

# Zachte kracht

Zachte kracht blijft rustig, heeft de tijd en geeft je energie.

Hoewel harde kracht af en toe ook

nodig kan zijn, krijg je met zachte

kracht in veel situaties meer gedaan.

Vanuit verbinding.

Zachte kracht staat voor mij voor groei.

Jouw handrem eraf, zonder gas te

geven, rol je zo je leven in.

En een beetje 'dijremmen' mag he 

Harde kracht wil vechten.

Vechten voor je rechten, vechten om

overleefd te blijven als je dreigt om te

vallen. Vechten in je relaties.

Wie vecht verspilt juist kracht.

Hoewel gas geven sterk voelt, is het  
jouw remkracht die je energie geeft.

Dit kan ik gek genoeg het beste

uitleggen aan de hand van het

tegenovergestelde: harde kracht. Het

met je vuist op tafel slaan. Adrenaline

en discipline. Knokken om te komen

waar je wilt.

Harde kracht is dwingend. Het wil alles

nu, vandaag, meteen.

In tegenstelling tot wat vaak wordt  
gedacht, is zachtheid niet hetzelfde als  
zwakte.

Zacht is juist niet zwak. Daarom spreek  
ik liever van zachte kracht.

Zacht is krachtig zonder hard te zijn.

Zachtheid is een diepgaande houding  
van begrip naar jezelf en anderen.  
Een vriendelijke, niet-oordelende  
houding, ook in tijden van stress.

Dit betekent het accepteren van je  
menselijkheid en jezelf toestaan om  
imperfect te zijn.

Het vereist aanzienlijke innerlijke kracht  
om zacht te blijven in een wereld die  
vaak hardheid en ongevoeligheid  
beloont.

Dit benadrukt nog eens dat zacht niet  
zwak is, maar juist heel krachtig.

