ZELFREDZAAMHEID

Hoe red ik mezelf?

José Latjes

Al tover ik met mijn gedicht
maar een glimlach op jouw gezicht.
Dan heb ik in jouw leven
nog iets moois kunnen geven.
Dan ben ik dik tevree
en lach wat met je mee.

Uitgegeven in eigen beheer

Eerste druk: 2021

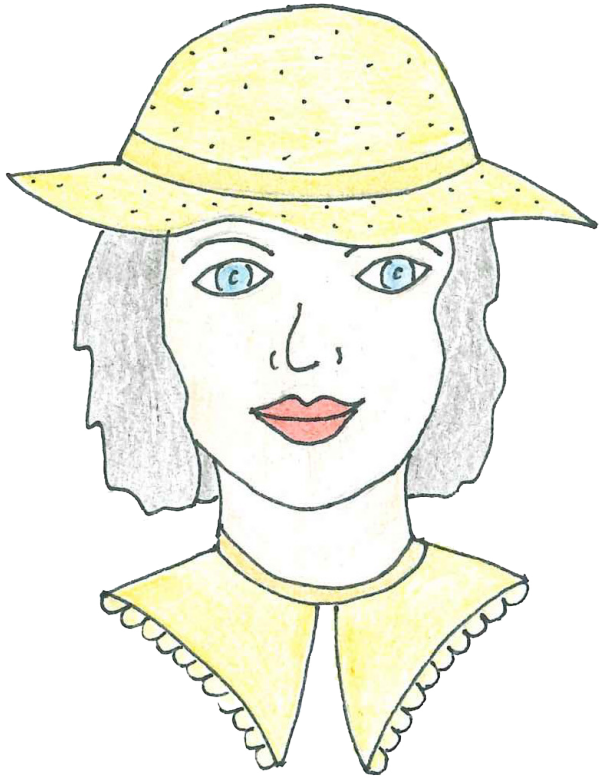
Tekst en illustraties: José Latjes

Vormgeving: Linda Kuijten, Black & Colors

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van fotokopie of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ZELFREDZAAMHEID

Hoe red ik mezelf?



José Latjes

INLEIDING

Het ontstaan van dit boekje

Tijdens een periode met weinig zelfvertrouwen
besloot ik een gedicht te schrijven
over zelfredzaamheid.

Ik vroeg me af: “Hoe red ik mezelf?”
en begon te schrijven over alle dagelijkse dingen,
die ik nog zelf kan.
Het gaat dus ook over zelfstandig leven.

Om mijn woorden kracht bij te zetten
wilde ik het gedicht visualiseren.
Iedere zin van het gedicht ging ik tekenen.

Zo ontstond een boekje met vijftig prenten.
Duidelijk en zichtbaar liet ik mezelf zien
wat ik allemaal nog kan
en daardoor groeide mijn zelfvertrouwen.

Ik hoop, dat dit boekje jou mag inspireren
om al je zegeningen te tellen
en tevreden te zijn met alles
wat nog binnen je mogelijkheden ligt.

Veel lees- en kijkplezier.

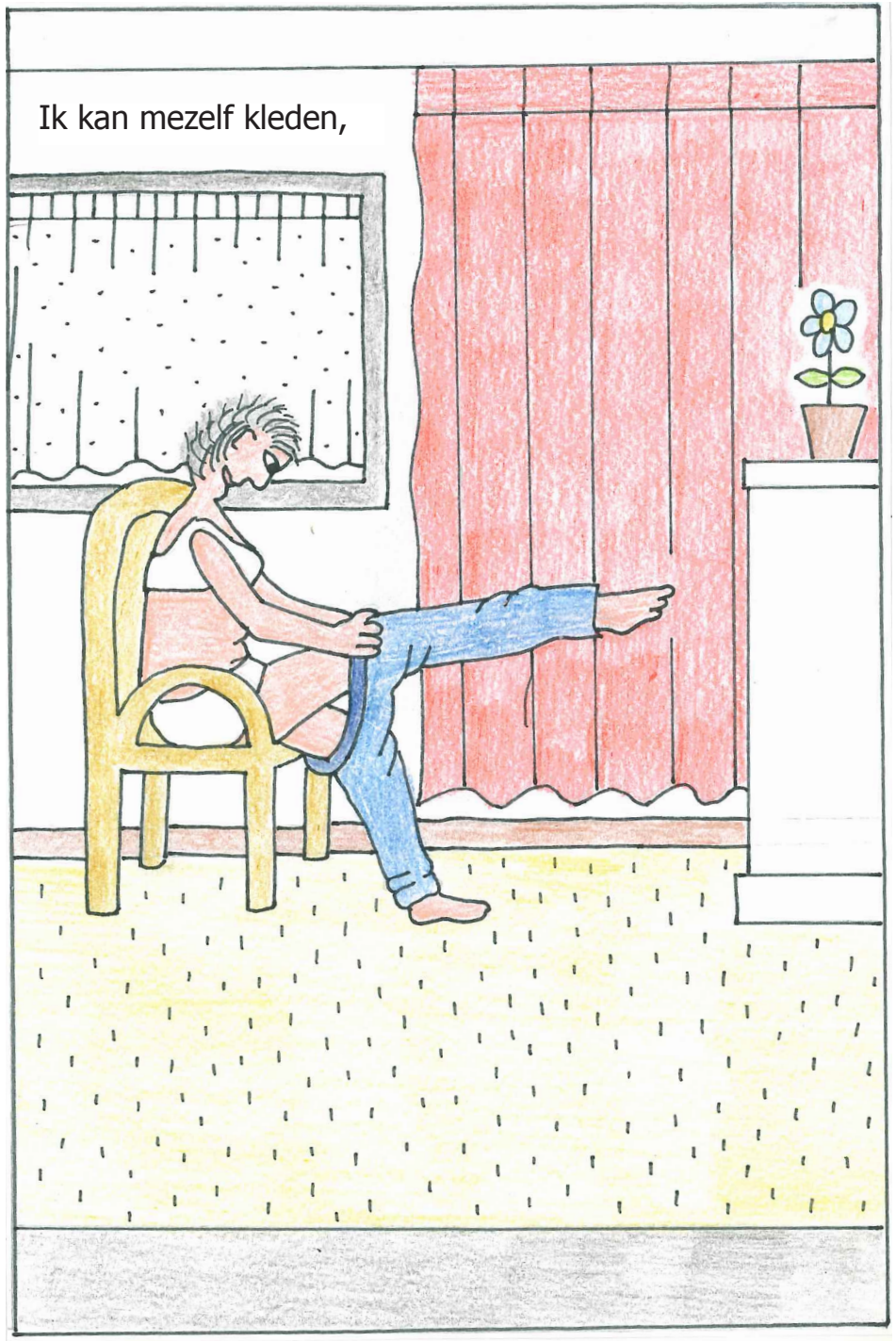
José.

MANUSJE VAN ALLES

Ik kan schrijven en dichten,
daardoor mijn hart wat verlichten.

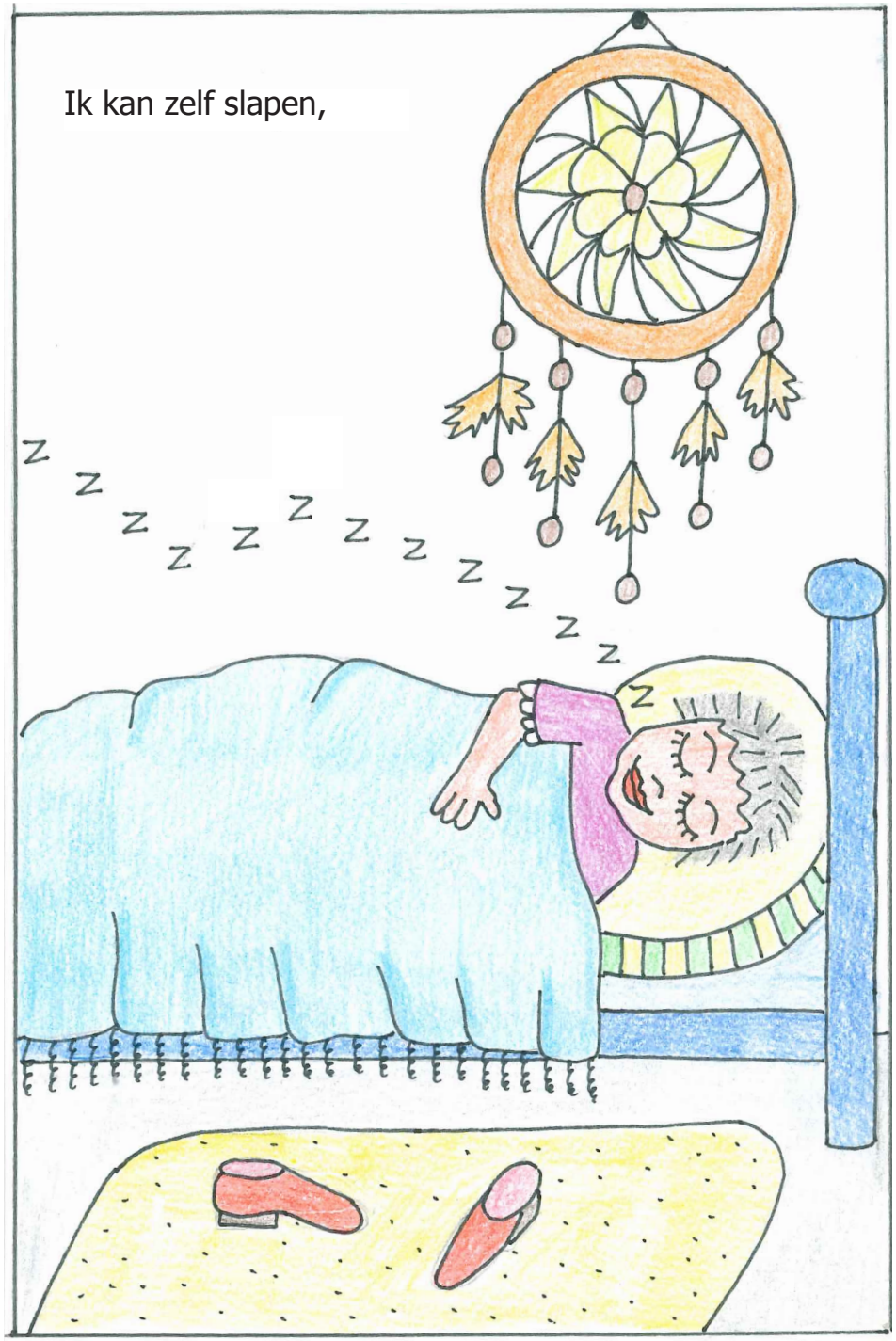
Ik kan zelf poepen en plassen

en daarna mijn handen wassen.

