in hoeveel je kunt delen. **#geluk**



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 sep.

Als je de dag begint met een glimlach, lacht die vanzelf een keer terug.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 sep.

Houd je eenzaamheid gezelschap totdat er iemand langs komt die nog beter gezelschap is.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 sep.

Wie niet goed kijkt, ziet niets. Wie niet goed luistert, hoort niets. Wie niet goed nadenkt, zegt teveel.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 sep.

Een mooie dag wordt niet bepaald door het weer, maar door wat je ervan maakt. Maar het helpt wel ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 sep.

Om goed te kunnen luisteren moet je eerst je gevoel verstaan.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 sep.

Geeft iemand jou de schuld? Dan is het jouw keus of je hem aanneemt. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 sep.

Soms blijf je wedden op een paard dat niet wil winnen omdat je niet kunt toegeven dat je op het verkeerde paard hebt gewed.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 sep.

Als je de weg niet vindt is het soms wijs om te wachten tot de weg jou vindt. [#spreuk](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 sep.

Wie waarachtig leeft, maakt geen fout, hooguit een vergissing. [#spreuken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 sep.

De zondag kan soms zo stil zijn dat je hem bijna vergeet te leven. [#zondag](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 sep.

Wie altijd achterom kijkt ... loopt nog eens tegen een muur.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 sep.

Vertrouwen verbindt je met het lot. Wantrouwen verbreekt de kans je lot te leren kennen. Of is dat ook [#lot](#) ?

Soms is het leven een beekje, soms een waterval.  
Het vindt altijd een manier om te blijven stromen.  
Zelfs als je jouw sluizen sluit.

©Nicole Honneff



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 10 sep.

In verwondering vind je wijsheid. In vooroordelen een excuus. [#spreuken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 sep.

Dankbaarheid is de snelweg naar [#geluk](#)





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 sep.

Wie buiten de lijntjes durft te kleuren, schept vaak de grootste kunst. [#creativiteit](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 sep.

In de zon verbleken je zorgen, maar niet je littekens.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 sep.

Met ongeduld krijg je echt niet sneller wat je wilt. Je loopt alleen meer frustratie op.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 sep.

Het is eenzaam om altijd de verstandige te moeten zijn. Eis dat niet van een ander, vraag het niet van jezelf.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 sep.

Wijs een toegestoken hand niet af omdat je de hele arm wilt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 sep.

Je vindt doorgaans niet wat je zoekt maar dat wat jou zoekt en dat is lot, liefde of een les.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 sep.

Bedenk niet wat je 'moet' doen, maar doe wat je 'kunt' doen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 sep.

De #vakantie voorbij: elke dag doen we wat hoort en van ons verwacht wordt en noemen dat leven. Vergeet niet te blijven spelen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 sep.

Een relatie is als een magneet. Je positieve kanten maken het onscheidbaar. Je negatieve kanten maken het onverenigbaar. [#voicedialogue](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 sep.

De vakantie voorbij: kun je eindelijk je weer eens druk maken over iets anders dan welke factor zonnemelk te gebruiken. [#provocatief](#)

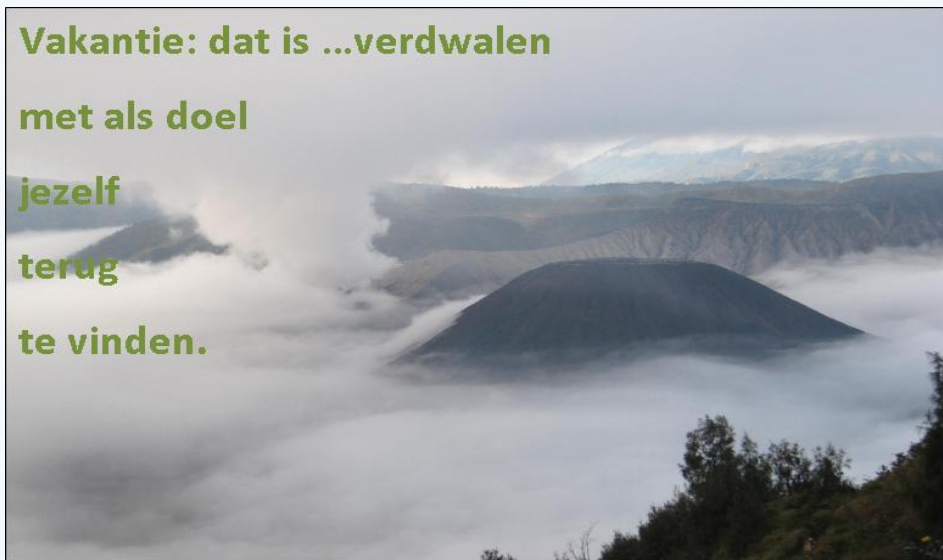
**Vakantie: dat is ...verdwalen**

**met als doel**

**jezelf**

**terug**

**te vinden.**





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 sep.

