

geniet
bewust
van je leeftijd

Copyright © 2021 by Joyce Meyer
Oorspronkelijke titel: How to Age Without Getting Old
FaithWords Hachette Book Group, New York, U.S.A.

Nederlandse uitgave:

Titel: Geniet bewust van je leeftijd

Subtitel: Wat je vandaag kunt doen om je morgen jong te voelen

Auteur: Joyce Meyer

Vertaling: Theo Veldhuis, Triple Boeken

Redactie: Jantina Groeneveld-Pool

Eerste druk – februari 2023

© Alle rechten van de Nederlandse uitgave zijn in handen van
Joyce Meyer Ministries

Postbus 55

7000 AB Doetinchem

www.joyce-meyer.nl / contact@joyce-meyer.nl

Tel. +31 (0) 26 20 22 100

ISBN: 978-90-831930-4-5

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, het zij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaand schriftelijke toestemming van de schrijver.

Voor het vertalen van de Bijbelteksten uit het Oude Testament in dit boek is gebruik gemaakt van de Herziene Statenvertaling, tenzij anders vermeld. Gebruikt met toestemming.

Sommige Bijbelteksten zijn overgenomen uit de Engelse Bijbelvertalingen die in het origineel zijn gebruikt en zijn vertaald.

Merk op dat wij bepaalde namen uit de Schrift die verwijzen naar de Vader, Zoon en Heilige Geest met hoofdletter schrijven, anders dan in de Bijbelvertaling.

Inhoud

Inleiding	7
1 Leren uit ervaring, deel 1	11
2 Leren uit ervaring, deel 2	21
3 Geniet bewust van je leeftijd	29
4 Het proces van ouder worden vertragen	42
5 Je nieuwe normaal vinden	59
6 Kun je blijven doen wat je altijd deed?	70
7 Een gezond begrip van stress	78
8 Geestelijk sterk blijven	87
9 Genadevol ouder worden	97
10 Gods wil onderscheiden	104
11 Leer te rusten	112
12 Angst voor het onbekende	123
13 Luister naar je lichaam!	132
14 Het is nooit te laat om iets geweldigs te doen	140
Afsluitende opmerkingen	150
Gebed om verlossing	151

Inleiding

Kun jij je nog herinneren dat toen je nog heel jong was en je naar een vijftiger of zestiger keek, je dacht: zo, die is oud! Als tieners of twintigers kunnen we ons niet voorstellen hoe het is om vijfenzeventig te zijn, maar op een gegeven moment bereiken we waarschijnlijk toch die leeftijd. Voor iedereen geldt dat de jaren verstrijken. Sommige mensen gaan op een gracieuze wijze door het veranderingsproces van ouder worden, anderen niet. Angst, er tegenop zien of weigeren toe te geven dat het proces van ouder worden aan de gang is, zorgt er niet voor dat het verdwijnt. Je er bezorgd over maken of het negeren maakt ouder worden niet makkelijker. Integendeel, het maakt het juist tot een grotere uitdaging.

Het is mijn stellige overtuiging dat we zouden moeten genieten van alle jaren die God ons geeft. Om dat te doen, is het belangrijk dat we ons voorbereiden op de latere jaren van ons leven. Hoe eerder we met deze voorbereidingen beginnen, hoe makkelijker en hoe beter de resultaten zullen zijn.

Het is mijn stellige overtuiging dat
we zouden moeten genieten van
alle jaren die God ons geeft.

In onze jongvolwassen jaren en zelfs tot middelbare leeftijd zijn we vol dromen en plannen voor de toekomst. Over het algemeen denken we niet zoveel na over ouder worden. Op de een of andere manier denken we onterecht dat we altijd jong zullen blijven. Mijn jongste kind werd onlangs veertig en we kunnen nauwelijks geloven dat de baby van het gezin nu al veertig is! Maar hij is het wel degelijk en hij zal wellicht tot de ontdekking komen dat zijn leeftijd vereist dat hij zich hier en daar zal moeten aanpassen.

Liever niet willen denken aan ouder worden is begrijpelijk, maar het geeft problemen als mensen niet bereid zijn om zich aan te passen aan waar een nieuw seizoen om vraagt en onverstandig omgaan met hun gezondheid en tijd. De meest stressvolle ziekte van de eenentwintigste eeuw is 'druk zijn'. Als stress te lang wordt genegeerd, zal dat op de lange termijn effecten hebben. Het kan er zelfs voor zorgen dat we permanente, negatieve gevolgen zullen ervaren in hoe we ons voelen en waartoe we nog in staat zijn als we ouder worden.