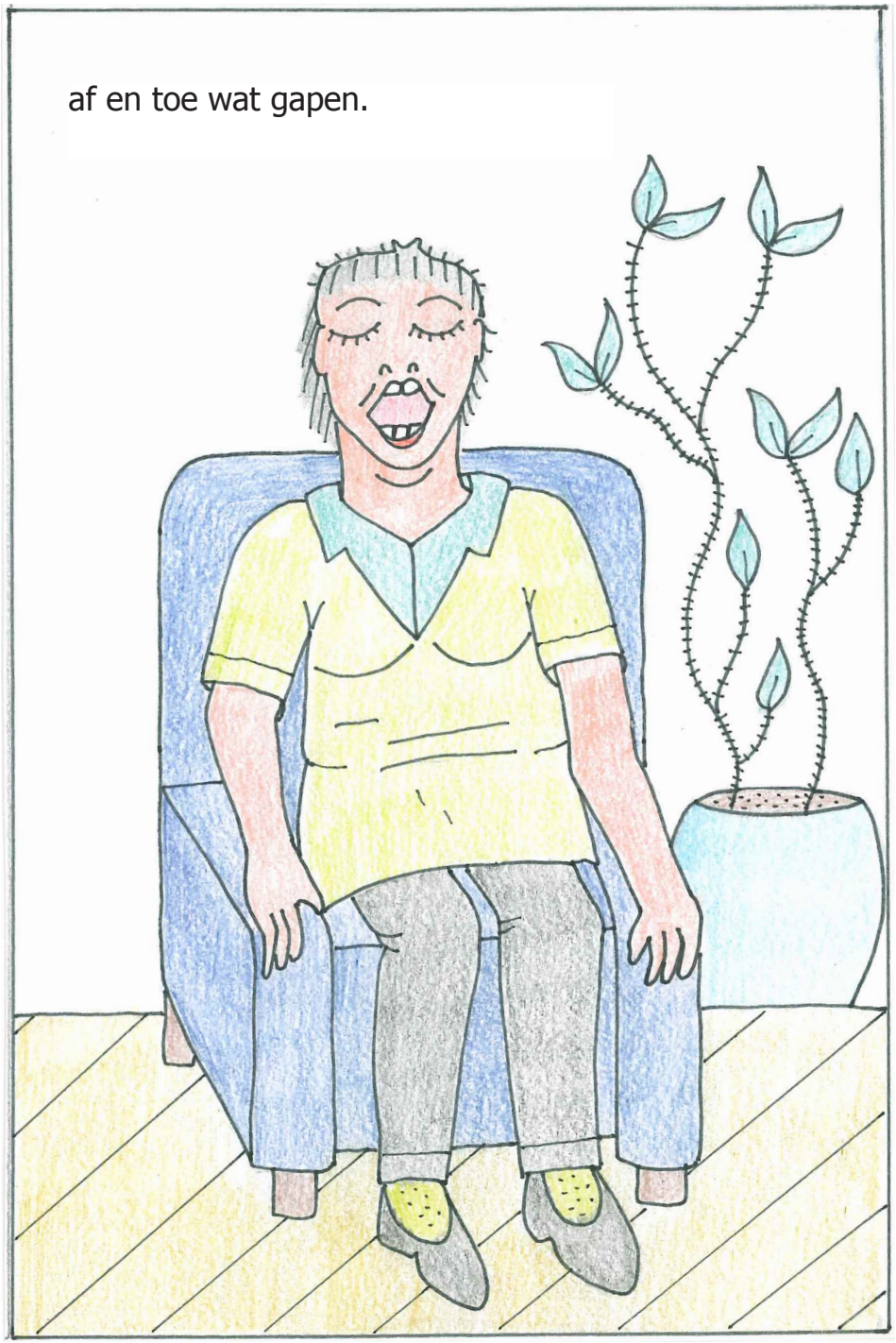

Ik kan mezelf kleden,

af en toe een plannetje smeden.
PLAN

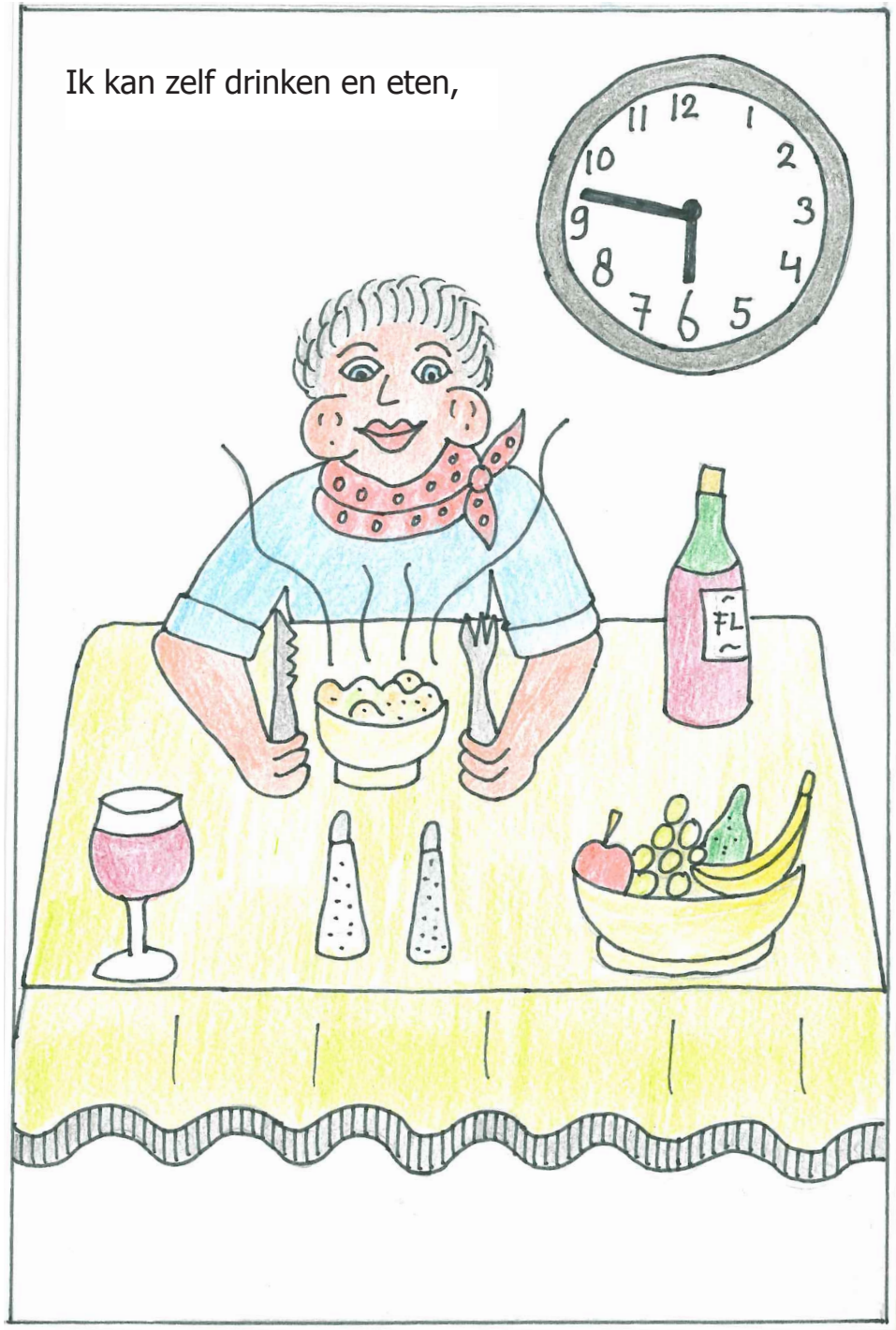
Ik kan zelf slapen,



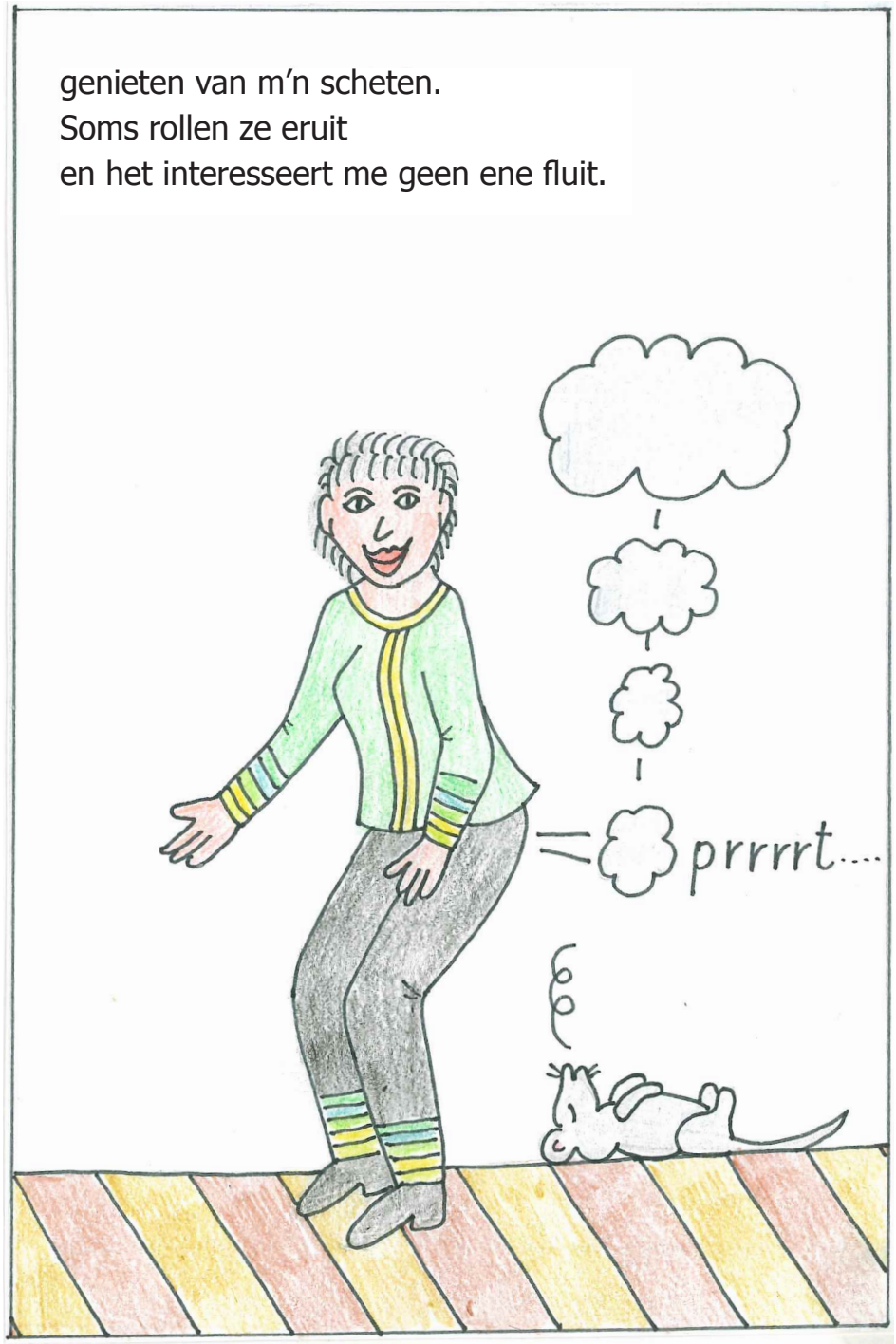
af en toe wat gapen.