Kun je niet loslaten? Hou dan vast wat goed was.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 aug.

Als het leven je om de oren slaat, sla niet terug. Je zou de verkeerde kunnen raken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 aug.

Soms is de enige die je tranen kan drogen degene die ze veroorzaakt. [#dilemma](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 aug.

Des te harder iemand aan je trekt des te vaster kom je te zitten.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 aug.

Je bent zelf je beste reisgenoot. Wees daar zuinig op zodat die niet bij je wegloopt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 aug.

Het leven vliegt voorbij als je zelf niet aan het roer staat.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 aug.

Problemen zijn niet bedoeld om op te lossen, maar om van te leren. Durf je te verwonderen!



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 aug.

Wij mensen zijn geen ezels. Wij stoten ons vaker dan eens aan dezelfde steen in de hoop dat de steen ooit zal wijken.

[#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 aug.

Vakantie: de terugreis is hetzelfde als de heenreis, maar met een ander (voor)uitzicht.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 26 aug.

Schoonheid is mooi meegenomen, maar een mooi karakter heeft een langere houdbaarheid.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 aug.

Hij die bang is voor het leven imiteert vaak de mening en het gedrag van een ander. Durf een origineel te zijn!

[#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 aug.

Consequentheid is voor mensen zonder verbeelding.

[#Oscar Wilde](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 aug.

Pijn bouwt muren. Een oprechte glimlach breekt ze (tijdelijk) weer af. Begin je dag met een lach.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 aug.

Zijn: is een leven gevuld met echte ervaringen die je binnenlaat en opslaat.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 aug.

Misschien is datgene waar we bang voor zijn in zijn essentie iets hulpeloos wat onze liefde zoekt.

[#rainermariarilke](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 aug.

Het leven is als een rijstveld. Je moet het bewerken om ervan te eten en eten om het te kunnen bewerken (en natte voeten voor lief nemen :-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 aug.

Een goede gids wijst je niet de weg, maar loopt met je mee. Ook als je achterop bent geraakt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 aug.

Verliezen doet alleen maar pijn als het verloren je iets waardevols heeft gegeven.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 aug.

Een nacht-merrie is je hart dat als een angstig paard op hol slaat.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 aug.

De 3 ingrediënten voor vergeving: een goed gehoor, een groot inlevingsvermogen en een nog groter hart.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 aug.

Met vertrouwen, aandacht en geduld kan zelfs een bloem in de woestijn bloeien.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 aug.

In het maken van fouten ligt ons mens zijn. In het leren ons doel en in het oordelen onze valkuil.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 aug.

Soms vind je juist in den vreemde iets vertrouwde en kan iets vertrouwds ineens vreemd worden.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 aug.

Als je altijd kijkt naar wat je niet hebt, zie je niet wat je wel hebt en zul je nooit waarderen wat je hebt gehad.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 jul.

Door in te voegen kom je juist sneller vooruit, zolang je het maar op de door jou gekozen weg doet. [#doordenker](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 jul.

Als je niet kunt genieten van de klim valt het uitzicht altijd tegen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 31 jul.

Als je in hokjes denkt, zorg dan dat ze groot zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 jul.

Wie altijd met zijn vinger wijst, prikt nog eens in zijn eigen oog.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 jul.

De meest gesproken en best begrepen taal op aarde is die van de glimlach. [#hart](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 jul.

Hij die vragen stelt, ontdekt. Hij die oordeelt, herhaalt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 jul.

Als je jouw hart openstelt zijn er geen grenzen, geen 'vreemden', maar slechts burens.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 jul.

Als iemand niet wil luisteren, stop dan met praten en start met doen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 25 jul.

Een goede vriend is je verstand, je stem en je hart als je het jouwe hebt verloren.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 jul.

Ga nooit weg in boosheid. Het kan je laatste afscheid zijn. Zeg tot ziens en leg in dat woord alles waar je de ander dankbaar voor bent.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 jul.

