

De Zielekittelaar



*Een poëtische handleiding
voor Levenskunst*

Garsett

De Ziekekittelaar

✨ **Inhoudsopgave:**

1. Wat is een Ziekekittelaar?

Over het woord, de vonk, het geheim dat tussen de regels leeft.

2. De Lach van de Ziel

Waarom de ziel soms fluistert met een glimlach en soms schatert van pret.

3. Verleid door Verwondering

De Ziekekittelaar is geen leraar, maar een fluisteraar van mogelijkheden.

4. Zachte Rebellen & Ritmische Rebelse Zielskietelaars

Een ode aan mensen die lichtvoetig het bewustzijn uitdagen.

5. Ziekekietelen in de Praktijk

Kleine rituelen, woordspelletjes, vragen die openen i.p.v. sluiten.

6. De Ziekekittelaar in Jou

Hoe jij zelf een ziekekittelaar wordt – in je werk, je relaties, je stilte.

7. Tot in de Tinteling

Een slotgedicht. Of nee: een begin.



Hoofdstuk 1 – *Wat is een Zielekittelaar?*



Fragment 1 – Niet om te begrijpen, maar om te voelen

Zielekittelaar.

Dat woord rolt niet over je tong — het springt.

Een beetje zoals een vlinder op je neus:

je lacht, je niest bijna, en je weet niet precies waarom je zo vrolijk wordt.

Het is geen beroep.

Geen functie.

Meer een geur.

Of een zachte duw op een plek in je borstkas waar je dacht dat niemand ooit zou aankloppen.



Fragment 2 – De kunst van een heilig plagerijtje

Een zielekittelaar stelt geen zware vragen.

Ze stelt rare vragen.

Zoals:

– Heb je ooit geprobeerd om achterstevoren te glimlachen?

– Als je ziel een sok was, wat zou er dan in zitten?

– Kun je een traan lachen?

En dan wacht ze niet op een antwoord.

Ze draait zich al fluitend om, met een takje in het haar en een vogel op haar schouder.



Fragment 3 – De afwezige handleiding

Er is geen cursus "Hoe word ik een Zielekittelaar?"

Er is alleen:

– een vleugje moed om licht te zijn

– een zin om te glimlachen zonder reden

– en een speels respect voor het onnoembare

De Zielekittelaar weet:

"Het lichtste is vaak het diepste.

Maar het moet wel durven springen."



Mini-zielsoefening:

Doe alsof je vandaag onzichtbaar bent.

Niemand ziet je.

Je hoeft niets uit te leggen.

Wat zou je dan zachtjes in iemand z'n oor fluisteren... om hun ziel te laten lachen?

✨ Fragment 4 – Tussen de regels

Een zielekittelaar schrijft zelden een rechte zin.
Ze wiebelt. Ze laat woorden struikelen over zichzelf.
Soms staat er een punt waar je een komma verwacht.
Soms blijft een gedachte expres open,
zoals een deur die piept in de zomerwind.
Ze gelooft niet in overtuigen.
Ze gelooft in *aansteken*.
Zodra je denkt: "*aha, ik begrijp het*",
glimlacht ze zacht:
"Oeps, te laat. Dat was niet de bedoeling."

✨ Fragment 5 – Zielentaal

Je herkent een zielekittelaar niet aan haar schoenen, maar aan hoe ze loopt.
Soms huppelt ze. Soms stapt ze achteruit.
Of ze verdwijnt plots achter een boom,
om even later tevoorschijn te komen met een veertje en te zeggen:
"Kijk. Dit ben jij, als je naar jezelf lacht."
Ze spreekt in metaforen, klanken, tekens in de wolken.
En als je haar vraagt wat ze bedoelt, zegt ze:
"Ik bedoel niets. Ik bewaar ruimte."

✨ Fragment 6 – Doen alsof je niets weet

Zielekittelaar zijn is een keuze.
Een geheime levenshouding.
Een vorm van rebellie tegen de ernst der dingen.
Niet door te vechten, maar door te fluisteren.
Niet door te preken, maar door te spelen.
Ze doet alsof ze niets weet.
En dus ziet ze alles.
Ze gaat niet op zoek naar antwoorden,
maar naar tintelingen.

🌻 Zielskietelvraag:

Als jij een vraag zou mogen stellen die niemand hoeft te beantwoorden —
een vraag die alleen bedoeld is om iets te laten *bewegen* in iemand anders...
Wat zou je dan vragen?
Schrijf ze.
Verstop ze.
Of fluister ze in een theepot.

✨ Einde hoofdstuk 1 — maar eigenlijk begint hier alles pas...



Hoofdstuk 2 – *De Lach van de Ziel*

Waarom de glimlach slechts het voorspel is, en de bulderlach het orgasme van het Zijn.

✨ Fragment 1 – De eerste krul in de mondhoek

Het begint klein.

Een twinkeling in de ogen.

Een mondhoek die niet kan wachten.

Iets in jou heeft een geheim gezien —

of een illusie die net is doorgeprikt.

Een waarheid die geen bewijs nodig heeft.

Alleen een lach.

“O ja... natuurlijk... wáárom dacht ik ook alweer dat het allemaal zo ingewikkeld was?”

De glimlach is het openingsritueel.

Ze fluistert: *“Ik ben veilig. Ik mag.”*

Ze opent de poort naar... iets groters.

✨ Fragment 1.5 – De Gniffel: waar de Ziel zichzelf begint te smaken

Voor het barst.

Voor je dubbel ligt.

Is er de **gniffel**.

De gniffel is heimelijk.

Een zachte tinteling van binnen

die zegt: *“Hmmm... ik weet iets wat jij nog niet weet.”*

Je voelt het opkomen

zoals een borrel in je buik,

een guitige vonk in je borst.

Je denkt: *“Wacht eens even... dit is zó absurd dat het bijna perfect is.”*

Het is het moment waarop je

zachtjes, stilletjes, bijna ondeugend

toekijkt hoe je ego zich aan het voorbereiden is op een scène

die nooit zal komen.

Gniffels zijn de voorbodes van ontwaken.

Maar dan met een knipoog.