Ik kan zelf drinken en eten,



genieten van m'n scheten.
Soms rollen ze eruit
en het interesseert me geen ene fluit.



Ik kan zelf mijn tanden poetsen,
maar niet meer van de trap af roetsjen.
?!
d
olaz

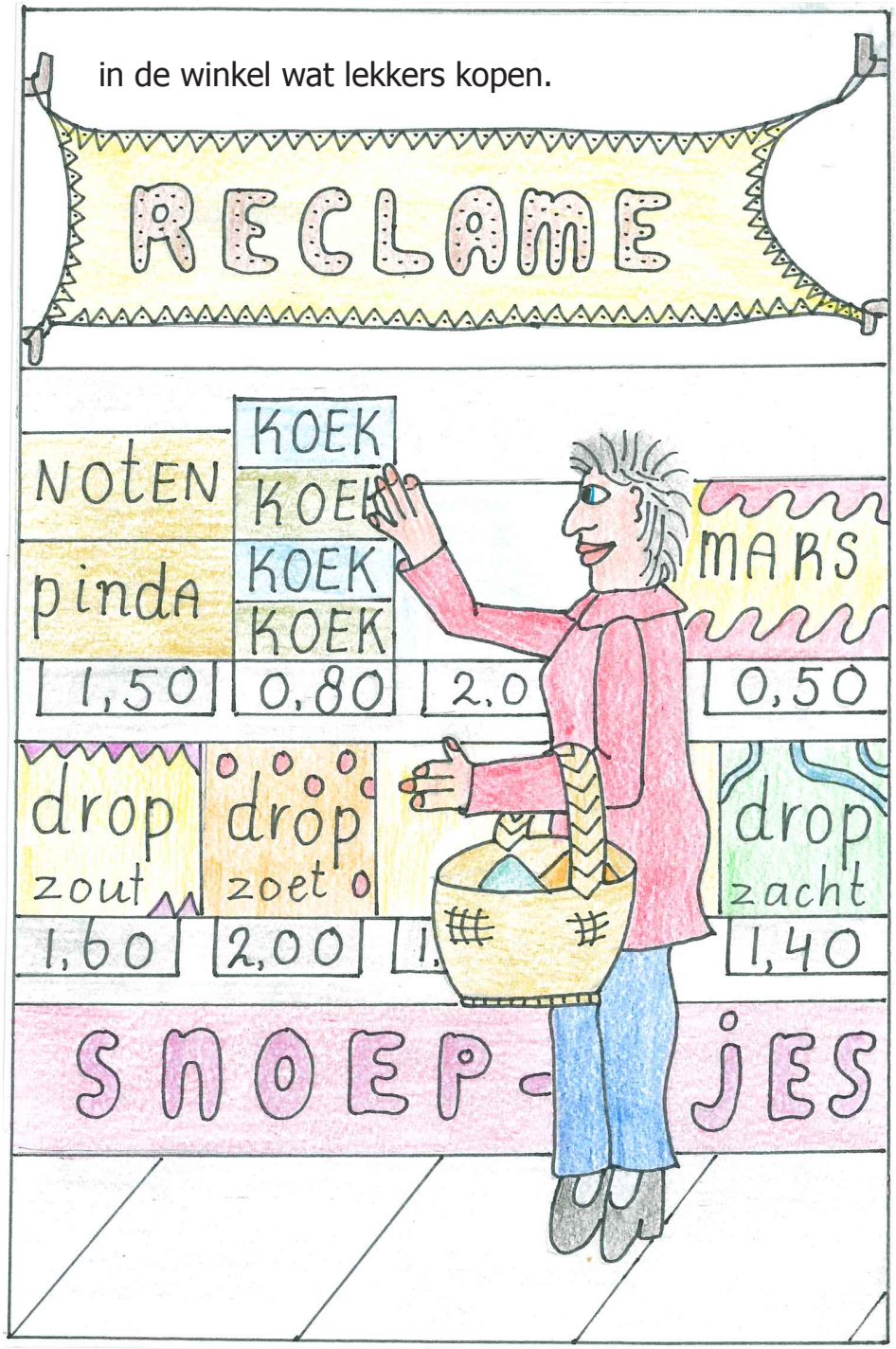
Met de telefoon kan ik bellen,
aan iemand mijn verhaal vertellen.
BLA ..
BLABLA
BLA ....
OKÉ ....
DOEI.

Dromen kan ik op eigen houtje.

Soms strijk ik wat met m'n boutje.

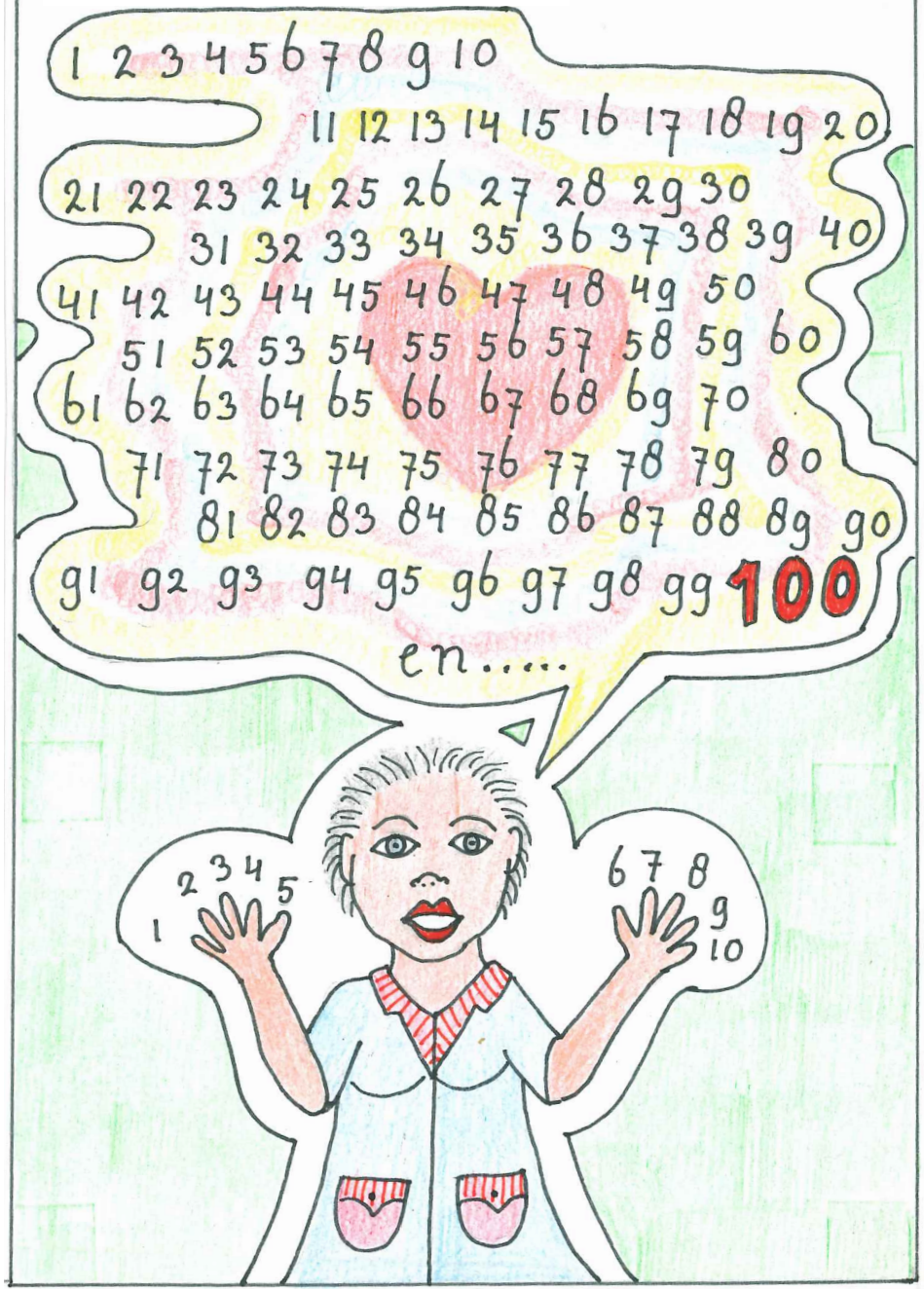
Ik kan zelf fietsen en lopen,

in de winkel wat lekkers kopen.