Geven is delen. Delen verbindt en in verbinding met een ander worden we pas echt compleet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 jul.

'Dingen gebeuren altijd met een reden'. Het zou fijn zijn als de reden zich bekend zou willen maken, want soms is het eindeloos zoeken ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 jul.

Bergopwaarts lopen is zwaar, maar het goede nieuws is: je laat het dal achter je.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 jul.

Liefde alleen is niet genoeg om voor een ander te kiezen wanneer het betekent dat je jezelf dan kwijt raakt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 jul.

Wat een ander ook mag zeggen, verlies nooit het geloof in jezelf. Want de ander kent misschien je daden, maar jij je hart. [#hart](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 jul.

Denk voordat je doet. Vraag voordat je oordeelt. Leef voordat je dood gaat.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 jul.

Als je jong bent, zoek je vrienden op hoe je zelf zou willen zijn. Word je ouder dan zoek je vrienden die bij je passen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 jul.

Zoek naar de momenten die het leven mooi maken, want de moeilijke momenten vinden jou vanzelf. [#leven](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 jul.

'Anders' zijn is een kwaliteit. Er is moed voor nodig om niet achter de kudde aan te lopen ... en richtingsgevoel ; -)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 jul.

Iemand die je een trap nageeft als je valt, is geen vriend, geen geliefde of zou dat in elk geval niet moeten zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 jul.

'Droompaar': de een houdt van de ander terwijl de ander vooral van zichzelf houdt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 jul.

Sta stil bij degene die je zomaar iets geeft. Glimlach naar diegene die je iets ontnemt en loop verder.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 19 jul.

In het helpen van een ander ontmoet je vaak je waarachtige ik. [#hart](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 jul.

Als je het ergste verwacht, zie je het ergste en krijg je ook het ergste. Het goede nieuws: je hebt nooit ongelijk [#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 jul.

Soms is iemand ver weg en lijkt hij toch dichtbij. Soms is iemand dichtbij en lijkt hij toch ver weg.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 jul.

Het is mooi als je de wind mee hebt. Van tegenwind word je sterker. Maar aan rukwinden wen je nooit.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 jul.

Als iemand je gek vindt, zie dat als een compliment. Jij durft tenminste jezelf te zijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 jul.

Maak je een fout dan is dat niet fout, maar gewoon een nieuwe ervaring. [#afdenken](#)





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 jul.

Als we het duiveltje in ons verslaan krijgt het Engeltje meer ruimte. [#voicedialogue](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 jul.

Bestrijd je angst met een lach en geef daarmee voeding aan je creativiteit en hart.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 jul.

Je energie bepaalt of je doorgaat je hart bepaalt of je stopt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 jul.

Van hevige emoties kun je het koud krijgen en van spanning warm. Daarvoor hoef je niet in de overgang te zitten. [#lichaamstaal](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 jul.

Als je geeft vanuit je hart hoef je niets terug te krijgen om toch iets te hebben ontvangen. [#hart](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 jul.

In het accepteren van je 'anders zijn', vind je vaak je beste vriend. [#depressiealsbestevriend](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 jul.

Hoofdpijn? Je piekert teveel. Buikpijn: je voelt je niet verbonden. Hartenpijn. Je hebt het wezenlijke verloren. [#lichaamstaal](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 jul.

Ik hoef geen halfvol glas. Ook met een halfleeg glas kan ik mijn dorst lessen en is het leeg dan ben ik dankbaar voor het glas. [#afdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 jul.

Iemand kan je de weg wijzen, maar je zult zelf moeten lopen. Voordeel: jij bepaalt wanneer je pauzeert ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 jul.

Liefde zegt niets over of en hoe je samen moet leven. Liefde zegt: je hoort bij mij. [#liefde](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 jul.

Blaffende honden kun je het best negeren. Ze bijten vroeg of laat in hun eigen staart.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 jul.

Woorden zijn leeg als ze niet gemeend zijn. Een blik raakt echter altijd en in elke taal. [#lichaamstaal](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 jul.

Mensen die je steeds hun normen voor de voeten werpen, hebben nog nooit een fout gemaakt. Of zijn die vergeten.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 jul.

'De kracht van het nu' verliest regelmatig van gisteren, straks en morgen. [#mindfulness](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 jul.

Als adviezen van anderen je tegenhouden dan heb je nooit goed naar jezelf geluisterd.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 jul.

Je verliest je betekenis als de ander niet wil horen wat je te zeggen hebt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 jul.

