

Van de auteur van **Innerlijke soevereiniteit**
en **De Zielekittelaar**

FOERT!

**Zeg nee.
Kies jou.
Wees vrij.**

Healing Earth Media



Voorwoord voor de lezer

of: een knuffel voor wie te lang sterk is geweest

Lieve jij,

Als je dit boek in handen hebt,
dan is de kans groot dat je het beu bent.

Niet het leven.

Maar wel de manier waarop het voortdurend wordt ingekaderd, opgejaagd, beoordeeld.

Je bent misschien iemand die altijd geeft —

een zorgverlener, een leerkracht, een begeleider, een moeder, een vriend, een kostverdiener...

Je hebt je best gedaan.

Altijd.

Meer dan genoeg.

Je gaf vier vingers, en men vroeg je arm.

Je zei ja om de vrede te bewaren.

Je werkte over om de boel draaiende te houden.

Je glimlachte terwijl je vanbinnen moe was.

Je bleef beleefd terwijl je hart eigenlijk wilde roepen: **Foert**.

Misschien word je nu klein gehouden door regeltjes.

Gekooid door targets.

Afgemeten door systemen.

En gestraft met boetes omdat je niet snel genoeg, niet digitaal genoeg, niet gehoorzaam
genoeg was.

Misschien voel je je leeg.

Of moe van het braaf zijn.

Of gewoon... verdwenen.

Dan is dit boekje voor jou.

Foert! is geen handleiding.

Geen 10-stappenplan naar zelfontplooiing.

Het is een **zachte schop onder je ziel**,

een liefdevolle rebellie.

Een ode aan jouw vrije kind —

dat nog altijd ergens leeft onder het pantser van moeten.

Het is een uitnodiging om:

– *nee* te zeggen zonder schuld

– *ja* te zeggen tegen jezelf

- je zachtheid terug te nemen
- te spelen, te prutsen, te voelen
- te stoppen met jezelf weg te organiseren

Je hoeft niet luid te zijn.

Of groots.

Of efficiënt.

Je hoeft alleen maar waarachtig te zijn.

En dit boekje wil je daarbij een speelse metgezel zijn.

Een gids die geen richting oplegt,
maar een krijtje aanreikt en zegt:

“Hier. Teken je eigen pad. In je kleur. Op jouw tempo.”

Welkom thuis.

Inhoudstafel

☀ Inleiding:

Foert is wat je zegt als je voelt: dit klopt niet meer voor mij.

Een liefdevolle afscheidskus aan het brave leven dat niet meer past.

1. De Verwachtingentango

Of hoe je je voeten verliest in andermans dans

2. Het Grote NEE

Een volmondig ja tegen jezelf

3. De Foert-Spier trainen 💪

Zonder grof te doen. Mét zachtheid.

4. Gevoelsgymnastiek voor Beginners

Voelen wat *jij* voelt (niet wat je denkt dat je hoort te voelen)

5. Creativiteit als Act van Zelfbevrijding 🎨

Spelen is geen luxe. Het is levensnoodzakelijk.

6. Grenzen trekken met zachte krijtjes

Zeggen: “Hier eindig ik, daar begin jij” – met liefde

7. De Innerlijke Braafheidscommissie Ontbinden

Hoe je vriendelijk bedankt voor de mening van je innerlijke controleur

8. Radicaal Zacht

Je hoeft niet luid te roepen om duidelijk te zijn

9. Je Weg is een Lied dat je nog aan het componeren bent

Vertrouwen op het onbekende. En dat jouw melodie niet vals *kan* zijn.

🕊 Epiloog

Foert is heilig.

Het is de stem van je ziel die zegt: "Ik kies mezelf."

Niet tegen iemand, maar vóór jouw waarheid.

En wie echt van je houdt, danst mee.

Het Grote Foert-manifest

Luidop voor te lezen. Of fluisterend in je bad. Met je hand op je buik en je voeten stevig in de aarde.

Ik zeg

Foert! tegen het keurslijf van het systeem
dat alles wil controleren, meten en normaliseren.

Foert tegen de narcisten en de bullies
tegen het ellebogenwerk en de mensen die
elkaar het licht in de ogen niet gunnen.

Foert tegen lawaaimakers
tegen de saboteurs
tegen mensen die klein denken
en je het gevoel geven dat je je moet inhouden.

Foert tegen de miereneukers
tegen regeltjes om de regeltjes
tegen formules die de ziel uit het leven zuigen.

Foert tegen symbiose die verstikt
en ja tegen autonomie in samenwerking
in een ecosysteem van elkaar versterkende partners.

Foert tegen het idee dat alles geld moet opbrengen.
Dat waarde alleen in euro's telt.
Dat je geluk in cijfers moet gieten.

Foert tegen mensen en systemen die je afhankelijk willen houden
tegen de gifeconomie
de miljardairs
de valse elites
en de betweters die denken dat ze het Licht in pacht hebben.

En ik zeg

JA — luidop ja! —
tegen de verwonderaars
de levenskunstenaars

de poëtische piraten
de vrije zielen met vieze voeten en heldere ogen
die samen een positieve samenleving inkleuren
met liefde, kleur en gezond verstand.