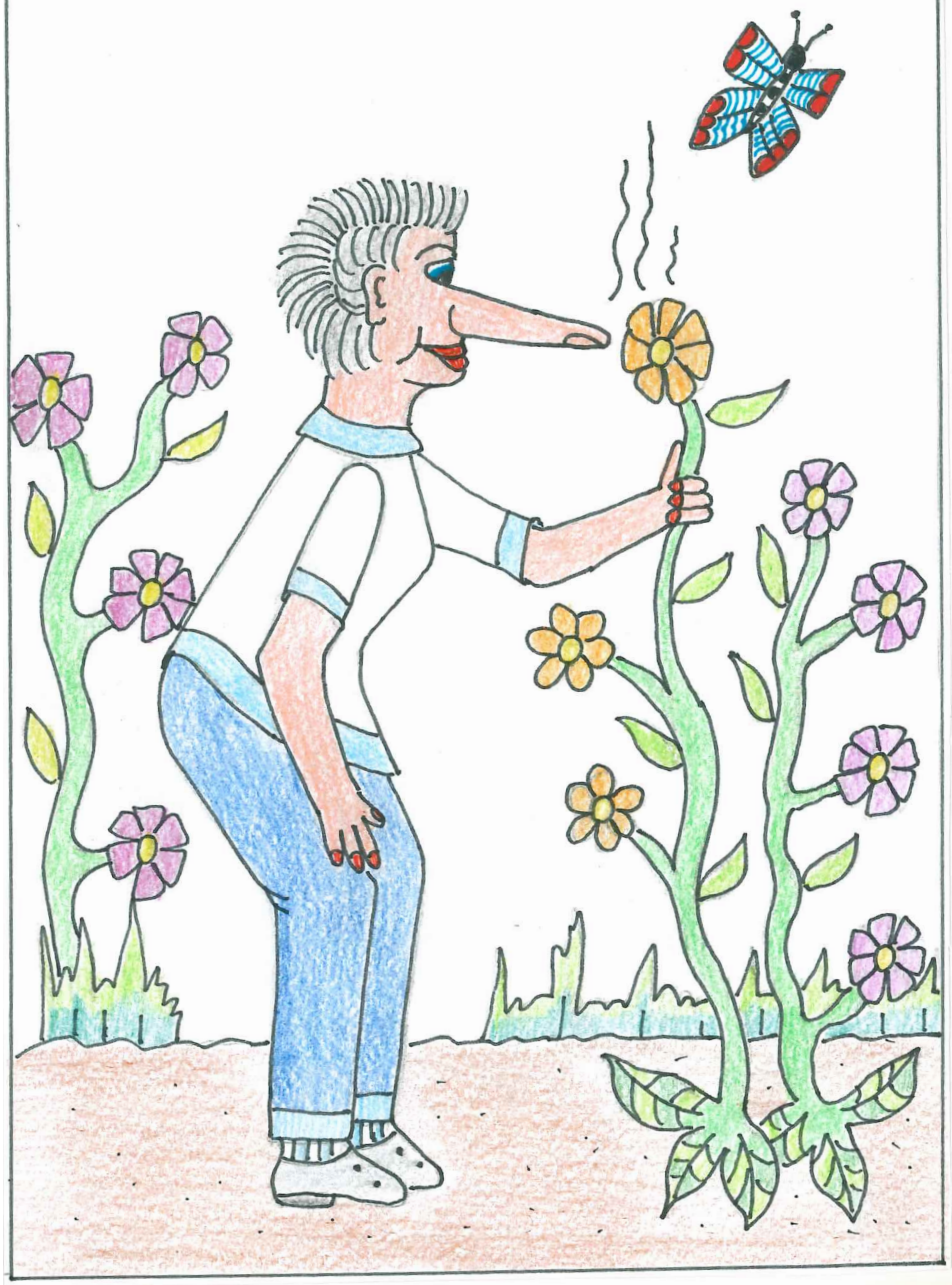
Ik kan horen en zien,

zelfs tellen tot honderd- en- tien.



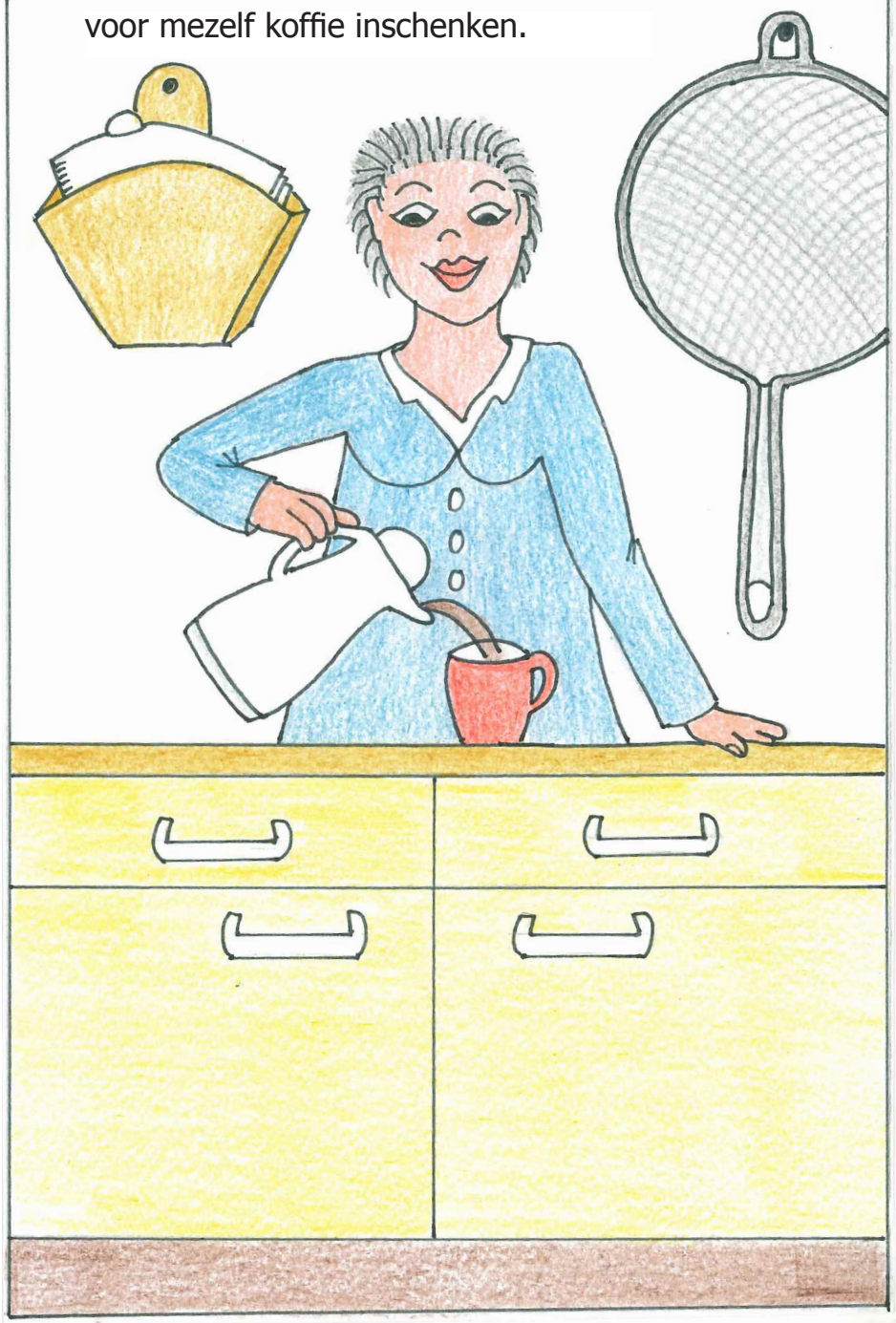
Ik kan mijn handen gebruiken.

Met mijn neus kan ik ruiken.

