

INSPIRAJOHN

John van der Sluis

Lopend Stilstaan 2018

foto's, teksten en vormgeving van John

Mandy Naleli: beeldbewerking cover en #53, foto & beeldbewerking #26

Bob van Jaarsveld: foto #53



**Alles uit dit (e)boek mag worden gebruikt
met verwijzing naar lopendstilstaan.nl.**

voor

**Ernst, een inspirator in mijn leven,
die ik nog elke dag mis!**

met dank aan

**B'Elanna, Karel, Peter en Saskia
voor jullie inspiratie!**

momentjes

#01banaan#02bomen#03boog#04comfort#05cool#06daar
#07denkt#08eruit#09ervaar#10feedback#11forest#12gedrag
#13gehangen#14gek#15geluk#16gepland#17happystress#18hart
#19hug#20hurry#21ja#22jagen#23kant#24laad#25leef#26leven
#27live#28loopbaan#29lopen#30mezelf#31midlife#32moed
#33nepal#34niks#35nooit#36offline#37ogen#38ontdekken
#39oordeel#40opgeven#41peace#42plan#43profiel#443r's
#45sit#46smart#47spanning#48stream#49stuk#50team
#51tinnitus#52twijfel#53verhaal#54vertraag#55voeten
#56volwassene#57vooruit#58wakker#59yolo#60ziel

momentje a.u.b.

Ik geloof in de magie van bewust onderweg zijn. Open staan voor wat zich aandient. Ervaren. Bij een positieve gedachte, goed gevoel en sneller kloppend hart. Actie. Dankzij mijn dochter kwam er een nieuwe look & feel voor Instagram. Een volger reageerde dat ze mijn posts geweldig vond. Een goede vriend zei 'maak een boekje van je eigenzinnige quotes?'. Een programmamaker raakte geïnspireerd voor een theatervoorstelling. Zo ontstond het idee voor mijn nieuwe e-boek. Magisch. Binnen no time was het klaar. Nog magischer. Ik wens je inspirajohn op je pad.

Veel leesplezier!

John van der Sluis

#01



Ik vind het heerlijk om er 100% voor te gaan. Alles geven wat erin zit. En, ik hou ook van stilstaan. Zo af en toe gewoon een pas op de plaats maken. Dat is de balans die ik nodig heb om voluit te kunnen leven. Lopen en stilstaan. Hoe zit het met jouw balans? Sta je te veel stil, dan zeg ik 'gaan!'. Ben je te veel aan het gaan? Doe eens gek ... stilstaan met die banaan!

#02



Soms zie ik door de bomen het bos niet meer. Onrust, drukte, stress, paniek, chaos. Je kent het vast wel. Wat ik dan altijd doe is met mijn rugzak de natuur in. Op zoek naar heel veel bomen. Ook wel bos genoemd. Al wandelend wordt het rustiger in mijn hoofd. Gedachten verdwijnen naar de achtergrond. Stap voor stap zie ik dan door de bomen het bos weer. Zie jij door de bomen het bos (niet meer)?