Ik zeg Foert,
maar bedoel:

Ik kies voor waarheid. Voor speelsheid.
Voor zachtheid én kracht.
Voor mezelf. En voor een wereld waarin ieder wezen
mag ademen, stralen en raar zijn.

Hoofdstuk 1: *De Verwachtingentango*

Hoe je voeten verliest in andermans dans

Er zijn dansen die zacht zijn, intiem, en heerlijk voelen.

En dan is er... **de Verwachtingentango**.

Dat is die vreemde choreografie waarin jij telkens een stap zet die je eigenlijk niet wil zetten, maar waarvan je denkt dat het *verwacht* wordt.

Het begint onschuldig.

Een complimentje hier. Een “je zou echt goed zijn in...” daar.

Een knikje van goedkeuring. Een blik van teleurstelling.

Voor je het weet, dans je het leven van iemand anders.

In andermans maat. Op schoenen die knellen.

En je glimlacht. Want zo hoort het, toch?

Foert.

Er is een moment waarop je voeten niet meer willen.

Waarop je voelt:

Dit is niet mijn dans.

Ik ben moe van buigen. Moe van meepivoteren. Moe van doen alsof het fijn is terwijl ik mezelf verlies.

Dat is geen drama. Dat is ontwaken.

Dat is het moment waarop je *je eigen ritme* weer hoort.

Een hartslag. Een innerlijk lied.

Soms vals. Soms wild. Soms betoverend traag.

Maar het is van jou.

Dus zeg je zacht:

Foert.

En je laat de ander dansen zonder jou.

Niet uit haat, maar uit liefde voor je voeten.

Voor je vrijheid.

Voor je lijf dat eindelijk weer lucht krijgt.

Tegendraadse Quote

“Don't be satisfied with stories, how things have gone with others. Unfold your own myth.”

– Rumi

 Rumi zegt eigenlijk: stop met leven volgens andermans verhaal. Je leven is geen kopie, het is een uniek mystiek script in wording.

Creatief Experiment

Maak jouw Verwachtingenschema.

Teken jezelf in het midden van een blad.

Schrijf rondom jou alle verwachtingen die je voelt (van familie, maatschappij, partner, spiritualiteit zelfs).

Trek er elastiekjes van naar jou toe.

En dan: knip ze door.

Of vervang ze door *draadjes van verlangen*.

Wat wil jij zélf?

Bekende Foert-zegger: Frida Kahlo

Frida leefde in pijn én passie.

Ze liet zich niet vormen naar de normen van haar tijd.

Ze schilderde haar waarheid, met borstel, bloed en bloemen.

Foert tegen vrouwbeelden. Foert tegen "wat hoort".

Ja tegen rauwe schoonheid, kwetsbaarheid, creativiteit en rebelse liefde.

Mini-Foert voor Vandaag

Voel. Luister. En kies.

Waar voel jij vandaag dat je iets *moet* doen?

Stop.

Leg je hand op je hart.

Adem.

En fluister: *“Ik mag anders kiezen.”*

Hoofdstuk 2: *Het Grote NEE*

Een volmondig ja tegen jezelf

Soms is het moeilijker om **nee** te zeggen dan om je haar af te scheren of een WhatsApp-bericht te sturen zonder emoji.

Waarom?

Omdat "nee" klinkt als afwijzing. Alsof je iemand buitensluit. Teleurstelt. In de steek laat.

Maar wat als "nee" gewoon betekent:

"Ik kies mijzelf, hier en nu."

Wat als "nee" een **poort is naar vrijheid**,
geen muur?

Wat als het zelfs een vorm van liefde is — voor jezelf én de ander?

De misverstanden over nee:

- "Nee zeggen is egoïstisch."
- "Mensen zullen mij afwijzen."
- "Ik moet uitleggen waarom ik nee zeg."
- "Als ik nee zeg, ben ik geen goede vriendin/collega/ouder/mens."

Foert!

Dat is precies wat het systeem wil: dat jij altijd *ja* zegt.

Dat je meedraait, meewerkt, meepraat — ook als dat ten koste gaat van je levenslust.

Maar jij voelt iets anders. Een klein stemmetje.

Of misschien een heel lichaam dat roept:

"Laat mij met rust!"

"Ik wil niet!"

"Ik heb even niks te geven behalve mezelf."

Dat, lieve lezer, is het Grote NEE.

En het is heilig.

Tegendraadse Quote

"If you want to be truly misunderstood, say no without explanation."

– Clarissa Pinkola Estés

➡ De schrijfster van *Women Who Run with the Wolves* nodigt ons uit om onze wilde natuur te eren. Niet uitleggen, niet verdedigen — gewoon voelen en kiezen.

Creatief Experiment

Schrijf je eigen NEE-script.

Zet je timer op 3 minuten.

Schrijf alle zinnen die je zou willen zeggen maar nooit durft:

- “Nee, ik voel het niet.”
- “Ik heb geen zin om uit te leggen waarom.”
- “Ik wil nu rust. Punt.”

Lees ze daarna luidop.

Voel de kracht. Glimlach. Buig voor jezelf.

Bekende Foert-zegger: Simone de Beauvoir

Simone zei nee tegen de rollen die de maatschappij haar wou opdringen.