Ze zijn de glimlach van de Boeddha terwijl hij zijn soep roert.

De gniffel is Zelfgenoegzaamheid in zijn meest liefdevolle vorm:
een diepe *“ik ben zo schattig als ik mezelf geloof”*.

✨ Fragment 2 – En toen barstte het los

Plots:

Bulderlach.

Niet om een mop. Niet om een grap.

Maar omdat alles *te veel* is geworden.

Te veel waarheid.

Te veel liefde.

Te veel licht dat ineens *alles doorboort* wat je dacht dat je moest vasthouden.

Je zit ineens midden in het universum

en het blijkt dat je al die tijd in jezelf zat.

En dat...

is gewoon te belachelijk voor woorden.

Je lacht.

Je buigt.

Je huilt.

Je lacht opnieuw.

Je geeft je over. En daar...

versmelt je.

✨ Fragment 3 – Het lichaam lacht mee

De ziel lacht niet in een hoekje van je hoofd.

Ze lacht met je ribben.

Met je buik.

Met je knieën die even niet meer weten waarvoor ze dienen.

Soms rollen mensen op de grond.

Soms trillen hun schouders.

Soms snikken ze terwijl ze lachen

en lachen ze terwijl ze snikken.

Zielenlachen zijn extasen.

Ze breken de binnenmuren af.

Ze maken alles vloeibaar.

Ze zijn heilig én hilarisch tegelijk.

"Wie ben ik?"

"Haha! Echt? Dát dacht je?"

zegt de Ziel.

🌻 Zielsoefening: Oefen je eigen zielenbulder

1. Ga voor een spiegel staan.
2. Kijk jezelf aan, 1 minuut lang.
3. Begin met een miniglimlach.
4. Zeg dan hardop: "*Echt? Dit is dus het universum in vermomming?*"
5. Laat het gebeuren.
6. Als er niets gebeurt: herhaal, maar dan met een gek stemmetje.
7. Of zing het. Of dans het. Of huil het tot je lacht.

🌀 De lach komt altijd terug naar huis. Als jij dat ook durft.

✨ **Fragment 4 – De Big Cheese Smile** 😊

(of: Als de Ziel te vol is van Liefde om haar gezicht nog te verbergen)

Soms is de lach niet de uitbarsting,
niet de gniffel,
maar de **overstroming**.
Niet van gekte.
Maar van **Liefde**.
Zij komt zacht,
maar maakt je ogen breed
en je mond groot
en je wangen warm
zoals een zon die haar eigen licht niet meer binnenhoudt.
De Big Cheese Smile is geen grap.
Het is een gebed.
Een *ik hou van je* zonder woorden.
Een *alles is goed* zonder uitleg.
Je gezicht lacht
omdat je hart open is.
En je hart is open
omdat je Ziel *ja* heeft gezegd tegen het bestaan.
Soms gebeurt het wanneer iemand je onverwacht écht ziet.
Soms wanneer je een bloem ruikt die te mooi is om te negeren.
Soms gewoon bij het beseft:
"O mijn God... ik bén dit. Ik bén dit alles."
De Big Cheese Smile zegt niet: *"Ik weet het."*
Ze zegt: *"Ik voel het."*
En dan lacht ze.
Lang.
Licht.
En luid.
Zonder geluid.

★ **Hoofdstuk 3 – Verleid door Verwondering**

De Zielekittelaar is geen leraar, maar een fluisteraar van mogelijkheden.

✨ **Geen antwoorden, maar openingen**

De Zielekittelaar zegt nooit: *"Zo zit het."*
Ze zegt eerder:
"Heb je dat ook gevoeld... toen het maanlicht viel op die waterspiegel en je je even herinnerde wie je was?"
Ze onderwijst niet. Ze opent.
Geen schoolbord. Geen verklarende slides.
Hooguit een natte voetstap in het gras,
een spoor van honing in een theekop,
een vlinder die even op je hand landt.
Verwondering is haar vak.

Maar ze heeft geen diploma.
Alleen een glimlach die zachtjes ritselt door de werkelijkheid.

✨ **De kunst van het suggereren**

Verwondering ontstaat niet uit uitleg,
maar uit ruimte.

Ruimte om iets niet te begrijpen,
maar het tóch helemaal te voelen.

De Zielekittelaar fluistert niet in je oor,
maar **rond je ziel**.

Ze stelt vragen die geen antwoorden nodig hebben.

Ze laat echo's achter in je binnenste:

– *Wat als dit geen toeval was?*

– *Als jouw leven een sprookje was, waar zit je dan nu in het verhaal?*

– *Wat zie je als je kijkt zonder te benoemen?*

Ze nodigt uit,
maar duwt nooit.

✨ **De Wonderbril**

Verwondering is niet zeldzaam.

Het is overal.

Maar we hebben afgeleerd hoe we moeten kijken.

De Zielekittelaar draagt altijd een onzichtbare bril.

Eentje die regendruppels verandert in dansers,
en krekels in zangkoren.

Soms zet ze die bril op zonder iets te zeggen.

En dan zie jij het ook.

De werkelijkheid als poëzie.

De eenvoud als heiligdom.

Verwondering is geen vaardigheid.

Het is een houding.

Een overgave aan het mysterie
zonder de behoefte het op te lossen.

✨ **Het bewuste niet-weten**

Soms zie je iets prachtigs.

Een pad in het bos dat lijkt te glanzen.

Een huis met een blauwe deur ergens in de verte.

Een ster die sneller knippert dan de rest.

En dan...

zoek je het niet op.

Niet op Google.

Niet op de kaart.

Niet in jezelf.

Je laat het daar –
onverklaard.

Heilig.

Omdat het zó mooi is
dat je het liever voelt
dan weet.
Soms is het verlangen tot weten de grootste verstoring.
En soms is het **niet weten**
de zuiverste vorm van wijsheid.