Hou van de ander om wie die is, niet om wat die doet of hoe het moet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 jul.

Het lichaam weet wat het hoofd vergeet en het hart nodig heeft.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 9 jul.

Een snel oordeel is niet altijd juist. Vraag jezelf af waarop je het baseert.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 8 jul.

We zoeken afleiding en blijven bezig omdat we tijdens het niks doen onze pijn vaak het sterkst voelen. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 jul.

Als je verdwaalt maak je geen fout, maar ontdek je per ongeluk een nieuwe weg.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 jul.

Achter elke zon schuilt een regenbui. [#verborgeneleed](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 7 jul.

Ouderdom is geen garantie voor wijsheid, wel voor rimpels. Zorg dat ze op de juiste plek komen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 jul.

Ook in een storm kun je rust vinden. Zolang je maar goed jezelf vasthoudt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 jul.

Zet je tanden in het leven voordat je ze verliest en laat het je smaken ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 6 jul.

Vooroordelen zijn net muren. Hoe vaak en hard je er ook je hoofd aan stoot. Je krijgt ze in je eentje niet omver.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 jul.

Liefde en haat liggen dicht bij elkaar. Is dat zo? Haat komt voort uit een gekwetst ego. Liefde overstijgt het ego.

[#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 jul.

Maak je niet druk over wat anderen van je vinden, ze zijn je zo weer vergeten. Wat je van jezelf vindt gaat je levenlang mee. Wees liefdevol



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 5 jul.

Het leven is net een wip. Het ene moment heb je een mooi uitzicht en dan ineens zie je overal tegenop.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 jul.

#Trauma is: je als een soldaat op het slagveld te voelen terwijl de oorlog al lang voorbij is.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 jul.

Des te slechter je met jezelf kunt leven des te harder denk je een ander nodig te hebben voor je geluk.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 jul.

Trap niet in de belofte van gouden bergen als iemand alleen maar modderpoelen achter zich laat.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 4 jul.

Trek je mondhoeken omhoog en open je mond licht. Dat heet glimlachen en is goed voor je hart. ;-)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 jul.

Waarom bouwen mensen muren tussen elkaar, terwijl elkaars hand vasthouden zoveel fijner is?



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 3 jul.

Als je jouw gelijk belangrijker vindt dan begrip en respect eindig je uiteindelijk met je gelijk tussen de lakens.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 jul.

Verspil je energie niet aan iemand die niet bereid is zijn energie aan jou te verspillen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 2 jul.

Wie oud is, is niet altijd wijs. Wie wijs is, is niet altijd oud.  
Wie nieuwsgierig en open staat in het leven wordt wel wijzer.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 jul.

Wat is verspilde tijd? Als het er nog geen tijd voor is, kun je hem ook niet verspillen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 jul.

Zit het weer eens niet mee. Trek regenlaarzen aan.  
[#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 1 jul.

Een goede vriend is iemand die met je meeloopt, je ritme volgt en dat begrijpt. Een passant holt voorbij en geeft je het nakijken.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 jun.

Het mooie van het leven: het gaat altijd door en je hoeft er niks voor te doen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 jun.

Beoordeel een hond niet op zijn grootte, maar op zijn bijtlust.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 jun.

Als je je vastbijt in boosheid zie je alleen maar redenen om boos te blijven en bijt het leven uiteindelijk terug.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 jun.

Continue denken lost niet je problemen op maar geeft je wel wat te doen. [#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 jun.

Als je ondanks de regen glimlacht dan breng je de zon in je hart. [#Hart](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 30 jun.

Een goede relatie wordt niet gekenmerkt door de mate van overeenkomsten maar door de wens elkaar te begrijpen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 29 jun.

Zonder reflecteren is er geen sprake van 'leren', maar een verwerven van kennis.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 jun.

Bevestiging is gratis. Strooi er rijkelijk mee.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 28 jun.

Iemand gelukkig maken die daar niet voor open staat, is als emmertjes water naar de zee dragen in de hoop dat je het tij kunt keren.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 jun.

Het is moeilijk om de waarheid te horen als je alleen luistert naar je eigen gedachten.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 jun.

Hopeloos geval? Niets is zo ontmoedigend dan de boodschap dat het allemaal wel ooit goed zal komen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 jun.

Als je niet op twee benen staat, hoe kun je dan lopen?  
Gebruik zowel je hoofd als hart om vooruit te komen.

