

1. Je hart als kompas

De meeste mensen raken hun richting niet kwijt omdat ze te weinig weten, maar omdat ze te weinig voelen. Wanneer heb jij voor het laatst echt geluisterd naar je hart?

Stel je voor dat je in een klein bootje zit. Omringd door water. Alleen maar water. Je kunt blijven zitten en je laten meevoeren door de stroming. Uiteindelijk kom je altijd ergens terecht, maar is dat ook de plek waar je wilt zijn?

Veel mensen laten zich meevoeren. Ze volgen routines, verwachtingen en patronen die vertrouwd voelen, maar niet altijd passen bij wie ze vanbinnen zijn. Soms werkt dat prima, tot er iets knaagt. Een zacht, precies-genoeg-om-te-voelen signaal dat je niet helemaal op je plek staat.

Misschien herken je dat. Een moment waarop je ineens beseft dat je al weken meer leeft op automatische piloot dan vanuit jezelf. Je doet wat je moet doen, je houdt alles draaiend, je functioneert. En toch voelt het alsof jij er zelf steeds minder in voorkomt.

Wanneer je meer wordt geleefd dan dat je leeft, blijft er nauwelijks ruimte over voor jezelf. Je handelt wel, maar niet vanuit wie je werkelijk bent. Dat lijkt misschien het juiste om te doen voor je werk, je gezin of je omgeving, maar uiteindelijk raakt iedereen iets kwijt als jij jezelf verlaat.

Een authentiek en bevredigend leven ontstaat alleen wanneer er plek is voor jouw stem, jouw grenzen en jouw verlangen. Hoe langer je vasthoudt aan iets dat je geen voldoening geeft, hoe

minder ruimte er overblijft voor wat wel klopt. Er kan een moment komen waarop je beseft dat je met volle handen aan het verkeerde hebt vastgehouden.

Je hart weet vaak eerder dan je hoofd wat waar is. Dit boek is een uitnodiging om naar je hart te luisteren en ernaar te leven. En hier is de belofte, in gewone taal. Als je leert luisteren naar wat in jou klopt, worden keuzes helderder, grenzen zachter en steviger tegelijk, je energie betrouwbaarder, je relaties eerlijker en je werk minder een prestatie en meer een plek waar jij aanwezig bent. Niet omdat het leven dan makkelijk wordt, maar omdat je niet langer tegen jezelf in hoeft te varen.

Je hart volgen lijkt iets van jou alleen, maar dat is het nooit. Je bent geen losstaand eiland. Alles wat je doet laat sporen achter in de wereld om je heen.

Toch voelen veel mensen zich machteloos tegenover de grote problemen van deze tijd. En wanneer iets te groot voelt om te dragen, sluiten we ons af. Onverschilligheid ontstaat vaak niet uit onwil, maar uit onmacht. Als je denkt dat je toch geen invloed kunt uitoefenen, waarom zou je er dan je aandacht op richten?

Afstand nemen voelt veiliger dan toegeven hoe graag je eigenlijk iets wilt veranderen. Maar je bent niet machteloos. Het idee dat jij er niets aan kunt doen, is misschien wel de grootste misvatting van onze tijd. Jouw invloed is groter dan je denkt. Elke dag vorm je de wereld, bewust of onbewust. Door wat je zegt. Door wat je doet of laat. En door de manier waarop je aanwezig bent.

Wanneer jij trouw bent aan jezelf, ontstaat er iets dat niemand anders kan brengen. Iets echts. Iets dat raakt. En hier zit een ongemakkelijke waarheid. Als jij jezelf klein houdt om erbij te blijven horen, wordt dat kleine vanzelfsprekend, ook voor de mensen om je heen.

Dit boek is een uitnodiging om terug te keren naar jezelf. Om te ontdekken wat er mogelijk wordt wanneer je ruimte maakt voor wat voor jou klopt. Als jij leeft vanuit je hart, verandert je leven en de wereld om je heen beweegt mee.

Veel mensen voelen dat het anders kan, maar raken onderweg het contact met zichzelf kwijt. Verwachtingen, gewoontes en twijfel maken het moeilijk om te kiezen voor wat echt past. In *Volg je hart* laat Sabine Berendse zien hoe kleine, eerlijke keuzes kunnen leiden tot meer helderheid, rust en betekenis. Met persoonlijke reflecties en herkenbare inzichten nodigt zij je uit om stil te staan, opnieuw te voelen wat voor jou klopt en stap voor stap een richting te kiezen die werkelijk bij je past. Een inspirerend boek voor iedereen die verlangt naar een leven dat meer in lijn is met zichzelf.



Sabine Berendse is sociaal ondernemer, onderzoeker en oprichter van Green Phenix op Curaçao. In haar werk verbindt zij persoonlijke ontwikkeling met maatschappelijke verandering, met aandacht voor duurzaamheid, circulariteit en inclusie. Vanuit haar achtergrond in de sociale psychologie en haar internationale ervaring onderzoekt zij hoe persoonlijke keuzes kunnen bijdragen aan een wereld die eerlijker, veerkrachtiger en meer in balans is. In haar werk en schrijven staat één vraag centraal: hoe blijf je trouw aan jezelf en draag je tegelijk bij aan iets dat groter is dan jijzelf? *Volg je hart* is haar eerste boek.