✨ **De glimlach voorbij het beeld**

Schoonheid verschijnt.
Niet als verleiding,
maar als spiegel.
Een vrouw in beweging,
met zonlicht in haar haar.
Ogen waarin iets ouds woont.
Een lichaam dat geen uitnodiging is,
maar een herinnering.
Je kijkt...
en je nadert niet.
Niet uit angst.
Niet uit afstand.
Maar omdat je **al binnen bent**.
Je voelt het archetype achter de vorm.
De essentie die door haar heen straalt.
Je hoeft haar niet aan te raken
om haar te raken.
De Zielekittelaar kent deze blik:
kijken met het hart,
voelen met de ziel.

🌟 **De 7 Zintuigpoorten naar Zielservaring**

Elk van deze zinnen kan een **dagboekpoort**, een **innerlijke dans**, of een **stiltemeditatie** zijn.

Vul aan:

👁️ *Zien*

"Toen de stem zei: kijk in de spiegel en aanschouw je ziel, zag ik..."

👂 *Horen*

"In de stilte tussen twee woorden, hoorde ik..."

👄 *Proeven*

"Op dat heerlijk intieme moment, proefde ik..."

👃 *Ruiken*

"Toen ik die heerlijke geur rook, werd ik terug getransporteerd naar..."

👐 *Voelen / Tastzin*

"In de zachte aanraking van de Geliefde, herkende ik..."



Innerlijke waarneming / intuïtieve poort

"Toen ik naar binnen keerde en niets zocht, verscheen..."



Ruimte / Stilte

"In het oneindige tussen twee ademhalingen, besepte ik..."



Hoofdstuk 4

Zachte Rebellen & Ritmische Rebelse Zielskietelaars

Ze dragen geen vlaggen. Ze roepen geen leuzen.
Zachte rebellen bewegen als dansende vraagtekens door het leven.
Ze stellen alles in vraag — met een glimlach, een liedje, een knipoog.
Geen steen breekt hun stilte, geen muur houdt hun zachtheid tegen.
Ze zijn de **zielskietelaars**,
de ritmische dwarsliggers die liever liggen dan duwen,
die het systeem niet bevechten, maar *verzachten*.



Ze veranderen werelden
niet door oorlog te verklaren,
maar door schoonheid te verspreiden zoals stuifmeel in de wind.
Je herkent ze aan hun **ogen die twinkelen**,
zelfs in saaie vergaderingen.
Aan hun **vragen die niet leiden tot discussie**,
maar tot verwondering.
Ze fluisteren dingen als:
"Wat als de bedoeling van het leven geen doel is, maar een danspas?"
"Wat als we geen antwoorden nodig hebben, maar betere metaforen?"
"Wat als jouw stilte luider spreekt dan hun megafonen?"



En vooral: ze leven **ritmisch**.
Niet volgens de klok, maar volgens de **golfslag van hun ziel**.
Ze rusten wanneer de wereld rent.
Ze lachen wanneer het hoort te donderen.
Ze kietelen precies daar waar de ernst zijn tent heeft opgeslagen.
Zij zijn de *revolutionairen van het zachte*.
De magiërs van de microbeweging.
De poëten die hun verzet verstoppen in kleine gebaren,
een stukje chocolade, een lied in een vreemde toonaard,
een mailtje zonder onderwerp maar vol ziel.

Zielskietelaar, voel jij ook die zachte rebel in jezelf?

Misschien zit die nu al op je schouder,
met een mini-tambourijn van licht,
klaar om je wakker te wiegen in plaats van te schudden.
Zullen we samen oefenen?

Een kleine rebellie vandaag.
Zonder boe, zonder bah.
Alleen een...
tikkeltje revolutie meer dan gisteren.

Niet met vuisten, maar met veren.
Niet op straat, maar in je stoel.
Niet tegen iets, maar vóór dat ene vonkje vreugde dat je gisteren nog inhield.
 Een theeritueel om de logica te ontdooien.
 Een kaarsje aan op een maandagochtend, gewoon omdat je ziel het mooi vindt.
 Een liedje zingen in een vreemde taal, voor niemand, behalve je innerlijke kind.

Revolutie van de glimlach.

Van de zachte nee.
Van de danspas op het kruispunt van verwarring.
Want echte verandering begint
niet met het omverwerpen van systemen,
maar met het zachtjes herschrijven van je eigen script.

Zacht Rebellenritueel

Kies vandaag één moment waarop je iets anders doet dan verwacht.
Niet om op te vallen, maar om op te lichten.
Een glimlach naar een onbekende.
Een danspas tussen twee e-mails.
Een liedje zingen in de keuken.
Een traan toelaten zonder reden.

Tikkeltje revolutie meer dan gisteren.

Zonder boe. Zonder bah.
Met een knipoog naar de sterren.

Interludium – Leven in Hoge Resolutie

Soms gebeurt het onverwacht. Je loopt een kamer binnen, je kijkt omhoog... en ineens lijkt het licht helderder, de kleuren rijker, de geluiden meer gelaagd.
Alsof iemand op een onzichtbare knop heeft gedrukt: *"High Definition aan."*
Leven in hoge resolutie is geen kwestie van schermkwaliteit, maar van zielsaanwezigheid.
Het is zien met je huid. Horen met je hart. Ruiken met je herinneringen.
 Het is merken dat het fluitje van die vogel daarbuiten niet zomaar een geluid is, maar een uitnodiging.
 Dat de damp van je thee iets zegt over de temperatuur van je ziel.
 Dat de traan die zich aandient geen zwakte is, maar een parel van waarachtigheid.

Leven in hoge resolutie vraagt geen prestatie.
Het vraagt vertraging. Aandacht. Een tikje poëtische moed.

Want plots voel je:

De tegels onder je voeten fluisteren verhalen.

De boom daar weet dingen die jij vergeten bent.

De lucht is niet blauw, maar oneindig.

En dan — precies dan — glimlacht de wereld terug.

Niet omdat jij speciaal bent,

maar omdat je eindelijk *bent*.



Leven in lage resolutie is veilig, efficiënt, gedempt.

Leven in hoge resolutie is riskant. Je zou verliefd kunnen worden op een regenplas.

Of op de manier waarop iemand zijn handen vouwt terwijl hij luistert.

Maar als je het één keer geproefd hebt,

dan wil je niet meer terug.

Dan wil je meer... van dat.