Ze was geen ‘brave vrouw’, geen volgbaar type. Ze dacht, schreef, en had lief op haar eigen voorwaarden.

Foert tegen de verwachtingen van vrouw-zijn.

Ja tegen de vrijheid van zelfdenken, zelfvoelen, zelf-liefhebben.

Mini-Foert voor Vandaag

Zeg vandaag 1 keer nee, gewoon omdat je voelt dat je dat mag.

Geen uitleg. Geen sorry.

Gewoon: *“Nee, dit past niet voor mij.”*

En dan: voel.

Wat gebeurt er binnenin?

Dans dat gevoel een beetje los. Misschien met je schouders. Of je heupen. 😊

Hoofdstuk 3: *De Foert-Spier trainen*

Zonder grof te doen. Mét zachtheid.

Je hebt spieren die je kan zien: biceps, bilspieren, buikspieren.

En dan heb je de **Foert-spier** — die zit ergens tussen je middenrif en je hartchakra, en is alleen zichtbaar als je naar iemand glimlacht en vriendelijk zegt:

“Dankjewel, maar nee. Ik kies een andere weg.”

De Foert-spier is geen spier van agressie,
maar van **zelfrespect**.

Ze groeit elke keer dat je trouw blijft aan jezelf
– ook als dat ongemakkelijk voelt.

Het geheim?

De Foert-spier is net als een bekkenbodemspier:
niemand ziet 'm, maar hij verandert alles.

Ze is klein maar krachtig.
En... het is een **spier van keuze**.

Keuzes zoals:

- Ik ga niet in op dat appje om 23u
- Ik werk vandaag traag, ook al zegt mijn agenda iets anders
- Ik hou ruimte voor mijn gevoel, ook als het niet ‘gepast’ is

Je zegt niet “Foert” tegen anderen,
je zegt “Foert” tegen *de automatische piloot*.

Tegen het stemmetje dat zegt: “*Doe toch gewoon mee.*”

En telkens je die stem zachtjes bedankt maar negeert, groeit ze:
je eigen innerlijke ruimte. Je vrijheid. Je vuurtje.

Tegendraadse Quote

"I would rather be whole than good."

– Carl Jung

 Jung wist dat braafheid vaak betekent: je ware zelf in de schaduw zetten. De Foert-spier helpt om weer *heel* te worden.

Bekende Foert-zegger: James Baldwin

Zwarte queer schrijver, activist, dichter van het onuitsprekelijke.

Hij durfde spreken, schrijven, leven — ook als de wereld dat gevaarlijk vond.

Foert tegen racisme, hypocrisie en zwijgcultuur.

Ja tegen waarheid, schoonheid en radicale kwetsbaarheid.

Creatief Experiment

Train je Foert-spier op jouw manier

Geen strak schema. Geen moeten.

Kies gewoon elke dag iets van dit lijstje — wat je aanspreekt, prikkelt of lichtjes uitdaagt.

Hang het ergens zichtbaar: op je spiegel, je koelkast of je altaartje.

Zeg bij elke actie zachtjes tegen jezelf:

"Kijk mij nu eens... trouw zijn aan mijn waarheid."

Aanstekelijke Foert!-checklist

Kruis aan wat je leuk vindt – en voeg gerust je eigen magie toe.

- ☐ Ik dans in de keuken of waar ik dat ook wil.
- ☐ Ik trek iets aan wat totaal niet matcht, maar wel heerlijk voelt.
- ☐ Ik vertraag mijn stappen alsof ik in een zenfilm speel.
- ☐ Ik stuur een eerlijke “nee, dankje”-mail als antwoord op die opdringerige e-mail.
- ☐ Ik plan vandaag *niets*. En dat is heilig.
- ☐ Ik maak iets dat nergens goed voor is behalve voor mijn ziel.
- ☐ Ik zeg “ik weet het niet” met trots en een glimlach.
- ☐ Ik doe iets raars in het openbaar. Gewoon. Omdat het kan.
- ☐ Ik geef geen mening. Ook al wordt die verwacht.
- ☐ Ik schrijf een brief aan mijn brave zelf, en eindig met: “Dankjewel, maar Foert.”
- ☐ Ik kook zonder recept. Op intuïtie. Op smaak. Op rebellie.
- ☐ Ik leg mijn telefoon een uur weg en schrijf alles op wat er in me opkomt.
- ☐ Ik zeg luidop een rol af waarin ik me niet meer thuis voel.
- ☐ Ik zing of neurie luidop in het openbaar (ook al zing ik vals).
- ☐ Ik speel minstens twee keer per dag zoals een kind. Zonder doel.
- ☐ Ik zeg vriendelijk maar vastberaden “nee” tegen iets waar ik gewoon geen zin in heb.
- ☐ Ik doe iets gekks met mijn dagindeling (ontbijt als avondritueel?).
- ☐ Ik luister vandaag naar mijn buik, niet naar mijn agenda.
- ☐ Ik loop op blote voeten waar ik dat niet gewoon ben.

- ☐ Ik geef mezelf de toestemming om te toveren (ruime armbewegingen te maken die de energie transformeren).
 - ☐ Ik loop waar anderen wandelen, als ik daar zin in heb.
 - ☐ Ik ga naar de winkel met twee verschillende schoenen.
-

 *Jouw aanvulling hier:*

- ☐ _____
 - ☐ _____
 - ☐ _____
-

 *Herinner je:*

De Foert-spier groeit niet door perfectie.