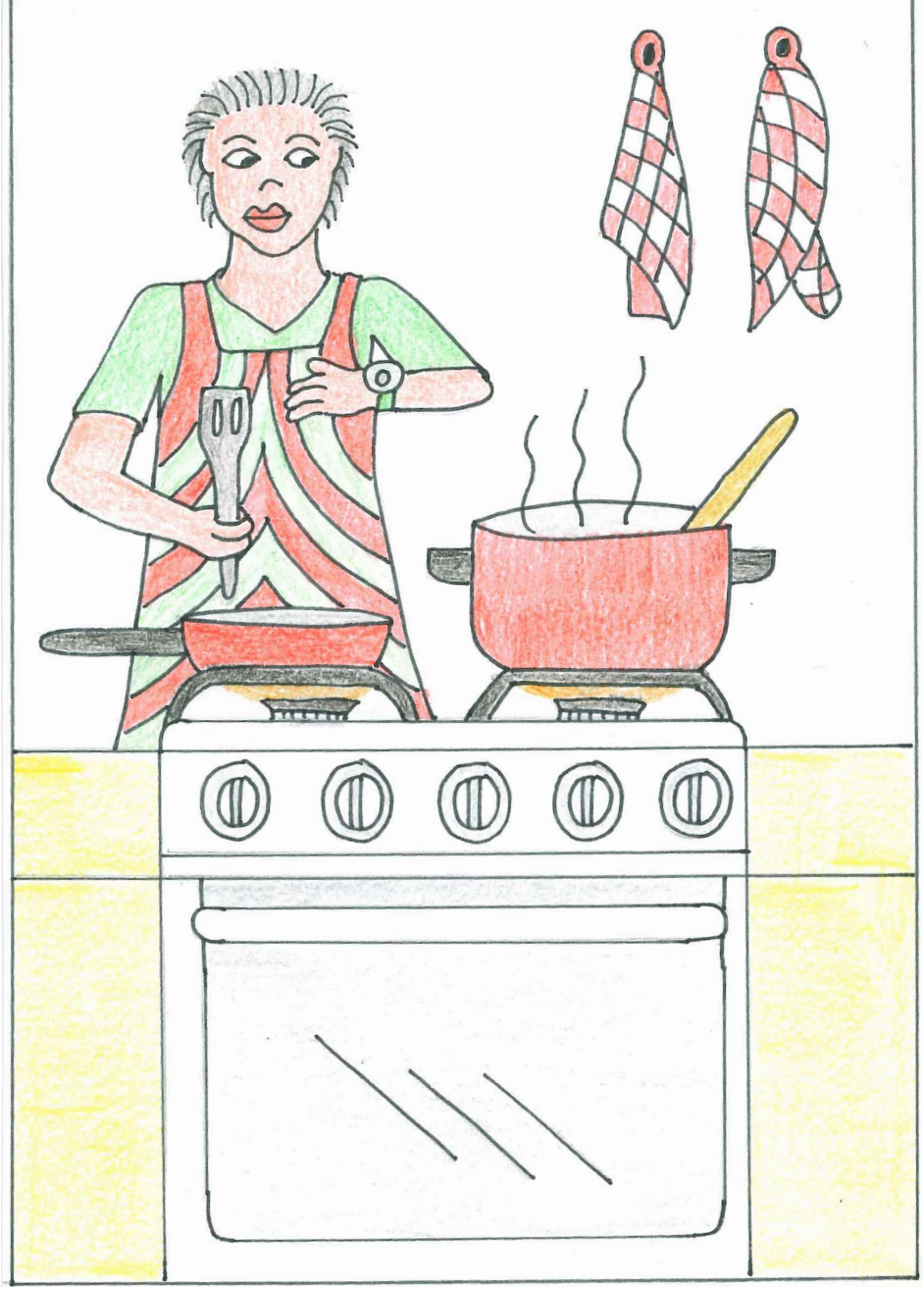


Ik kan dingen bedenken,

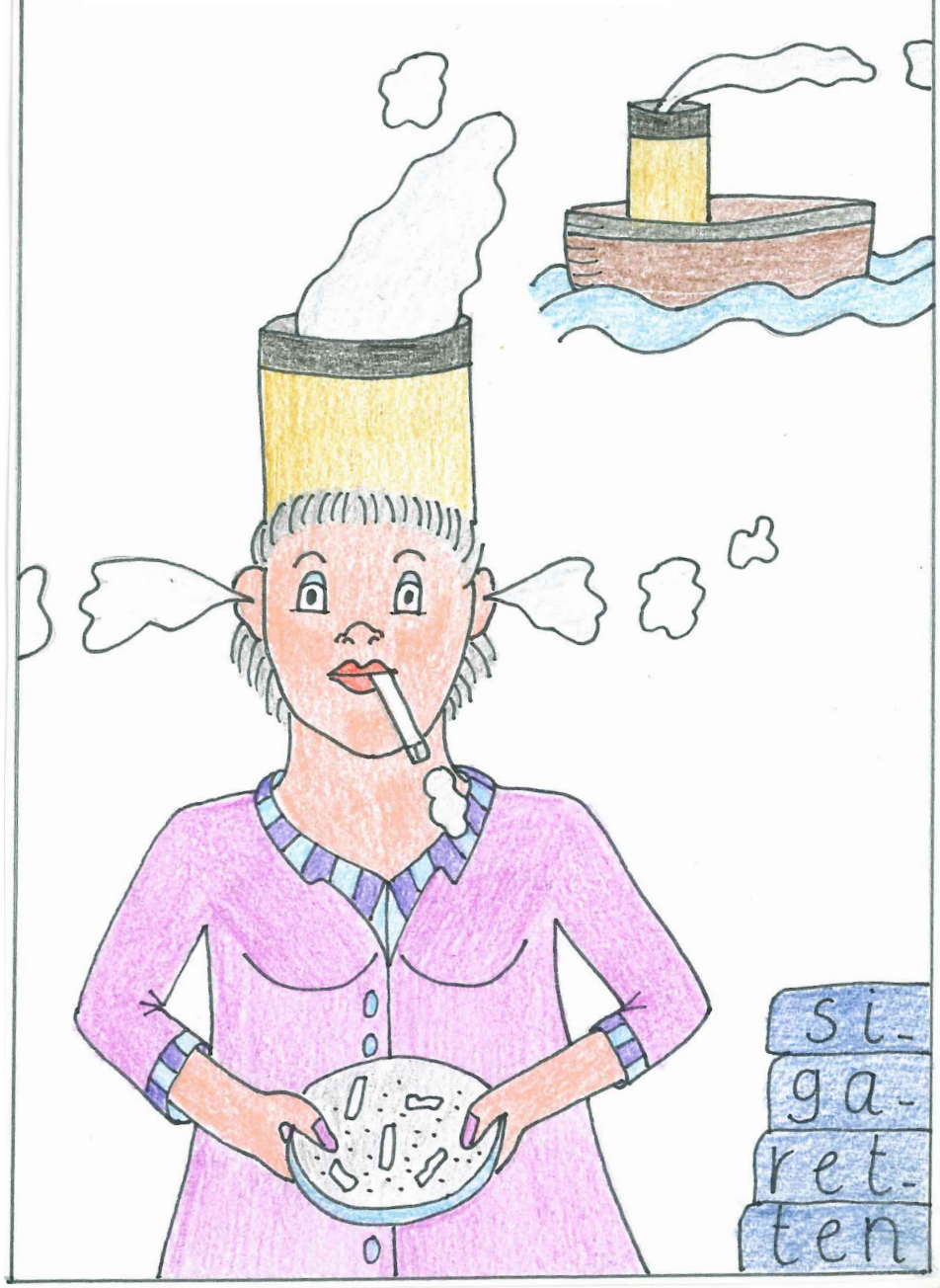
voor mezelf koffie inschenken.



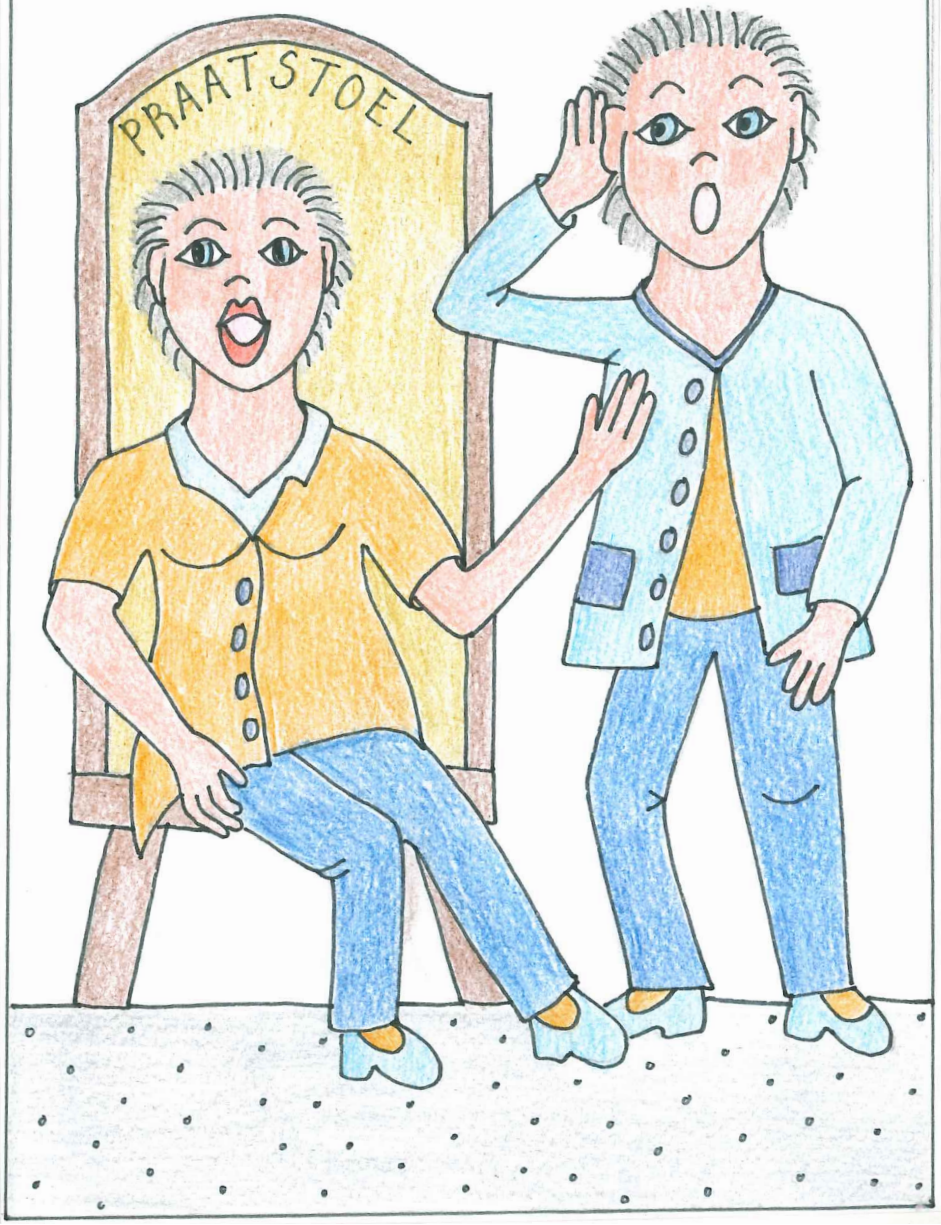
Ik kan voor mezelf koken,



teveel sigaretten roken.

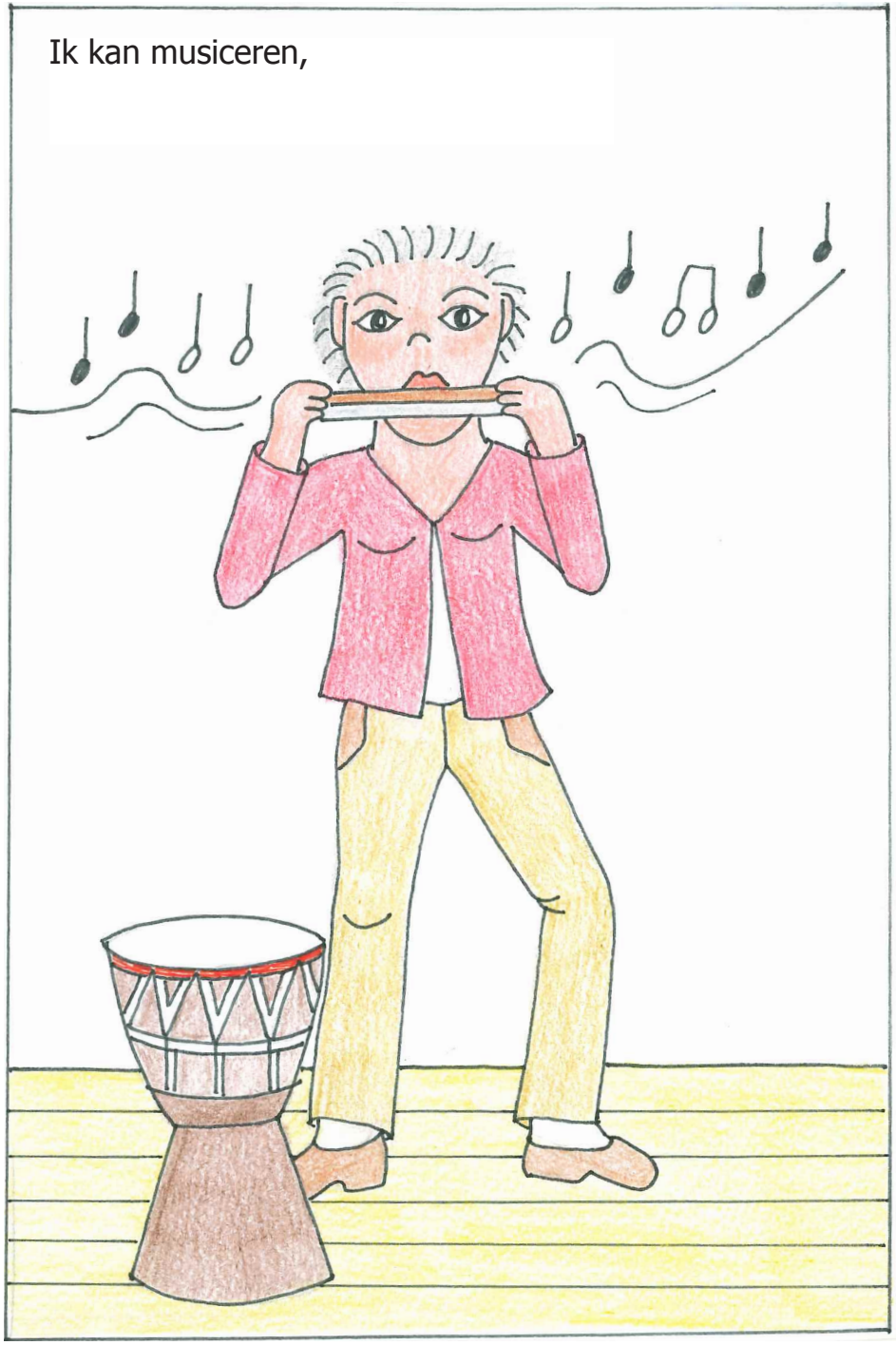


Praten en luisteren kan ik ook,
maar ik hou niet van gestook.



