

IK BEN VREDE

EEN BOEK VOL MINDFULNESS



SUSAN VERDE & PETER H. REYNOLDS

vertaald door Stine Jensen



Voor mijn vader, J.L.R.
Je zal altijd
in het hier en nu zijn.
- S.V.

Voor mijn zussen,
Jane en Renee.
- P.H.R.



Er zijn tijden
dat ik pieker
over wat er zal gebeuren
en wat er al is gebeurd.

© 2017 teksten Susan Verde
© 2017 illustraties Peter H. Reynolds
© 2022 uitgeverij Samsara

Oorspronkelijke titel: I AM PEACE

Voor het eerst verschenen in het Engels in 2017 bij Abrams Books
for Young Readers, een imprint van ABRAMS, New York, USA.

Vertaald uit het Engels door Stine Jensen
Vormgeving: steef liefing

ISBN 978 94 93228 70 2 / NUR 210

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd zonder
uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van
uitgeverij Samsara, Amsterdam.
www.samsarabooks.com

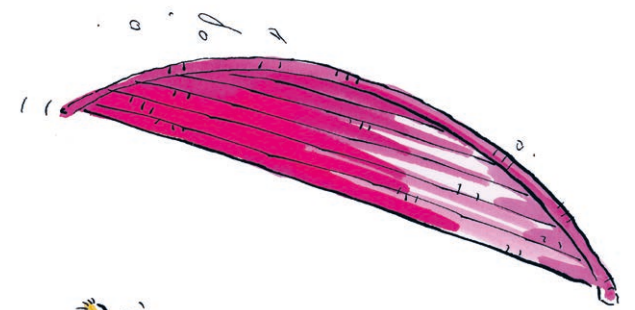
De gedachten in mijn hoofd
zijn als stromend water



en ik voel me als een boot
zonder anker...



die wordt meegevoerd.



Ik gun mezelf een moment. Ik haal adem.



En zeg dan tegen mezelf: het is oké.



Ik voel de grond onder mijn voeten en ga stevig staan...