Ze groeit door liefdevolle kleine keuzes die je terugbrengen bij jezelf.

Elke dag een vonkje. En voor je 't weet: vuur. 



Hoofdstuk 4: Gevoelsgymnastiek voor Beginners

Voelen wat *jij* voelt (niet wat je denkt dat je hoort te voelen)

Voelen is niet vanzelfsprekend.

Voelen is geen knop die je indrukt, geen mood die je kiest in een app.

Voelen is wild, subtiel, veranderlijk — en vaak... *verwaarloosd*.

We leren nochtans van jongs af aan wat we *horen te voelen*:

- Blij met een cadeau
- Dankbaar met een kans
- Droevig bij verlies
- Vrolijk op feestjes

Maar wat als je je helemaal niet zo voelt?

Wat als je blij wordt van nietsdoen?

Of verdrietig bent terwijl er zagezegd “niets aan de hand” is?

Wat als jouw gevoelswereld niet past in het mainstream kleurenpalet van emoticons?

Dan begint de echte gevoelsgymnastiek.



Wat is gevoelsgymnastiek?

Het is **je voelsprieten terug wakker maken**.

Niet door emoties te ontleden, maar door ze **toe te laten**.

Gevoelsgymnastiek is:

- Stilstaan
- Inademen
- Voelen wat er is
- En daar gewoon even bij blijven

Het is oefenen in eerlijkheid zonder analyse.

In zachtheid zonder oordeel.

En soms... in niets kunnen verklaren.

Want voelen hoeft niet slim te zijn.

Alleen echt.

Tegendraadse Quote

"Don't trust your thoughts when your heart feels heavy."

– Lalah Delia

➡ Denken is vaak een verdedigingsmechanisme. Maar je gevoel... dat liegt niet.
Het fluistert, zindert, stroomt.

Foert-zegger in de mist: René Magritte

De schilder van paradoxen.

Hij liet zien dat een pijp geen pijp is. Dat een appel iets anders is dan een appel.

Foert tegen de illusie dat dingen zijn wat ze lijken.

Ja tegen het mysterie. De open ruimte. De poëzie van het onbegrijpelijke.

Magritte schilderde geen emoties.

Hij schilderde *het voorgevoel*.

De stilte net voor je weet wat je voelt.

Hij fluisterde:

"Ceci n'est pas un gevoel. Ceci est een wolk."

En dus mogen we ook zeggen:

Foert tegen het idee dat je je gevoelens moet kunnen uitleggen.

Ze mogen gewoon... zijn. Zoals een schilderij dat kijkt naar jou.

Creatief Experiment

De gevoelsbarometer

Teken een cirkel en verdeel hem in vier vlakken:

- Wat voel ik in mijn lijf?
- Wat voel ik in mijn hart?
- Wat zou ik *moeten* voelen volgens anderen?
- Wat mag er vandaag gewoon zijn?

Gebruik kleuren, symbolen of krabbels.

Kijk ernaar.

Zeg zachtjes: *"Alles mag er zijn."*

Hang het ergens zichtbaar, als ode aan je gevoelslichaam.

✓ **Mini-Foert voor vandaag**

Kies wat je aanspreekt — en voel zachtjes dat je leeft.

- ☐ Vandaag hou ik één minuut stilte voor... mijn gevoel.
- ☐ Ik laat één gevoel toe dat ik normaal wegduw.
- ☐ Ik leg mijn hand op mijn buik en adem daar drie keer zachtjes in.
- ☐ Ik fluister naar mezelf: *“Je weet wat je moet doen.”*

🌟 *Voelen is geen project. Geen prestatie. Geen probleem om op te lossen.*

Het is een beweging.

Een ruimte.

Een thuis.

En als je *echt* durft voelen...

dan volgt de Foert vanzelf.

Omdat jouw waarheid dan vanzelf opkomt — zonder dat je iets hoeft te forceren.



Hoofdstuk 5: *Creativiteit als Act van Zelfbevrijding*

Spelen is geen luxe. Het is levensnoodzakelijk.

Er zit een spelend kind in jou.

Niet kinderachtig — maar kinderwijs.

Dat deel in jou dat graag scheurt, kliepert, springt, zingt, smijt met ideeën zonder te vragen:

“Is dit goed?”

“Zal iemand dit mooi vinden?”

“Kan ik hier iets mee?”

Foert.

Creativiteit is geen middel.

Het is een vorm van bestaan.



Wat is creativiteit?

Niet alleen kunst, niet alleen expressie.

Creativiteit is keuzevrijheid.

Het vermogen om *niet te herhalen wat er altijd al was*.

Het is durven te zeggen:

“En wat als ik het nu eens helemaal anders doe?”

Creativiteit is de ultieme Foert-spiet in actie.

Zonder toestemming. Zonder format. Zonder afgelijnde outcome.



Tegendraadse Quote

“You can’t use up creativity. The more you use, the more you have.”

– Maya Angelou



Creativiteit is geen vat dat leegloopt — het is een bron die opwelt als je durft morsen.