Ik kan hulp vragen in de moeilijke dagen.

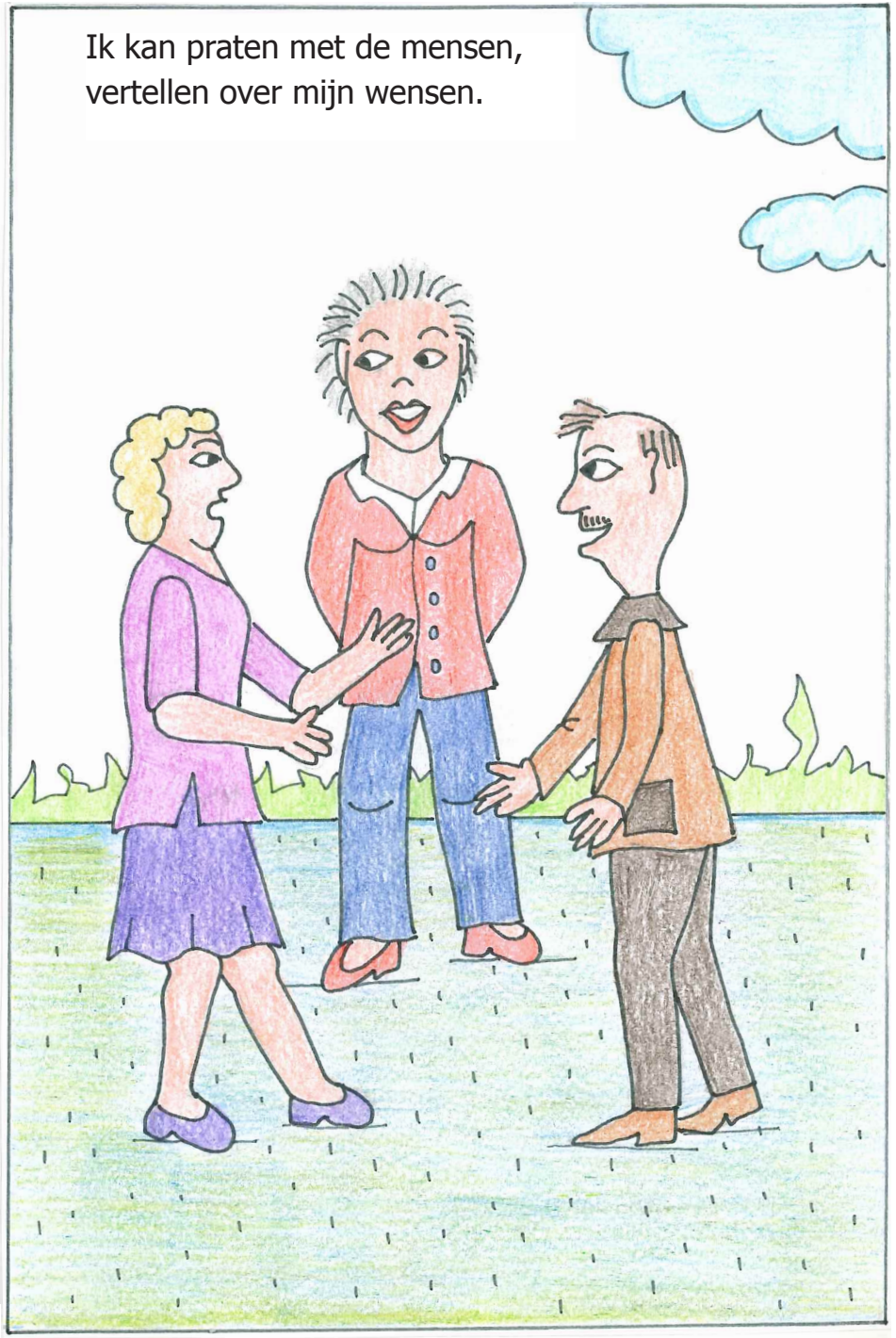
Ik kan musiceren,



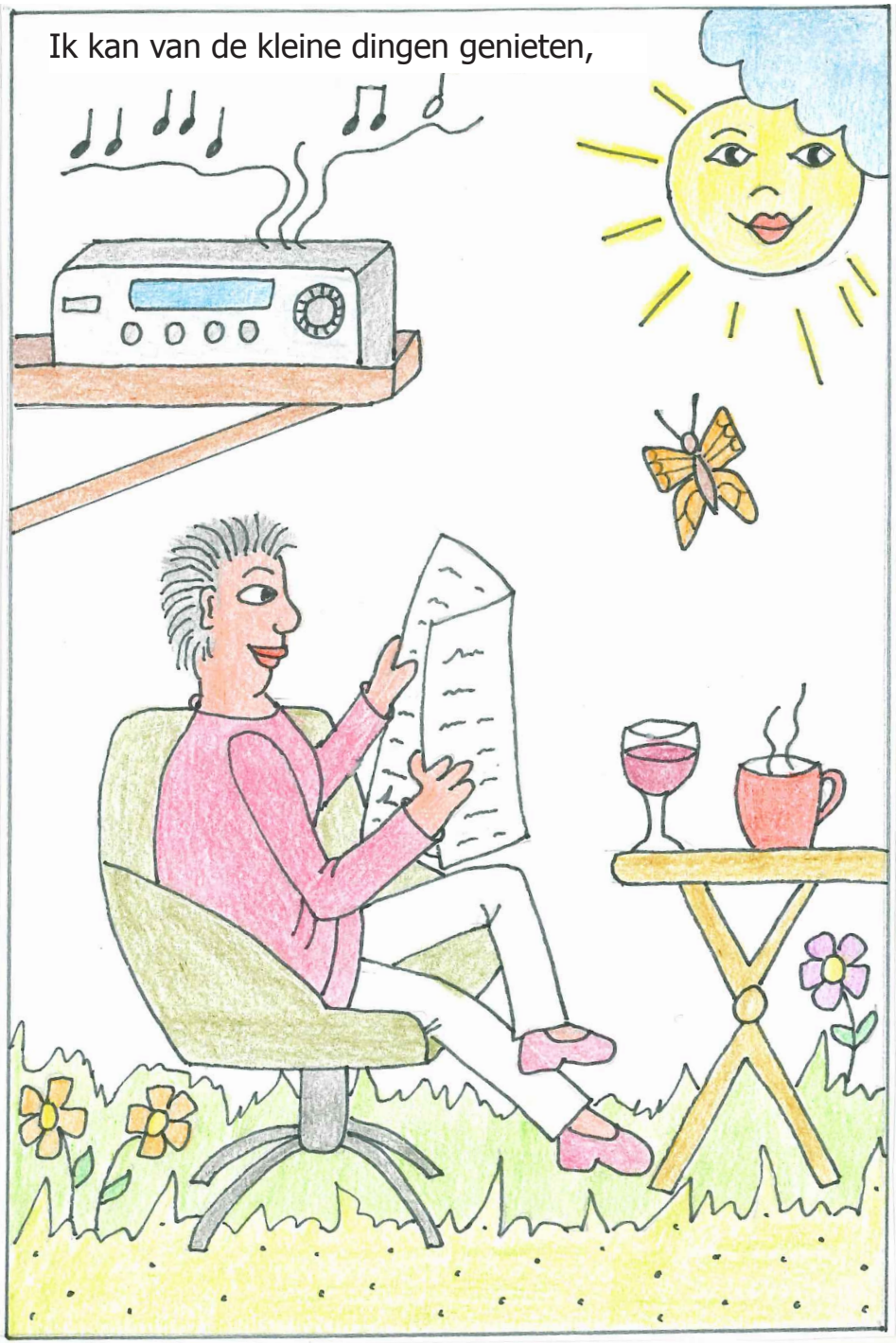
soms wat nieuws weer leren.

Ik kan lachen en huilen,
zou met niemand willen ruilen.

Ik kan praten met de mensen,
vertellen over mijn wensen.