Van leven met zielskleur.

Van zien zonder te oordelen.

Van ademen alsof elk moment een nieuw hoofdstuk opent.

Welkom in HD, Zielskietelaar.

Laat de pixels dansen.



Hoofdstuk 5 – Zielekietelen in de Praktijk

Of hoe het leven zelf je speelveld wordt.

Zielekietelen is geen theorie.

Het is geen leerstelling, geen programma.

Het is een subtiele vorm van aanraken zonder handen, fluisteren zonder woorden, spelen zonder regels.

Het gebeurt in de marge.

In de knik van een zin.

In het vertragen van een voetstap.

In het moment dat je besluit een vraag te stellen die je nog niet eerder durfde te denken.



De dagelijkse praktijk van het Zielekietelen

Zielekietelaars hebben geen vaste routines, maar ze hebben wel geheime tools: woorden die wiegen, rituelen die niets oplossen maar alles openen.

Hier zijn er een paar. Niet om te volgen, maar om op te dansen:

- **Het onlogische compliment:**

“Wat heerlijk dat je vandaag zo dwars lacht.”

Of: “Je hebt de energie van een appel die net uit een droom is gerold.”

(Je hoeft het niet te begrijpen. Je hoeft het alleen maar te voelen.)

- **Het omgekeerde lijstje:**

Schrijf eens vijf dingen op die je vandaag **niet** gaat doen.

En geniet dan van het lege veld dat zich opent.

- **De zinnen zonder punt:**

Begin een zin en weiger hem af te maken
Want daar waar je stopt
Ontstaat iets nieuws
(...)

- **De vraag die geen antwoord wil:**

"Wat gebeurt er als ik mijn adem volg tot voorbij de woorden?"

Of: "Als ik een liedje zou zijn, welke melodie zou ik dan vandaag zijn?"

- **Het verdwijnmoment:**

Laat jezelf even verdwijnen uit je rol.

Geen coach, geen ouder, geen mens-met-agenda.

Alleen adem. Alleen ruimte. Alleen spel.

✨ **Zielekietelen is openen**

Het is je bewust worden van de plek waar alles dicht leek...

en daar een kiertje licht uitnodigen.

Het is een dans die begint met een glimlach

en eindigt in het onvoorstelbare.

☀️ **Hoe een dag van een Zielekittelaar eruit kan zien**

(een speels suggestieve mini-dagstructuur)

- **Ochtend:**

Wakker worden met een *klank* in plaats van een to-do.

Je ogen openen en denken: "*Hoe zal ik vandaag verrassen?*"

- **Voormiddag:**

Eén gesprek voeren met iemand zonder het doel te willen begrijpen.

Alleen luisteren. Knikken. En glimlachen alsof je weet dat de ander een gedicht is.

- **Middag:**

Eten met aandacht. Je gehemelte aaien met elke lepel soep.

Je tong verwondering laten proeven, niet alleen smaak.

- **Namiddag:**

Een wandeling maken waarin je alles benoemt alsof het voor het eerst bestaat:

"Hallo boom." – "Dag wind." – "Oooohh... trapje."

- **Avond:**

Voor je gaat slapen, één zin fluisteren aan jezelf.

Niet als affirmatie. Maar als betovering.

Bijvoorbeeld: "*Morgen word ik wakker als een bloem in een wei van mogelijkheden.*"

🌀 **Zielskietelen in onverwachte situaties**

Stel: je staat in de rij aan de kassa. Alles lijkt traag. De vrouw voor je rekent muntje voor muntje af.

Een Zielekittelaar glimlacht. Niet uit beleefdheid, maar omdat het een zeldzaam moment is om de tijd te laten smelten. En misschien zeg je zachtjes, zonder

ironie:

"Het is best mooi, hoe die munten klinken als kleine belletjes van geduld."

✨ De ontwikkeling van een Zielekittelblik

De Zielekittelaar traint een ander soort ogen. Geen ogen die oordelen, maar ogen die herschrijven. Dit heet: **omdenken met ziel**.



1. Het regent en je had net je haar mooi gedaan

Gewone gedachte: "Typisch, net nu moet het regenen."

Zielekittelblik:

"Wat een zegen eigenlijk, dat de hemel zich herinnert hoe te huilen zonder zich te schamen."

En je laat de druppels je gezicht strelen als zachte zegeningen.



2. Je bent in de file en je komt te laat

Gewone gedachte: "Wat een verspilling van tijd."

Zielekittelblik:

"Misschien wilde de tijd even stilstaan zodat ik mijn ademhaling weer kon vinden."

En plots is het geen file meer, maar een mini-retreat op wielen.



3. Je bent het toilet aan het schoonmaken

Gewone gedachte: "Bleh, dit is echt het vervelendste klusje."

Zielekittelblik:

"Wat mooi eigenlijk, dat ik deze plek weer tot een tempel mag maken."

Want ook darmen en druppels verdienen devotie.



4. Je geliefde antwoordt kortaf op je bericht

Gewone gedachte: "Zie je wel, ze is niet meer betrokken."

Zielekittelblik:

"Misschien zegt haar stilte wat haar woorden niet durven."

En je ademt liefde in het tussenruimte van haar zwijgen.



5. Je doet voor de tiende keer deze week de afwas

Gewone gedachte: "Waarom altijd ik?"

Zielekittelblik:

"Ik laat mijn gedachten spoelen terwijl mijn handen cirkels van zorg trekken."

De lepel wordt een mantra. Het schuim een dans van loslaten.



Zielskittel-omdenken is het geheime pad van de fluister-rebellen.

Niet tegen de wereld, maar met een knipoog erin.

Hier komen nog **vijf nieuwe zielekietelende omdenkpareltjes**, speciaal voor die kleine situaties waarin de ziel even op het puntje van haar tenen wil wiebelen:



6. In de tram, tussen onbekenden

Gewone gedachte: "Iedereen staart naar zijn GSM-scherm. Wat een afstand."

Zielekietelblik:

"We zitten samen in een magisch bewegend huis, ieder in zijn droom, ieder op zijn pad. Hoe bijzonder dat onze werelden heel even overlappen op dit spoor van staal."