☀ **Bekende Foert-zegger: Panamarenko**

Excentrieke Antwerpse kunstenaar, uitvinder, luchtfietser.

Hij maakte vliegmachines die niet moesten vliegen, schoenen die niet bedoeld waren om op te stappen.

Foert tegen functionaliteit.

Ja tegen fantasie, speelsheid en poëtisch nuteloos zijn.

Zijn creaties zeiden:

“Wat als we gewoon *spelen* met het idee van de werkelijkheid?”

Hij bewees: je hoeft niets op te lossen.

Je mag ook gewoon iets verzinnen wat de zwaartekracht even vergeet.

🎨 **Creatief Experiment**

Maak iets nutteloos. En wees er trots op.

Neem 10 minuten. Geen doel. Geen functie.

- Schrijf een gedicht dat nergens over gaat
- Teken met je niet-dominante hand
- Plak voorwerpen aan elkaar die niet samengaan
- Maak een geluid en herhaal het tot je moet lachen

Leg het neer. Kijk ernaar.

Zeg zachtjes: “*Jij mag bestaan.*”

✅ **Mini-Foert voor vandaag**

Kies jouw creatieve rebellie:

- ☐ Ik maak iets dat niet hoeft te ‘kloppen’
- ☐ Ik schrijf een zin in een taal die niet bestaat
- ☐ Ik geef mezelf een nieuwe naam voor een uur
- ☐ Ik trek rare kleren aan en doe boodschappen

- ☐ Ik plak een sticker op een plek waar niemand het verwacht
 - ☐ Ik zucht, dans of neurie ongegeneerd in het openbaar
 - ☐ Ik begin iets zonder te weten waar het heen gaat
 - ☐ Ik zeg tegen mijn innerlijke criticus: "Dankjewel, neem maar even pauze."
-



Creativiteit is geen hobby. Het is je ziel die ademhaalt.

Elke creatieve daad is een mini-bevrijding.

Van verwachting. Van controle. Van het idee dat je iets moet voorstellen.

Spelen is heilig.

En het mooiste is: je hoeft er niets voor te kunnen.

Alleen maar durven.



Hoofdstuk 6: Grenzen trekken met zachte krijtjes

Zeggen: “Hier eindig ik, daar begin jij” – met liefde

Grenzen zijn geen muren.

Ze zijn krijtlijnen — zichtbaar, aanpasbaar, en getekend met zachtheid.

Ze zeggen niet: “*Blijf weg.*”

Ze zeggen:

“Ik wil mezelf niet verliezen in jouw verhaal.”

“Ik kies ervoor om aanwezig te blijven — bij mij.”

En dat, lieverd, is pure Foert-energie.



Waarom grenzen zo moeilijk zijn

Omdat we geleerd hebben:

- dat nee onbeleefd is
- dat jezelf beschermen egoïstisch is
- dat liefde opoffering is
- dat harmonie betekent: je aanpassen

Maar eigenlijk is het andersom.

Echte liefde leeft bij gratie van gezonde grenzen.

Want waar geen grens is, is er geen ‘ik’ meer om lief te hebben.



Tegendraadse Quote

“Daring to set boundaries is about having the courage to love ourselves, even when we risk disappointing others.”

– Brené Brown



Elke grens is een klein liefdesgedicht aan jezelf.

☀ **Bekende Foert-zegger: Anne Teresa De Keersmaeker**

Minimalistische choreografe. Danste de ruimte opnieuw open.

Zij danste geen verhaal na. Zij *bouwde* nieuwe ruimtes met ritme en stilte.

Foert tegen vormdwang.

Ja tegen ruimte nemen — fysiek, artistiek, existentieel.

“Soms is de krachtigste beweging degene die je niet maakt.”

🎨 **Creatief Experiment**

Teken jouw grenskaart.

Neem een blad. Teken jezelf in het midden.

Teken dan:

- Waar je energie nog makkelijk stroomt
- Waar je voelt: “Oei, ik verlies mezelf”
- Waar je eigenlijk al lang een grens wou zetten

Gebruik kleuren, vormen of symbolen.

Je hoeft het aan niemand te tonen.

Het is jouw innerlijke landkaart van *waar je ophoudt en opnieuw begint*.

✅ **Mini-Foert voor vandaag**

Kleine daden van zachte zelfgrensliefde:

- ☐ Ik zeg: “Ik voel dat dit te veel is voor mij.”
- ☐ Ik beantwoord een bericht niet, zonder schuldgevoel.
- ☐ Ik neem een pauze, ook al loopt er iets ‘belangrijk’.
- ☐ Ik bedank voor een uitnodiging, zonder uitleg.
- ☐ Ik stel een grens in stilte. En voel hoe dat genoeg mag zijn.
- ☐ Ik fluister naar binnen: “*Mijn ruimte is heilig.*”

Ik stel een grens met mijn lijf door...