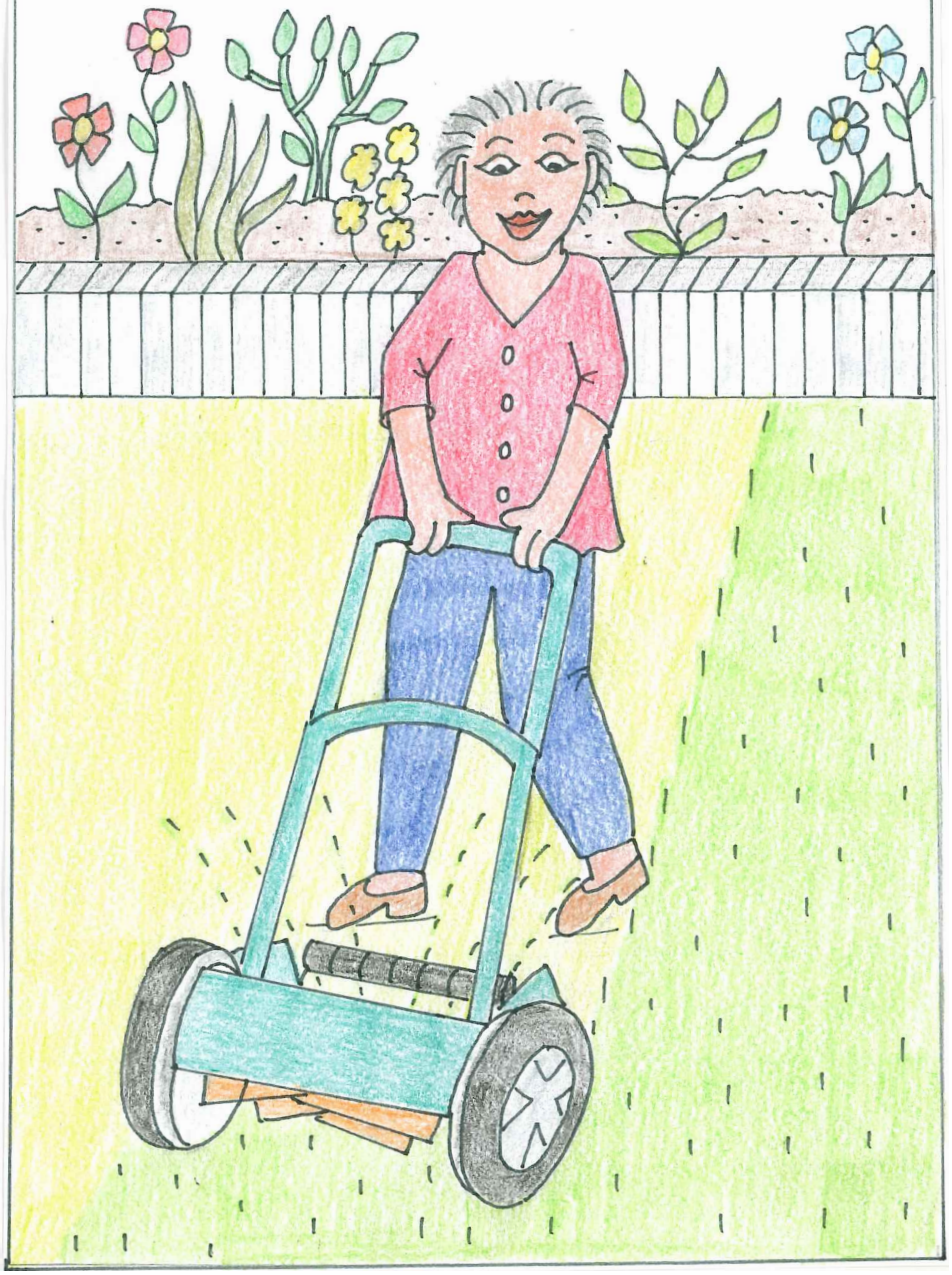


Ik kan van de kleine dingen genieten,

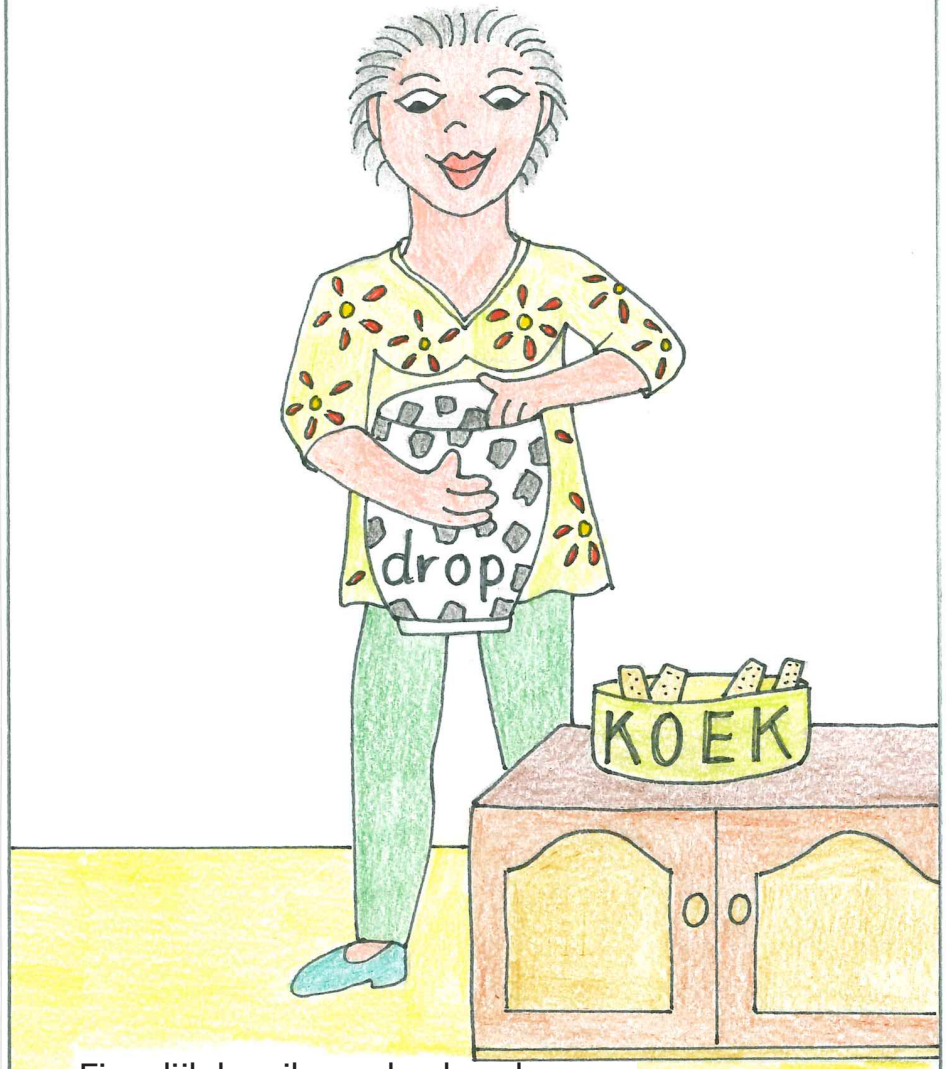


mezelf soms teveel verdrieten.

Ik kan zelfs mijn grasveld maaien,



naar de drop en koekjes graaien.



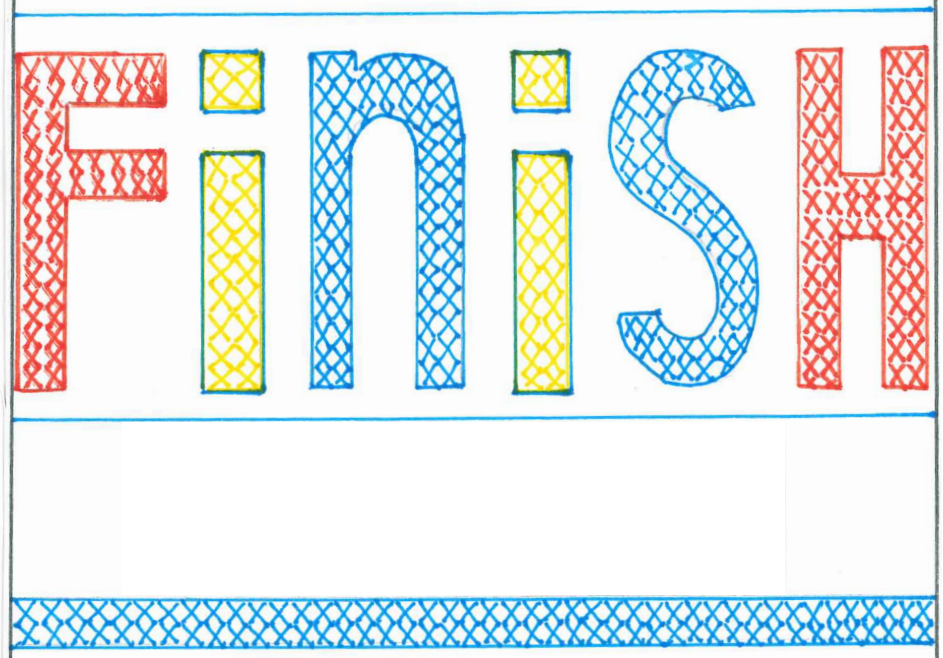
Eigenlijk kan ik nog heel veel meer,
maar dat vertel ik wel een andere keer.

P.S. Ik kan ook nog ronduit boeren,

voor me uit zitten koekeloeren.

Rest mij nog een laatste zin:
soms maak ik weer een nieuw begin.

Ik denk, dat ik nu maar stop.
Anders houdt het nooit meer op.
Blijkbaar kan ik nog een heleboel.
Dat is nu wat ik toch écht wel voel.



WORDT VERVOLGD...

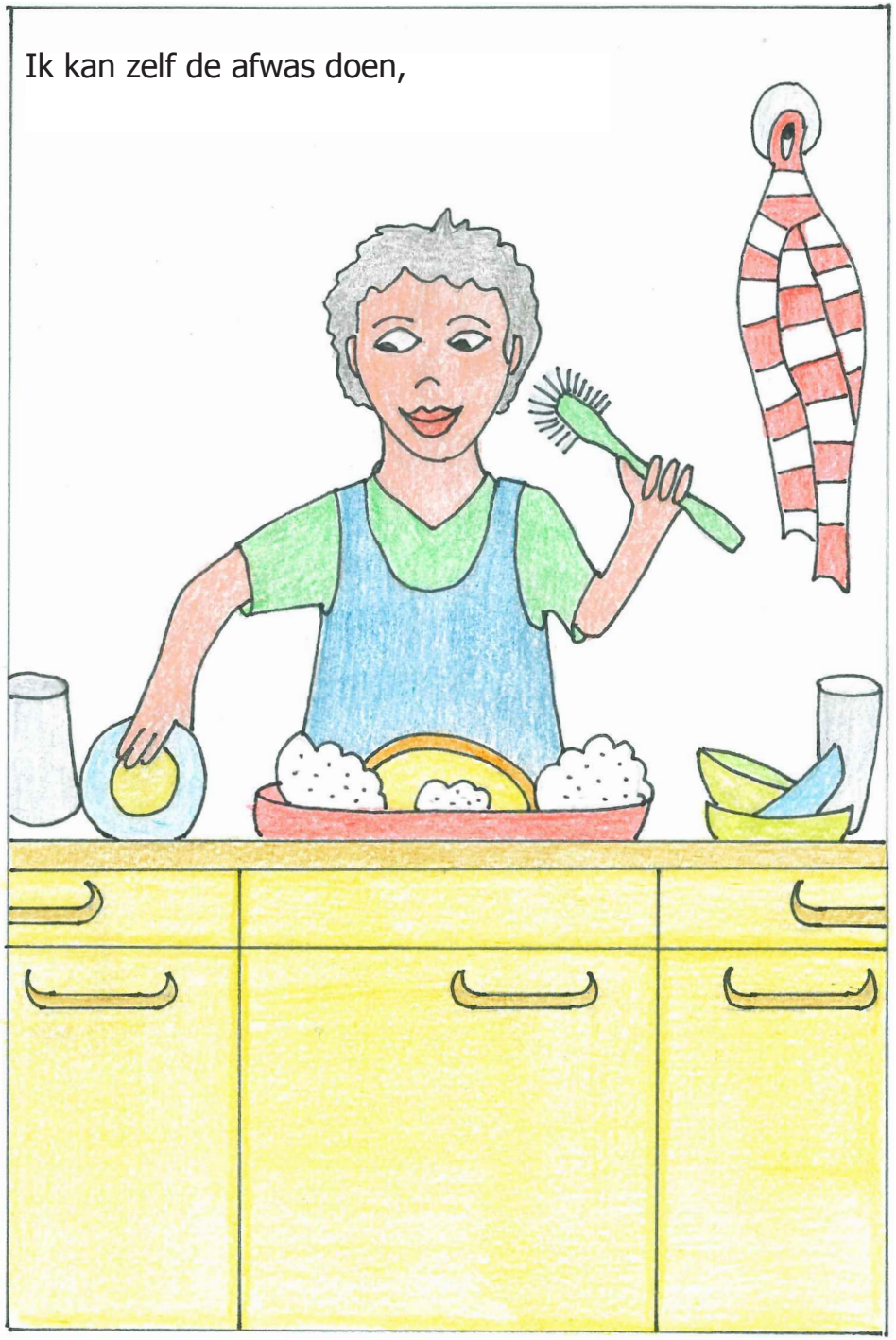
Ik kan zelf mijn haren kammen,

maar ik hou niet van mensen,
die door blijven drammen.