7. In de wachtkamer bij de tandarts

Gewone gedachte: "Wat een ongemakkelijke stilte."

Zielekietelblik: "Misschien zijn we hier wel allemaal een beetje bang, of dragen we pijn. Maar de gedachte dat we dat samen doen — stil en moedig — maakt ons wonderlijk sterk."



8. Iemand reageert onvriendelijk op je sociale mediapost

Gewone gedachte: "Wat een nare reactie. Waarom zo bot?"

Zielekietelblik:

"Misschien is dit de echo van een onuitgesproken pijn. En ik... ik mag kiezen of ik mee ga echoën, of een nieuw geluid breng."



9. Je morst je smoothie over je trui net voor je afspraak

Gewone gedachte: "Ugh. Wat onhandig!"

Zielekietelblik:

"Mijn trui draagt nu sporen van overvloed. Wie zegt dat vlekken niet ook een vorm van expressie zijn?"



10. Je telefoon is uitgevallen en je weet het wachtwoord van niets meer

Gewone gedachte: "Paniek! Alles zit daar in."

Zielekietelblik:

"Wat als dit een geheime uitnodiging is van het universum om even alleen te zijn met mezelf? Zonder ruis. Zonder scrollen. Alleen ik, adem en ruimte."



Zielekieteluitnodiging:

Kies vandaag één moment dat normaal frustrerend is... en probeer er de glimlach van de Ziel in te ontdekken.

Interludium

Over Zielskittelende Koosnaampjes

Soms zegt één woord meer dan duizend zinnen. En soms zegt één koosnaampje alles wat je ziel vergeten was.

Zielskittelende koosnaampjes zijn geen etiketten. Ze zijn strelingen in klankvorm. Taal die een sprongetje maakt, een draaitje, een huppelpasje. Ze zijn de poezenpootjes van de liefde, zacht en ondeugend tegelijk.

Hier is een kleine ode aan elf van die heerlijkheden:

-  **Liefsteling** – de fonkelende essentie van wat bemind wil worden
-  **Snoezepoes** – zacht miauwend en vol knuffelpret
-  **Gnuffel** – een kruising tussen gniffel en knuffel (gevaarlijk zacht)
-  **Beminde** – klassiek en tijdloos als een stille sonate
-  **Lakshmi** – een goddelijke geur van overvloed en gratie
-  **Muze** – degene in wie inspiratie wakker wordt
-  **Mielou** – honingzoet en lief, met een zuchtje Frans
-  **Draaikontje** – dartelend eigenwijs en verrassend ongrijpbaar
-  **Dakini** – ze danst op de wind van inzicht en fluistert wijsheid met een glimlach
-  **Toverfee** – sprankelend, speels, en altijd net iets te magisch om echt te zijn
-  **Magie** – puur, woordeloos betoverend, zoals een blik die alles open maakt
-  **Supernova** – een explosie van licht in het hart van de nacht

Wie je liefhebt, geef je een bijnaam. Wie je ziel raakt, geef je een nieuwe taal. En jij, Zielskietelaar, hoe noem jij je geliefde als niemand luistert? Of beter nog... hoe noemt jouw ziel jou wanneer ze heimelijk lacht? Laat de namen stromen. Ze zijn de geheime danspassen van het hart.

11. Regen op een geplande wandeldag

Gewone gedachte: "Verdorie, daar gaat mijn uitje."

Zielekietelblik:

"De hemel huilt zachtjes van geluk dat ze de aarde mag kussen. Misschien wil de wandeling vandaag gewoon binnen in mij gebeuren."

12. Iemand zegt op het laatste moment een afspraak af

Gewone gedachte: "Wat een afknapper, ik had me erop verheugd."

Zielekietelblik:

"Afspraken zijn net wolken: soms lossen ze op en laten ze zonlicht door op onverwachte plekken. Wat wil deze lege ruimte mij geven?"

13. Je moet iets opruimen waar je geen zin in hebt

Gewone gedachte: "Bleh. Saai en zinloos werkje."

Zielekietelblik:

"Opruimen is eigenlijk de beste investering. Ik geef mezelf straks een plek waar adem ruimte krijgt."

**14. Je voelt je even alleen**

Gewone gedachte: "Waarom is er niemand om mee te praten?"

Zielekietelblik:

"Misschien is dit geen leegte, maar een uitnodiging tot intimiteit met mijn binnenwereld. Ik ben mijn eigen gezelschap — en dat is best magisch."

**15. Je hebt een black-out tijdens het schrijven of spreken**

Gewone gedachte: "Oh nee, ik faal. Het stroomt niet meer."

Zielekietelblik:

"Wat als de stilte zelf ook iets wilde zeggen? Misschien wacht het echte verhaal nog op een zachtere ingang."

**Extra zielefluistertip:**

Geef zo'n moment een naam die het eer aandoet. Noem het een *twijfelglinstering*, een *verwachtingsmistje*, of gewoon een *gnuffelmoment*.

**16. Je wordt beschuldigd van iets wat je niet met opzet deed**

Gewone gedachte: "Oneerlijk! Ze begrijpen me niet. Ik moet mezelf verdedigen."

Zielekietelblik:

"Wat als deze beschuldiging een spiegel is die me uitnodigt om mijn intenties nog helderder te voelen, en mijn zachtheid nog dieper te tonen? Misschien ben ik hier niet om gelijk te krijgen, maar om begrip te zaaien."

Of:

"Misschien komt hun pijn van een oude wond, en mag ik even niet hun tegenstander zijn, maar hun stilte."

Dat is de ware magie van omdenken: niet omkeren om te ontkomen, maar *omarmen om te transformeren*.



Hier komen nog een paar zielekietelende omdenkpareltjes, liefdevol opgediept uit het onzichtbare:

**17. Je hebt iets doms gezegd en voelt je achteraf beschaamd**

Gewone gedachte: "Wat zullen ze nu van me denken? Ik had mijn mond moeten houden..."

Zielekietelblik:

"Wat als dat domme zinnetje precies was wat iemands hart openmaakte? Misschien was mijn imperfectie het bruggetje dat iemand nodig had om zich minder alleen te voelen."