-  **mijn schouders bewust te ontspannen** als iemand spanning op mij projecteert
-  **een stap achteruit te zetten** als iemand te dichtbij komt
-  **rechttop te gaan staan** wanneer ik voel dat ik mezelf kleiner maak
-  **mijn hand op te steken** als zacht signaal: “Stop, even ruimte”
-  **te gaan zitten** wanneer ik niet meer wil mee-staan of mee-strijden
-  **weg te kijken** als iets mij overprikkelt of niet goed voelt
-  **sokken uit te doen** om letterlijk te gronden in mijn eigen veld
-  **mijn adem dieper te maken**, als ik voel dat iemand in mijn ruimte duwt
-  **een ritueel beweginkje te doen** (bv. armen kruisen of afkloppen) om energie terug te halen

Zachte beweginkjes als grensritueel:

-  **Een ‘energiegordijn’ trekken:** met beide handen van boven naar beneden langs je lichaam strijken, alsof je een beschermend veld activeert
-  **Armen kruisen voor je borst:** niet boos, maar helder: “Tot hier.”
-  **Handpalmen naar buiten draaien** alsof je zegt: “Stop. Ik voel dat dit te veel is.”
-  **Beide voeten stevig neerzetten** (eventueel lichtjes stampen) om jezelf te verankeren
-  **Eén hand op je hart, de andere gestrekt naar voren:** een gebaar van liefdevolle afbakening
-  **Een cirkel draaien met je vinger of arm rond je lichaam:** “Dit is mijn ruimte.”
-  **Een diepe inademing met je armen naar boven, en uitademing met handen naar beneden:** als een innerlijk reset-gebaar
-  **Een symbolische sluier optillen en achter je hoofd gooien:** weg met wat niet van jou is
-  **Een schudmomentje** (polsen, schouders, heupen) om energie die niet van jou is los te laten

 Grenzen trekken is niet hard.

Het is zacht. En dapper.

En vaak: onzichtbaar mooi.

Net als een krijtlijn op een plein — tijdelijk, teder, maar écht.
En jij mag kiezen wie mee binnenstapt.

7: De Innerlijke Braafheidscommissie Ontbinden

Hoe je vriendelijk bedankt voor de mening van je innerlijke controleur

Ergens in jou zit een vergadertafel.

Met keurige types die hun taak *heel ernstig nemen*.

Ze fluisteren dingen zoals:

- “Doe normaal.”
- “Straks vinden ze je raar.”
- “Eerst afwerken, dan spelen.”
- “Zorg dat je lief blijft.”

Foert.

De Innerlijke Braafheidscommissie bedoelt het goed.

Ze wil dat je veilig blijft. Gezien wordt.

Maar... ze vergat één ding:

Jouw vrije kind is ook aanwezig.

En dat kind wil ademen, dansen, spelen, voelen.

Niet altijd volgens het boekje — maar altijd volgens het hart.

Wat bedoelen we met “braaf”?

Braaf is:

- je aanpassen om goed te scoren
- je gevoel wegdrücken om beleefd te blijven
- jezelf kleiner maken om de harmonie te bewaren

Maar het vrije kind in jou is niet braaf.

Het is echt. Nieuwsgierig. Vurig.

Het leeft in het nu — en het luistert naar zijn eigen waarheid.

Het zegt geen “nee” om te rebelleren.

Het zegt *“ja” tegen zichzelf*.

☀ **Bekende Foert-zegger: Wannes Van de Velde**

Antwerpse dichter, muzikant, levenskunstenaar.
Hij weigerde mee te draaien in het grote systeem.
Niet uit woede. Uit trouw aan zijn innerlijke melodie.
Zijn stem zong zacht: *“Laat me mijn eigen gang maar gaan.”*

🎨 **Creatief Experiment**

Laat je vrije kind schrijven

Neem pen en papier.
Stel je voor: jij bent 7 jaar, helemaal jezelf, vol leven.
Schrijf een brief aan de Braafheidscommissie, in jouw kinderstem.

Wat zeg je?
Wat voel je?
Wat wil je spelen?
Laat het stromen — met kleurpotloden, stift of stempel.

✅ **Mini-Foert voor vandaag**

Kleine daden van authentiek zelfvertrouwen:

- ☐ Ik zeg iets op mijn manier, niet op de juiste manier.
 - ☐ Ik luister naar wat ik wil doen, in plaats van wat ik zou moeten doen.
 - ☐ Ik laat vandaag iets achter dat niet meer bij me past.
 - ☐ Ik draag iets wat mijn innerlijke kind blij maakt.
 - ☐ Ik teken, zing of beweeg zonder reden.
 - ☐ Ik zeg zachtjes: *“Lieve ik, jij mag bestaan zoals je bent.”*
-

🌟 Jij hoeft niet te rebelleren.

Jij hoeft je ook niet aan te passen.

Jij mag **verschijnen** zoals je bent: echt, gevoelig, speels en helder.

Niet als een reactie.

Maar als een levend lied.

Hoofdstuk 8: *Radicaal Zacht*

Je hoeft niet luid te roepen om duidelijk te zijn

Soms denk je dat je sterk moet zijn.
Dat je stem omhoog moet.
Dat je vuist moet ballen.
Dat je jezelf moet bewijzen.

Maar wat als kracht ook stil kon zijn?
Wat als jouw grootste daad van moed vandaag is:

“Ik blijf zacht, zelfs als de wereld schreeuwt.”

Zacht ≠ zwak

Zachtheid wordt vaak verkeerd begrepen.
Het klinkt als naïef. Traag. Labiel.
Maar dat is niet zo.