[#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 27 jun.

Vind jij jezelf minder waard dan een ander. Wat mooi dat je zo bescheiden bent. [#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 jun.

Verdriet schuilt vaak niet in de hoeveelheid tranen, maar in de diepte van een blik.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 24 jun.

Allergisch voor een bepaald gedrag van een ander? Dan vind je daarin vaak jouw uitdaging. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 jun.

Als je de boot mist, val je in het water en dat kan soms best verfrissend zijn. [#afdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 jun.

Liefde is als een rivier. In het contact met de ander voel je de energie weer stromen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 jun.

Als het om je heen stil wordt, kun je jezelf beter horen. Durf te luisteren. [#intuïtie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 23 jun.

Is het donker in je hart? Zet je raam open en laat de zon naar binnen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 jun.

Intuïtie is een vorm van voelen en weten dat vooraf gaat aan je denken en emoties. [#intuïtie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 jun.

Waarom we anderen zo slecht begrijpen? Begrijp jij jezelf dan? Vanuit echt begrip voor jezelf kan pas begrip voor de ander ontstaan.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 22 jun.

Laat jij anderen over je geen lopen? Wat knap. Er is verdraagzaamheid voor nodig om een deurmat te kunnen zijn. [#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 jun.

Een narcist is overtuigd van zijn grootheid, een pessimist van zijn ongeluk, een angsthraas van gevaar. Een verwijder gaat alle 3 uit de weg.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 jun.

Geef vanuit je hart niet vanuit je hoofd. Dat is: emotionele duurzaamheid.





**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 21 jun.

Een mooie droom is de wens van je hart. Een nachtmerrie is je hart dat waarschuwt. Vergeet je je dromen dan vergeet je jouw hart.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 jun.

Mensen met een depressie hebben soms de neiging om hun reddingsvlot lek te prikken. [#A.Solomon](#) [#depressie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 jun.

Het enige wat altijd gratis is, is zuurstof. Durf het leven in te ademen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 jun.

Wijsheid ligt niet in het etaleren van je kennis, maar in het praktiseren van je geduld.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 20 jun.

Wachten wordt lijden als je wacht op de komt van iemand die je niet wil 'kennen'.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 jun.

Baarden verbergen een babyface. Hoge hakken verbergen korte beentjes en een glimlach verbergt een verhaal van pijn.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 18 jun.

Ik ben zo onafhankelijk dat ik mezelf soms vergeet.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 17 jun.

Kun je jouw weg niet vinden? Maak het dan de moeite waard waar je bent.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 jun.

Waarom doen we elkaar pijn? Met terugslaan zijn nooit bruggen gebouwd noch vrede bereikt.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 16 jun.

Als je hoofd botst met je gevoel en je hart niet ingrijpt, dan heb je een dilemma. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 jun.

Je kunt een ander pas echt ontmoeten als je jezelf hebt gevonden.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 jun.

Als twee harten met elkaar verstrengeld zijn terwijl hun hoofden op voet van oorlog leven, dan heb je een: niet met, niet zonder elkaar.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 15 jun.

Ben je vandaag in een goede bui? Laat het glimlachen regenen.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 14 jun.

Claimen leidt tot verlies van wat aan de basis staat van liefde: onvoorwaardelijkheid. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 jun.

Sorry en ik mis je. Zeg het niet omdat je iets terug verwacht. Zeg het omdat je het meent.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 jun.

Liefde is: de schoonheid van de ander zien en zijn tekortkomingen accepteren. Haat is: de ander zijn tekorten zien en de schoonheid negeren.



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 jun.

Van verwijten maken, word je niet gelukkiger. Een woord van troost, je neemt de ander in je ongeluk mee.

[#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 jun.

Soms leven we van broodkruimels in de veronderstelling dat dit brood is. [#verwaarlozing](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 13 jun.

Ook in verdwalen kan een weg schuil gaan. Je moet hem alleen nog vinden. [#psychologie](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 jun.

Zit je jezelf in de weg? Kies eens een andere stoel en verander je perspectief. [#afdenken](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 12 jun.

Houd je niet van hokjes? Wees dan geen schaap, maar word herder en zoek je eigen weg. [#provocatief](#)



**Nicole Honneff** @Denkleesenlach 11 jun.

Kleur eens wat vaker buiten de lijntjes en ontdek je slapende talenten en passies.

**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 en informatie hierover vind je onder het kopje: 'publicaties', op haar website.

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