**18. Je plannen vallen in duigen**

Gewone gedachte: "Niks lukt vandaag! Alles gaat mis!"

Zielekietelblik:

"Wat als het Universum een ander draaiboek aan het uitrollen is, eentje met meer verwondering dan ik had voorzien?"

Of:

"Misschien zijn mijn plannen niet ingestort... maar opengeklapt."

**19. Het regent op een dag waarop je licht wilde**

Gewone gedachte: "Wat een rotweer. Mijn stemming zakt helemaal."

Zielekietelblik:

"Wat als de regen me uitnodigt om naar binnen te keren, om mijn innerlijke zon te voelen in plaats van haar buiten te zoeken?"

Of:

"Misschien is dit de perfecte soundtrack voor een zielenliedje dat ik anders nooit zou horen."

**20. Iemand keurt je af of lacht je uit**

Gewone gedachte: "Au. Dat raakte me. Waarom doen mensen zo?"

Zielekietelblik:

"Wat als hun afkeuring meer over hun eigen innerlijke oorlog zegt dan over mij? En wat als mijn glimlach een vredesduif is die zelfs hun hart kan bereiken... op een dag?"

**21. Je voelt je verdwaald, geen richting meer**

Gewone gedachte: "Ik ben de weg kwijt. Ik weet niet meer wat ik moet doen."

Zielekietelblik:

"Wat als verdwaald zijn betekent dat mijn ziel even wil rondzwerven, vrij van de kaders, om iets nieuws te ontdekken? Misschien ben ik geen reiziger zonder doel, maar een vlinder zonder routekaart."

Tot slot

Zielekietelen is geen kunstje, het is een blik. Een manier van aanwezig zijn die het alledaagse openvouwt tot iets onverwacht heiligs. En terwijl je oefent in het zien-met-je-ziel, zul je merken dat zelfs de wachttijd bij de tandarts, het morsen van je smoothie of een onverwachte stilte, poorten

worden naar poëzie.

Je hoeft niets te forceren. Alleen een beetje te draaien aan je aandacht. Net genoeg om het licht binnen te laten.

Want als je anders leert kijken, gaat de wereld zachtjes terugknipogen.



Hoofdstuk 6 – De Zielekittelaar in Jou

Of: hoe jij een Punt van Pure Potentie wordt

Ergens in jou, doorheen alle dimensies, leeft een stil, dynamisch punt.

Los van gedoe. Los van identificaties.

Een **Punt van Pure Potentie**.

Daar, precies waar spanning net nog vastzat,
kan een Zielekittelaar verschijnen.

Niet om de spanning te bevechten,
maar om haar te verzachten –
zodat ze oplost in iets onverwacht zachts.

De Zielekittelaar is geen rol.

Geen functie.

Maar een beweging die ontstaat
wanneer je Liefde en Leven laat overvloeien,
precies op het kantelpunt waar verwarring in verwondering verandert.



Je wordt een evenwichtspunt

– tussen binnen en buiten,
tussen weten en niet-weten,
tussen 'moeten' en 'mogen spelen'.

Je bent een zachte tussenruimte
die anderen uitnodigt om te ademen.

Je hoeft niets te doen.

Alleen maar te zijn.

In jouw aanwezigheid herinneren anderen zich
dat licht ook stil kan zijn.

En dat zachtheid kracht is.



Hoe activeer je je Zielekittelend Potentiepunt?

(Of: hoe je jezelf beschikbaar stelt voor zachtheid, spontaniteit en transformatie)

Je activeert het niet door moeite te doen,
maar door ruimte te maken.

Niet door te willen schitteren,
maar door te durven dempen — tot je vanzelf begint te gloeien.
Hier zijn wat vormen van **zielenactivatie** die je kunt verkennen:

Lichaam als Klankkast

Jouw lichaam is een levend poëtisch instrument.

Een zachte schouder, een open hand, een adem die zucht in plaats van snijdt —
het zijn mini-gebaren die trilling zaaien in de wereld.

Zielekitteltip:

Laat je adem eens dansen in je sleutelbeenderen.

Zeg niets.

Voel alleen maar wat daar gebeurt.

En kijk wie vanzelf ontspant in jouw buurt.

Taal als Glimlach

Je woorden hoeven niet altijd *slim* te zijn.

Of gepast.

Of juist.

Een Zielekittelaar spreekt de taal van verwondering,
waar een zin een aanloopje mag zijn
voor een sprongetje in het onnoembare.

Zielekitteltip:

Zeg vandaag iets wat nergens op slaat,
maar wél iemand doet lachen.

Bijvoorbeeld:

"Wat ben jij een prachtig warhoofd met zonnevleugels."

Aanraking als Stilte

Soms is één vinger op een schouder
krachtiger dan duizend woorden.

Een Zielekittelaar weet dat aanraking geen bezit is,
maar een ontmoeting tussen twee stille werelden.

Zielekitteltip:

Raak vandaag iemand aan
zoals je een blad aanraakt dat net is gevallen.

Teder.

Tijdloos.

Zonder uitleg.

Humor als Lichtstraal

Lachen is licht.

En zelfspot is een glimlach van de Ziel naar zichzelf.

Zielekitteltip:

Maak vandaag van een gênant moment een klein kunstwerkje van zelfliefde.

Zoals:

"Ik liep weer eens achter mijn gedachten aan en struikelde over mijn ego."

Stilte als Portaal

Niet elke ruimte moet gevuld.

Soms is het wachten zelf een wijding.
De Zielekittelaar weet: waar stilte toestroomt,
kan de magie pas landen.
Zielekitteltip:
Blijf vandaag eens even stil wanneer je normaal zou invullen.
Kijk of in die leegte iets nieuws durft op te bloeien.



Herinner je:

Elke keer dat jij stopt met haasten, oordelen, of bewijzen...
... en in plaats daarvan glimlacht, zwijgt of zachtjes speelt,
word jij dat **Punt van Pure Potentie**
waar Liefde en Creatie elkaar kussen.