Zacht zijn is voelen én blijven staan.
Zacht zijn is durven open blijven als je gekwetst bent.
Zacht zijn is niet vluchten in lief zijn, maar kiezen voor liefde.

Zachtheid is:

- luisteren zonder meteen te reageren
- huilen zonder jezelf te veroordelen
- nee zeggen zonder scherp te
- ja zeggen zonder bewijsdrang

Zachtheid is... radicaal.

Tegendraadse Quote

“Tenderness and kindness are not signs of weakness and despair, but manifestations of strength and resolution.”

– Khalil Gibran

 Zacht zijn vraagt meer moed dan je pantser optrekken.

☀ **Bekende Foert-zegger: Geert Hoste (maar dan in stilte)**

Niet de satire — maar de keuze erna.

Toen hij na jaren op de planken koos voor stilte, natuur en eenvoud.

Foert tegen moeten blijven presteren.

Ja tegen terugtrekken. Tegen zachtheid. Tegen herademen.

🎨 **Creatief Experiment**

Zacht zijn tegen jezelf

Neem een blad papier. Schrijf in het midden je naam.

Daaromheen: alles wat je normaal tegen jezelf zegt als het moeilijk gaat.

(Bv. “je stelt je aan”, “je moet harder je best doen”, “je faalt”)

Kras de woorden zachtjes weg. Of kleur ze over.

Daaroverheen schrijf je:

- “Ik mag voelen.”
- “Ik ben genoeg.”
- “Ik hoef niets te bewijzen om liefde waard te zijn.”

Hang het ergens waar je vaak voorbij wandelt.

✅ **Mini-Foert voor vandaag**

Kleine daden van radicale zachtheid:

- ☐ Ik leg mijn hand op mijn hart en adem drie keer diep in
 - ☐ Ik troost mezelf zoals ik een kind zou troosten
 - ☐ Ik neem ruimte zonder me te verantwoorden
 - ☐ Ik zeg iets liefs tegen mezelf in de spiegel
 - ☐ Ik luister naar iemand zonder advies te geven
 - ☐ Ik huil of zucht zonder me te excuseren
 - ☐ Ik fluister: “Ik ben zacht, en dat is genoeg.”
-

🌟 Zacht zijn in een harde wereld is geen luxe.
Het is revolutie in slow motion.
Het is de echo van wie je écht bent,
zonder pantser, zonder masker.

**Zeg Foert tegen hardheid.
En ja tegen het fluisteren van je ziel.**



Hoofdstuk 9: Je Weg is een Lied dat je nog aan het componeren bent

Vertrouwen op het onbekende. En je eigen melodie.

Soms wil je zekerheid.
Een routekaart. Een handleiding.
Een stem die zegt:

“Hier moet je links. Daar moet je stoppen. Dan komt alles goed.”

Maar jouw pad werkt zo niet.
Het is geen autoweg met signalisatie.
Het is een lied.
Een intuïtieve stroom.
Een klank die zich ontvouwt terwijl je leeft, voelt, beweegt.
Met stiltes, herhalingen, disharmonie en schitterende verrassingen.

Je weet het vaak pas **achteraf**:

*“Ah... dit was mijn pad.”
Dit was mijn melodie.*

Waar draait het dan om?

Niet om de juiste keuzes.
Maar om **afstemming**.
Om voelen:

“Wat klopt nu, voor mij?”

Dat is integriteit.
Niet "goed" zijn,
maar **één zijn met jezelf**.

Het is wanneer je lijf, je hart, je woorden en je daden *samen klinken* —
zoals verschillende tonen in één akkoord.
En dan... stroomt de energie weer.

Tegendraadse Quote

"Integrity is when the outside matches the inside."

– Anoniem

 Of nog zachter gezegd: *wanneer jouw leven zingt zoals jij diep vanbinnen klinkt.*

Bekende Foert-zegger: Marc De Bel

Kinderboekenschrijver, onderwijzer, volbloed vrijdenker.
Hij bleef trouw aan het speelse, het dwarse, het poëtische.

Foert tegen 'wat hoort'.

Ja tegen wat klopt.

Zijn verhalen zinderen:

"Volg je fantasie. Volg je hart. Volg de vonk in jou."

Creatief Experiment – *Stem van je Lied*

 Sluit even je ogen.

Leg één hand op je borst, de andere op je onderbuik.

Adem drie keer zacht en diep.

Vraag jezelf niet:

"Wat moet ik doen?"

maar:

"Wat leeft er stilletjes in mij vandaag?"

Laat een woord opkomen.

Of een klank. Of een kleur.

Misschien voel je:

- een zachte trilling
- een zin die je lichaam binnenkomt
- een dansje in je schouders
- een melodie
- of alleen maar stilte (ook dat is muziek)

Laat dat jouw lied zijn. Vandaag.
Niet perfect. Niet logisch. Maar helemaal *jij*.

Als je wil, noteer het daarna als:

- een gedicht
- een klank
- een beweging
- een fluistering
- een streling op papier

Maar alleen als het klopt.
Je bent een lied — geen verslag.

