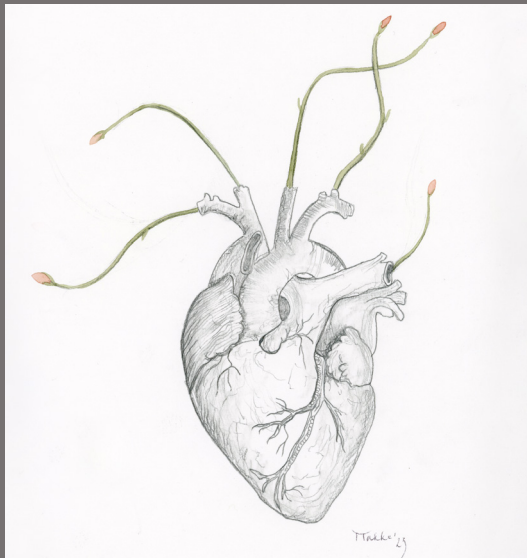


# HART ONDER DE RIEM

## SPREUKEN



groeien naar een nuchter leven

**Verlaving is alles opgeven**

**voor één ding;**

**Herstel is één ding opgeven**

**voor alles.**

**Een dag tegelijk**

Schaamte over jezelf  
brengt je niet tot verandering.

Liefde voor jezelf  
brengt je wel tot groei.

**Eén drankje is te veel  
en duizend nooit genoeg.**

Ik hou ervan nuchter te zijn,  
ik ben dan meer mezelf.

Nuchterheid geeft alles  
wat alcohol belooft.

Mijn dieptepunt  
werd de basis waarop ik  
mijn leven terug opbouwde.



Het maakt niet uit  
hoe lang je al op weg bent,  
je blijft altijd even ver weg  
van de goot.

Als nuchterheid niet eerst komt,  
komt al het overige laatst.

Mijn nuchterheid  
opende niet de hemel  
om mij erin te laten;  
Het opende de hel  
om mij eruit te laten.

Wanneer ik van de drank geniet,  
heb ik het niet onder controle.

Wanneer ik de drank onder controle heb,  
geniet ik er niet van.

Niemand wordt 's morgens wakker en zegt:

'Ik wou dat ik gisteren gedronken had.'

Je leven wordt niet anders  
door niets te doen.  
Het wordt anders  
door verandering.

**Genoeg is een beslissing,  
geen hoeveelheid.**

Ik heb zoveel minder zorgen  
als ik niet drink.



Nuchterheid gaat over vooruitgang,  
niet over volmaaktheid.

Groei is ongemakkelijk  
omdat je er nog nooit geweest bent.

In het leven zijn er twee soorten leed:  
het leed van discipline en het leed van spijt.  
Het verschil is dat discipline kilo's weegt  
en spijt tonnen.

– *Jim Rohn* –

Het tegenovergestelde  
van verslaving  
is verbinding.

Nuchter worden lost niet  
je problemen op,  
maar maakt ze wel  
gemakkelijker te hanteren.

Eerst neem jij een drank.  
Dan neemt de drank een drank.  
Dan neemt de drank jou.

– *Scott Fitzgerald* –

Twintig mijl in het oerwoud  
en twintig mijl weer eruit.

Het is eenvoudiger  
een leeuw in een kooi te houden  
dan aan een leiband.



Je bereikt de bodem  
wanneer je stopt met graven.

Je kunt iets niet helen  
door terug te keren  
naar wat jou brak.

**Vandaag drinken is  
geluk lenen van morgen.**

Geen zachter hoofdkussen  
dan een zuiver geweten

Matigen is als proberen  
de eerste drie treden  
omlaag te vallen  
van een hele steile trap.

Stop nooit met stoppen.

Een goede dag waarop je nuchter blijft  
is goed,  
een slechte dag waarop je nuchter blijft  
is geweldig.

Geef nooit op wat je 't meeste wilt,  
voor wat je nu wilt.

– *Neal A. Maxwell* –



**Je hoeft de lift niet  
helemaal naar beneden nemen  
voordat je eruit stapt.**

Elke dag wordt het iets gemakkelijker,  
maar je moet het elke dag doen.

**Nuchter worden  
gaf me een tweede kans  
op een eersteklas leven.**

Nuchterheid is misschien hard,  
maar het is niet ingewikkeld.

Het is moeilijk  
genoeg te krijgen  
van iets dat bijna werkt.

– *Vincent Felitti* –

Alleen jij kan het doen,  
maar je bent niet alleen.

Je kan jezelf niet in een  
nieuwe manier van leven denken,  
maar je kan jezelf wel in een  
nieuwe manier van denken leven.

Ben je zover gekomen  
om maar zover te komen?



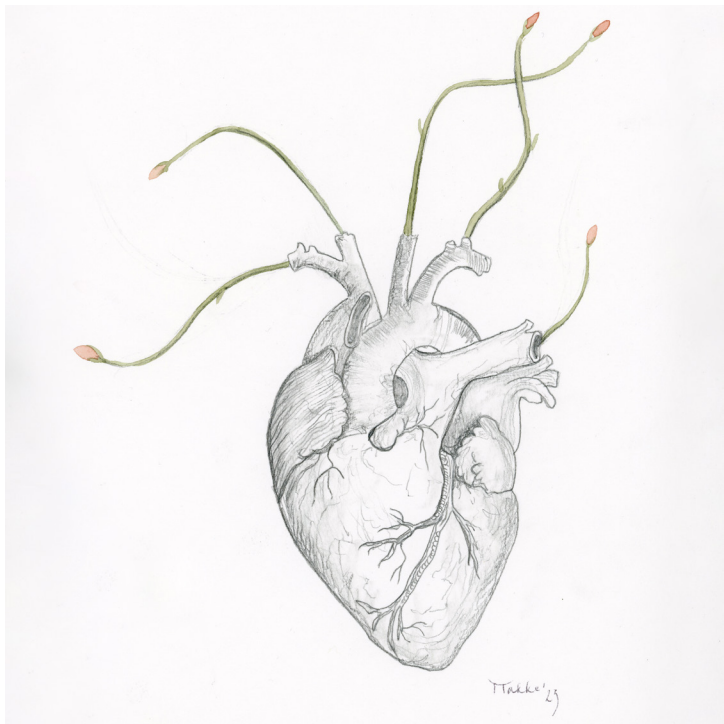
**Blijf niet doorgaan  
met dezelfde fout  
enkel en alleen omdat je  
ze al zo lang maakt.**

Werk aan een leven voor jezelf  
waaraan je niet moet ontsnappen.

Het gaat niet om wat je opgeeft,  
het gaat om wat je wint.

Een verslaving opgeven:  
de enige plek waar  
opgevers winnaars zijn.

Er is geen probleem zo erg  
dat alcohol het niet nog kan verergeren.



Ik had alles om gelukkig te zijn: een baan, een goede man en leuke kinderen, een mooi huis. Waarom lukte het dan niet? Waarom had ik alcohol nodig om me goed te voelen? Het werd een lange, moeizame tocht. Heel eenzaam ook in het begin. Tot ik op een dag merkte dat ik niet langer alleen was, dat ik omringd was met mensen die me aanmoedigden, steunden. Ik vond hen in familie, vrienden, lotgenoten, professionelen.

Ik hoop dat dit bundeltje spreuken een steun kan zijn voor mensen die ook op dit moeilijke pad terecht komen. Weet: je bent niet alleen!

Veel liefs, Freia



ISBN: 978 946 4944 419

Contact: Freia (freia@outlook.be)

Illustratie: Nakke