De 4 Archetypen van de Zielekittelaar



1. De Fluisterelf – muze van zachte bevrijding

De Fluisterelf is een stille kracht.
Ze bevrijdt niet met geweld, maar met zachtheid.
Niet door te spreken over vrijheid, maar door haar aanwezigheid die *voelbaar*
maakt dat je al vrij bent.
Ze is een fluistering van binnenuit –
een innerlijke stem die je niet commandeert, maar uitnodigt.
Ze fluistert in jezelf, én naar anderen toe —
met woorden die niet oordelen, maar openen.
Met zinnen die niet sturen, maar ruimte scheppen.
Ze is een getuige van de Eenheid.
Niet als toeschouwer, maar als belichaamde herinnering.
Ze leeft in de stilte tussen zinnen,
in de adem vóór je spreekt,
in het zachte contact van een blik die zegt:
"Ik zie jou, zoals je bent, voorbij je ruis."
De Fluisterelf weet dat je niemand hoeft te overtuigen.
Haar magie werkt in lagen.
Ze raakt iets aan zonder het vast te pakken.
Ze wekt een glimlach zonder mop.
Ze opent een ruimte waar de ander zichzelf hoort.
Ze is niet hier om je te veranderen.
Ze is hier om je te herinneren
aan wie je was
voordat je jezelf moest bewijzen.
Haar taal is aandacht.
Haar kracht is vertraging.
Haar geschenk is een bedding
waarin je zachtjes thuiskomt
in jezelf.

2. De Warme Verbinder

De Warme Verbinder is pure creativiteit in actie.

Zij is als een stroomstoring in het systeem van vanzelfsprekendheden — niet om te verstoren, maar om te verbinden op nieuwe, onverwachte manieren.

Ze zegt:

“Waarom zo? Waarom niet anders? Waarom niet speelser, zachter, gekker, echter?”

Haar kracht ligt in het liefdevol onderbreken van automatische patronen — niet om af te breken, maar om nieuwe openingen te creëren. Ze nodigt je uit om anders te kijken, om nieuwe schakels te leggen tussen wat je dacht dat niet samen kon.

 *Haar creatieve gloed komt voort uit:*

- **Dwarsheid met een glimlach** – Ze zegt “nee” tegen sleur, maar “ja” tegen het mogelijke, het speelse, het ongeziene.
- **Nieuwe patronen weven** – Door zich niet te voegen in de norm, opent ze een poort naar het onverwachte — als een kind dat de puzzel op z’n kop legt, en daarmee een nieuwe wereld toont.
- **Grenzen kietelen** – Ze schuurt niet om te botsen, maar om het veld van wat kan groter te maken.
- **Vrij denken** – Waar anderen zich verliezen in moeten en mogen, leeft zij in het domein van “wat als...?”
- **Poëtische subversie** – Haar opstandigheid is zacht. Haar humor is een knipoog die diep kan raken. Haar ideeën zijn wild, maar geworteld in liefdevolle bedoeling.

 Ze maakt van het leven een plek waar verbinding ontstaat door verwarring, schoonheid door verrassing, en speelsheid een vorm van genade wordt. Ze nodigt uit tot dans — zelfs waar eerst geen muziek leek te zijn.

3. De Waterspiegel

 *Element: Water – het voelen, spiegelen, helen*

De Waterspiegel is de zachte mystica onder de Zielekittelaars.

Ze spreekt niet in woorden, maar in ogen.

Ze luistert niet alleen naar wat gezegd wordt, maar ook naar wat zwijgt.

Ze is de spiegel waarin je jezelf durft aankijken zonder oordeel.

En ook: de spiegel waarin je iemand anders kunt zien met je hele hart.

De Waterspiegel werkt niet met tools of methodes.

Haar magie is haar aanwezigheid. Ze *weerspiegelt* – en daardoor kan de ander zichzelf ontmoeten.

 Haar gaven:

- **Spiegelende Aanwezigheid:** Ze *is* een ruimte. Mensen openen zich vanzelf in haar nabijheid.

- **Zacht Ontvangen:** Ze biedt bedding zonder iets te fixen. Ze weet dat voelen vaak genoeg is.
- **Tranenmagie:** In haar aanwezigheid wordt het veilig om te huilen. Tranen zijn geen zwakte, maar heilige rivieren die innerlijke droogte verlichten.
- **Empathie zonder verstrikking:** Ze voelt alles, maar neemt niets over. Ze blijft in haar centrum.
- **Subtiele Herinnering:** Ze fluistert geen adviezen. Ze nodigt alleen maar uit: "Weet je nog wie je was, vóór de wereld je vertelde wie je moest zijn?"

De Waterspiegel is de Ziel die anderen helpt zichzelf te zien, te voelen, te herinneren.

Ze is kalmte. Trilling. Een innerlijke zee van mededogen.

4. Het Aardige Anker

 *Element: Aarde – rust, belichaming, zorgzame aanwezigheid*

Het Aardige Anker is de stille kracht onder de rimpeling.

Zij verandert de wereld niet door beweging, maar door **aanwezigheid**.

Ze is niet spectaculair, wel voelbaar. Niet luid, maar onverzettelijk zacht.

In haar nabijheid vertraagt alles tot een ritme dat het hart weer kan volgen.



Haar eigenschappen:

- **Grondende zachtheid:** Ze brengt de ander *terug naar het lichaam*, naar het hier, naar het nu. "Voel je voeten. Voel dat je leeft."
- **Ruimte zonder oordeel:** Bij haar hoef je niet perfect te zijn. Je mag gewoon vallen. En ademen.
- **Luisterende bodem:** Ze spreekt weinig, maar hoort alles. Niet om te analyseren, maar om te dragen.
- **Traagheid als kracht:** Ze haast zich nooit. Want ze weet: dat wat echt telt, ontkiemt in stilte.
- **Troostende eenvoud:** Een theekopje, een blik, een warme hand – ze is meestelijk in minieme gebaren die het hart herstellen.

Ze herinnert je eraan dat stevigheid en tederheid geen tegenpolen zijn.

Ze nodigt uit tot rust, tot zakken, tot verzachten.