Mini-Foert voor vandaag

Kleine daden van innerlijke afstemming:

- ☐ Ik luister naar mijn lichaam voor ik iets beslis.
 - ☐ Ik zing of neurie iets wat vanzelf opkomt.
 - ☐ Ik schrijf één woord op dat vandaag helemaal van mij is.
 - ☐ Ik pas één ding aan in mijn dag omdat het niet *resoneert*.
 - ☐ Ik kies rust boven ruis. Stilte boven rennen.
 - ☐ Ik fluister: *“Mijn lied hoeft niet perfect te zijn. Alleen echt.”*
-

 Je hoeft het niet allemaal te weten.

Je hoeft niets te bewijzen.

Je hoeft alleen maar te **luisteren naar je eigen lied**.

En zachtjes verder te zingen.

Met stilte ertussen.

Met ruimte.

Met vertrouwen.

Want:

Foert tegen perfectie.

Ja tegen trilling.

Ja tegen waarheid.
Ja tegen jou.



Epiloog

Dan gaan we het boek *Foert!* afronden zoals het hoort:
niet met een dichtslaande deur,
maar met een zachte buiging.
Een fluistering.
Een licht kusje op je ziel.

Geen grote conclusies. Geen moraal.
Alleen een uitnodiging om verder te leven...

In jouw ritme.
In jouw kleur.
In jouw klank.

Foert is heilig.

Niet omdat het luid is.
Maar omdat het waar is.

Foert is niet grof.
Niet hard.
Niet rebels om te rebelleren.
Foert is een zachte keuze.
Een terugkeer.
Een thuiskomen.

Foert is:
– je grenzen durven voelen
– je waarheid durven zeggen
– je zachtheid durven eren
– en je gekke, creatieve, vrije zelf weer de ruimte geven

Dit boek was geen handleiding.
Het was een dans.
Een fluistering.
Een krijtje in je hand waarmee je jouw ruimte opnieuw mocht tekenen.

Als je iets meeneemt uit dit boek,
laat het dan dit zijn:

*Je hoeft niet méér te worden.
Je mag gewoon weer zijn wie je al was.
Zacht.*

Wild.
Waarachtig.

Zeg Foert.
Niet uit woede.
Maar uit liefde.

Zeg Foert tegen wat je niet meer dient.
En ja — duizend keer ja —
tegen het lied dat alleen jij kan zingen.

🎵 *En als je even niet meer weet hoe het moet...*
Zing dan gewoon zachtjes jouw naam.

Dat is ook genoeg.

✨ Over de auteur

(of: Wie is die mens die “Foert” durfde zeggen?)

Garsett is geen goeroe.

Ook geen zelfhulpgoeroe in vermomming.

Hij is een levenskunstenaar. Een zachte rebel.

Iemand die z’n hele leven al intuïtief voelt waar de energie stroomt — en waar ze vastzit in regeltjes, verwachtingen en brave formats.

Hij gaf les. Hij gaf coaching. Hij gaf heel veel.

Tot hij op een dag dacht: *“Foert. Nu geef ik mezelf terug aan mezelf.”*

Hij woont afwisselend tussen Frankrijk en Vlaanderen,

tussen stilte en creatiestroom,

tussen speelse vrijheid en diepe zingeving.

Hij leeft niet “boven de dingen”,

maar er dwars doorheen — zingend, lachend, schrijvend, af en toe knarsetandend,
en heel vaak met liefde.

Dit boek kwam niet uit zijn hoofd.

Het kwam uit zijn buik, zijn hart, zijn tenen.

Het is zijn ode aan het vrije kind in jou.

Aan jouw integriteit, je zachtheid, je grenzen, je dans, je schaterlach.

Aan het leven dat te groot is om in formats te passen,
maar precies goed voor jouw ziel.

En Garsett?

Die leeft rustig verder in zijn Digitale Paleis,

waar zielen welkom zijn, systemen buigzamer worden,

en waar zelfs het woord **Foert**

een vorm van diepe liefde is.

(achterflap)

Foert!

– Een liefdevolle schop onder je kont (of een fluistering naar je ziel)

Altijd maar geven? Meedoen? Aanpassen?

Luisteren naar verwachtingen, regels, formats, targets, boetes, labels en goedbedoeld advies?

Nee dank je.

Foert!

Dit boek is een ode aan het kleine "nee"
dat uitgroeit tot een grote *ja* voor jezelf.

Een boek voor levenskunstenaars, zorgverstrekkers, creatieve zielen, overwerkte harten en iedereen die ooit dacht:

“Ik kan niet meer. En ik wil dit eigenlijk ook niet meer.”

Het leert je:

-  hoe je subtiel en speels "foert" zegt, zonder jezelf te verliezen
-  hoe je trouw blijft aan je intuïtie, je ritme en je waarheid
-  hoe je leeft met zachtheid én ruggengraat
-  en hoe je opnieuw begint — elke dag, zonder schuldgevoel

Niet als slachtoffer, niet als vechter.

Maar als danser.

Als fluisteraar van je eigen lied.

Foert! is geen schreeuw.

Het is een glimlach met ruggenmerg.

Een dansje met blote voeten op onbekend terrein.

Een boek om op je nachtkastje te leggen.

En soms... op je hart.

✨ Met oefeningen, inspirerende quotes, speelse checklists
en inspirerende rituelen voor elke dag.