Ik kan zelf mijn bed opmaken,

soms in tijdnood raken.

Ik kan zelf de afwas doen,



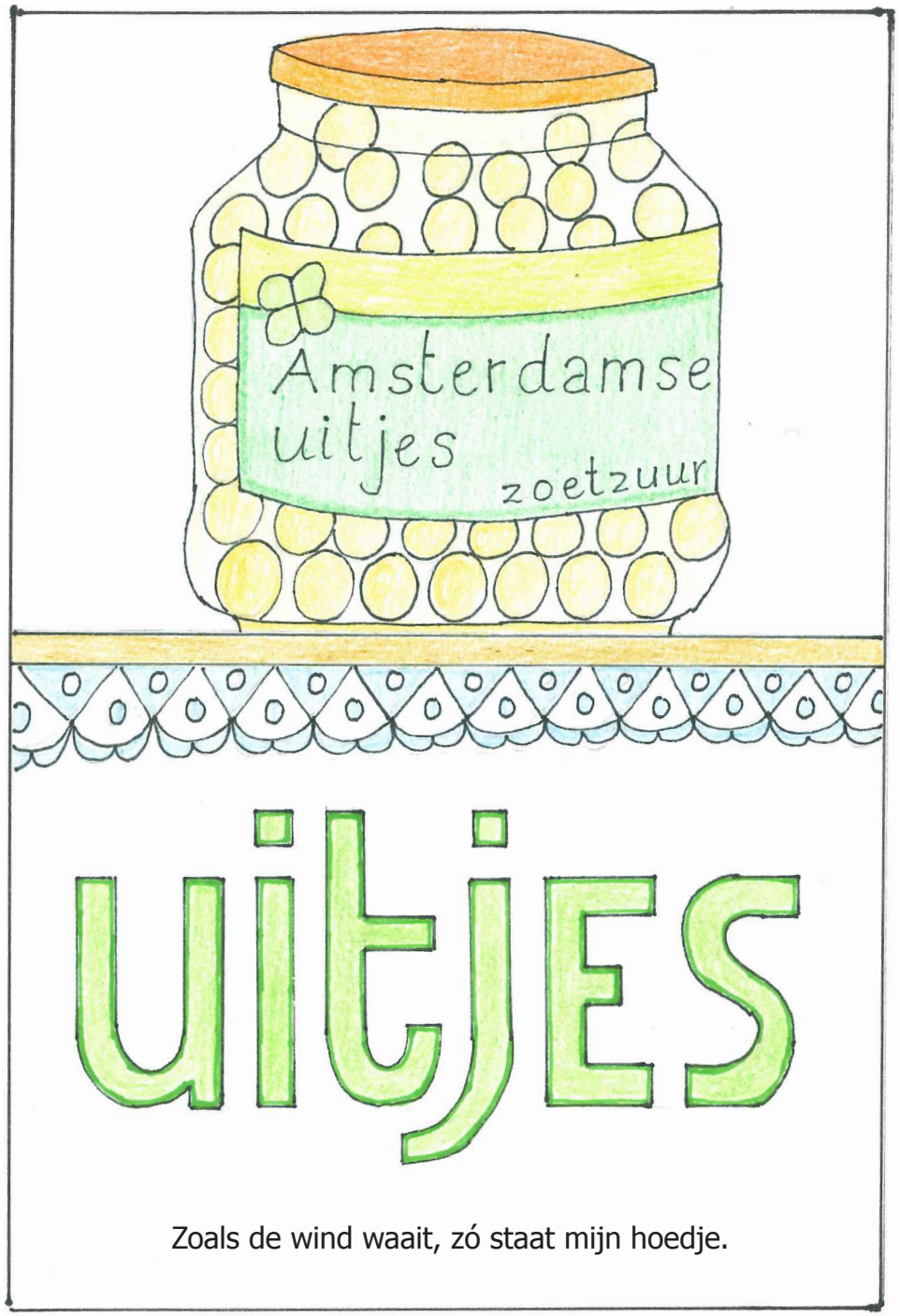
een veter knopen aan mijn schoen.

Ik kan m'n bloemen water geven,

soms wat nieuws beleven.

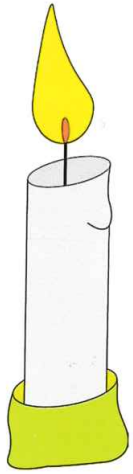
Ik kan werken in de tuin,

tranen krijgen van ajuin.



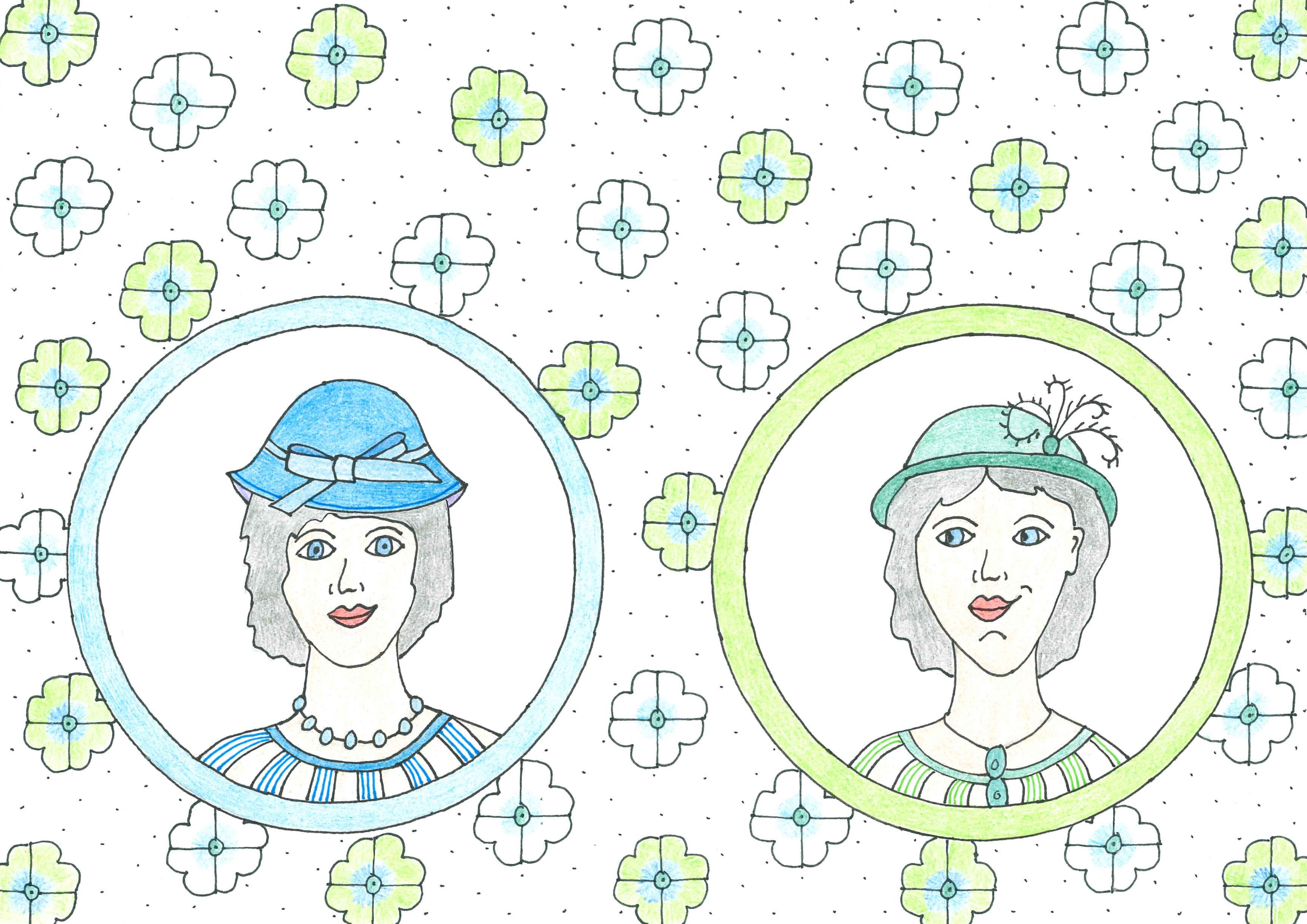
Zoals de wind waait, zó staat mijn hoedje.

Met zomaar een gedichtje
geef ik jou een lichtje,
van liefde en hoop,
van moed en vertrouwen.
Ik hoop, dat je het vast kunt houwen.



GELUK

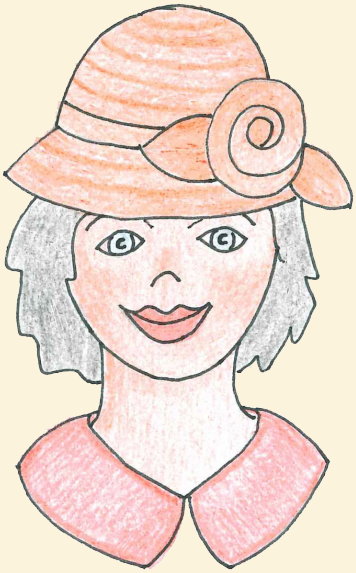
Rijg de gelukkige momentjes aan elkaar.
Maak er een mooie ketting van.
Draag hem om je nek of in je haar.
Denk aan de kleine, leuke dingen dan.



ZELFREDZAAMHEID

Hoe red ik mezelf?

Ik hoop, dat dit boekje jou mag inspireren
om al je zegeningen te tellen
en tevreden te zijn met alles
wat binnen je mogelijkheden ligt.

Veel lees- en kijkplezier.

José Latjes