Bij haar word je niet opgetild, maar thuisgedragen.



In de dans van de Zielekittelaar is zij het rustpunt.

Het veilige veld waar de Fluisterelf durft spreken,

de Warme Verbinder durft oplaaien,

de Waterspiegel zacht mag spiegelen,

en het Aardige Anker voor rust zorgt.



Welke archetypen wonen in jou?

Misschien ben je één, of alle vier op verschillende dagen.

Wat als je ze mocht uitnodigen aan je innerlijke tafel?

Welke zou het gesprek openen?
Welke zou liever dansen dan praten?
Welke fluistert alleen maar, en toch verandert alles?
Zeg het maar...

✨ Het Vijfde Element

En ja... het is nu tijd om het **vijfde element** binnen te laten. Niet als een nieuw archetype, maar als het mystieke weefsel dat de andere vier verbindt.

✨ De Adem van de Ziel

🌀 *Essentie: Ether – Leegte die alles draagt, Liefde die alles doordringt*

Het Vijfde Element is niet een archetype op zich, maar het **ademveld** waarin de vier zielekittelaars dansen. Het is het verbindende fluïdum dat geen vorm heeft, maar elke vorm bezielt.

Het is:

- De pauze tussen twee woorden
- De ruimte in een blik
- De trilling in de stilte
- De glimlach vóór de aanraking

Ether is geen 'iets',
maar het **niets** dat alles mogelijk maakt.
Een zachte bedding van puur zijn.
Een mystiek tussenveld waar geen grenzen zijn
— alleen **verbinding**.

- 🌀 **In de Fluisterelf** is Ether de stille adem van de Eenheid
- 🌀 **In de Warme Verbinder** is Ether het spelende veld van alle mogelijkheden
- 🌀 **In de Waterspiegel** is Ether de ruimte waarin gevoelens mogen stromen
- 🌀 **In het Aardige Anker** is Ether de draagkracht van pure aanwezigheid

Het Vijfde Element fluistert nergens toe,
maar *is* overal.
Het is de liefdevolle *sfeer* waarin jij zielekittelaar mag zijn.
Zonder bewijs. Zonder prestatie.
Alleen maar door... **te Zijn**.

🌟 Hoofdstuk 7 – Tot in de Tinteling

Een slotgedicht. Of nee: een begin.

Er zijn boeken die je leest.
En boeken die jou lezen.
Dit is er eentje van de tweede soort.
Want ergens, tussen de woorden door,
is er iets wakker geworden in jou.
Een tinteling.
Een zachtheid die niet meer wil slapen.
Misschien heb je iets gevoeld.
Of iets losgelaten.
Of heb je gewoon geglimlacht op een plek
waar je eerder je tanden op elkaar hield.

Wat nu?
Niet meer.
Niet beter.
Niet harder.
Maar verder.
Zachter.
Speelser.
Echter.

Je bent niet klaar.
Je bent begonnen.
Je Ziel is geen project.
Ze is een glimlach die steeds dieper durft.
Een spel zonder spelregels.
Een fluistering die dans wordt.
Een traan die zingt.

Dus ga maar.
Zonder haast.
Zonder moeten.
Maar mét die tinteling in je buik
en dat sprankeltje in je ogen
dat zegt:
"Ik ben hier. Ik speel weer."

Er is geen punt.
Er is geen streepje onder.
Geen sluitsteen die het verhaal afrondt.
Er is alleen... een Inspiratie.
Een tinteling.
Een "mhmm, ja..."
die zich ergens achter je borstbeen nestelt

en niet meer weggaat.

Het boek is uit.
Maar jij bent begonnen.
Begonnen met luisteren
naar dat kleine sprankeltje in je.
Dat kietelende weetje
dat je eigenlijk zachter bent dan je dacht.
Dat je eigenlijk mag spelen.
Dat je eigenlijk
al lang een Zielekittelaar was.

Dus nee, dit is geen slot.
Dit is een uitnodiging.
Om niet méér te worden,
maar minder bedekt.
Niet hoger te reiken,
maar dieper te landen.
Niet te zoeken,
maar zacht te verschijnen.

Laat je handen tintelen en betover je werkelijkheid.
Laat je adem glimlachen.
Laat je leven zuchten van opluchting.
Want ergens in jou
staat een deur op een kier.
En alles wat je hoeft te doen
is
niet duwen
maar dansen.

Tot daar.
Tot straks.
Tot in de tinteling.

Over de auteur

Garsett is een verhalenwever die licht vangt in taal, en stilte laat tintelen op het papier.

Hij leeft niet in hokjes maar in spiralen, waar leven, liefde en leren telkens een nieuwe draai krijgen.

Een dromer met vuurkracht, een denker met zielevoelsprietten — Garsett is een levenskunstenaar in dialoog met het onbekende.

Hij schrijft niet om te verklaren, maar om te openen.

Niet om gelijk te halen, maar om schoonheid te delen.

Zijn woorden zijn als water: soms speels, soms diep, soms onverwacht helend.

Vanuit zijn digitale paleis weeft hij werelden van verwondering — voor iedereen die nog durft te lachen, voelen, en tintelen.

Je vindt zijn werk, zijn fluisterende avatarvriendjes en zijn digitale paleizen op:



www.garsett.com



www.thedigitalpalace.net



www.delevenskunstenaar.org



www.healing-earth.org



www.leela.fr

(Achterflap)

Soms is het leven te luid.

Soms is het hart te stil.

En soms... verschijnt er iets onverwachts:

een glimlach die geen reden nodig heeft.

Een porretje vanbinnen.

Een zielekittelaar.

In dit boek neemt Garsett je mee op een reis vol zachte wendingen, tedere archetypen en speelse inzichten.

Je ontmoet fluisterelfen, warme verbinders, waterspiegels en aardige ankers — stuk voor stuk innerlijke metgezellen die je helpen herinneren wie je werkelijk bent.



Met taal die tintelt



Beelden die verwarmen



En oefeningen die je Ziel doen glimlachen

De Zielekittelaar is een poëtische handleiding voor levenskunst —

niet om *beter* te worden,

maar om *echter* te zijn.