We kunnen leren van de ervaringen van mensen die ons voor zijn gegaan. Ik hoop dat dit boek je een aantal lessen uit mijn leven meegeeft voor jouw leven. Mijn doel voor dit boek is om open en eerlijk mijn ervaringen en kennis met je te delen die ik in de loop van de jaren heb opgedaan op het gebied van ouder worden. Ik hoop dat dit boek je zal helpen om een aantal van de fouten te voorkomen die ik heb gemaakt, zodat je op een goede manier ouder kunt worden. We kunnen niets veranderen aan het feit dat we elke twaalf maanden een jaartje ouder worden, maar er is veel dat we wel kunnen doen om te voorkomen dat we 'oud worden'.

Ik moedig je aan om het volgende hardop uit te spreken: 'Op een dag zal ik vijfenzeventig zijn, of tachtig, of misschien negentig; hoeveel jaar God me ook geeft. Ik zal niet bang zijn of tegen de jaren opzien die nog voor me liggen.'

Ik moedig je aan om het volgende hardop uit te spreken: 'Ik zal niet bang zijn of tegen de jaren opzien die nog voor me liggen.'

Hoe jong je nu ook bent, het is belangrijk om na te denken over de latere jaren van je leven. Ik moedig je aan om naar die jaren uit te kijken en te geloven dat, hoewel je leven anders zal zijn als je ouder bent, dat het zeker nog een zeer, zeer goed leven kan zijn.

Inleiding

Je zult tijdens het lezen ontdekken dat ik geen paginalange statistieken over ouder worden heb gebruikt. Als je die statistieken interessant vindt, kun je die eenvoudig op het internet vinden. Sommige van deze statistieken vind ik erg negatief. Ik wil er helemaal niet vanuit gaan dat mijn lichaam en verstand op een bepaalde leeftijd aftakelt. Dat is namelijk wat de experts voorspellen. Ik wil juist zien wat God met mij gaat doen. Ik geloof dat Hij een persoonlijk plan heeft voor ieder van ons en voor het verloop van ons leven. Als we Zijn leiding volgen, zullen we op het juiste moment op de juiste plaats komen.

Ik wil er helemaal niet vanuit
gaan dat mijn lichaam en
verstand op een bepaalde
leeftijd aftakelt. Ik wil juist zien
wat God met mij gaat doen.

Voor je verder leest, wil ik je graag uitdagen om jezelf een belangrijke vraag te stellen: Wil jij jezelf gewoon maar 'oud' laten worden, of wil je gracieus, doelgericht en wijs ouder worden en God toestaan om je te gebruiken in elk seizoen van je leven? Als je dit wilt, dan geloof ik dat jouw latere jaren absoluut fantastisch kunnen zijn.

‘Sleutels voor vreugde voor elke leeftijd:

Leef eenvoudig.

Geef gul.

Ontvang gracieus.

Blijf dankbaar.’

P. C. F.

HOOFDSTUK 1

Leren uit ervaring, deel 1

Je kunt schoonheid en wijsheid ervaren, die je niet kunt faken.

Amy Grant

Hoe zou ons gesprek verlopen als ik je zou vragen je levenservaringen met me te delen? Zou je me verhalen vertellen over een gelukkige kindertijd, zou je je dromen en teleurstellingen met me delen of mij foto's van je gezin laten zien? Zou je herinneringen ophalen over de uitdagingen die je hebt overwonnen en de lessen die je hebt geleerd? Zou ik je dankbaar horen spreken over alles wat God in je leven voor je heeft gedaan? Zou ik angst of paniek in je stem horen als je zou praten over de dagen die voor je liggen of zou ik vrede, geloof en een positieve houding over de toekomst opmerken? We hebben allemaal verschillende levenservaringen en God kan die allemaal gebruiken. In dit en het volgende hoofdstuk wil ik graag een aantal ervaringen delen die me ertoe hebben aangezet om dit boek te schrijven.

Een lange reis vangt aan

In mijn kinder- en tienertijd ben ik met regelmaat door mijn vader seksueel misbruikt. Ik ben er zeker van dat de stress die dit veroorzaakte me een grote hoeveelheid energie heeft gekost voordat ik de kans had om die energie aan goede dingen te besteden. Jarenlang was ik van mening dat het mijn kracht en vastbeslotenheid waren die me door deze zware jaren hadden gesleept, maar nu realiseer ik me dat het God was die me de kracht gaf om door te blijven gaan.

Ik herinner me dat er verschillende periodes in mijn leven waren dat ik me niet goed voelde. Dat begon rond mijn achttiende. Zodra ik wettelijk volwassen was, verliet ik het ouderlijk huis en ik trouwde al op mijn achttiende. Opvallend genoeg kreeg ik in datzelfde jaar problemen met mijn gezondheid. Er is geen andere manier om dat eerste huwelijk te omschrijven dan te zeggen dat het een slecht huwelijk was dat me extreem veel stress opleverde. Bij twee gelegenheden liet mijn echtgenoot me in de steek. Ik had ook te dealen met zijn vele buitenechtelijke verhoudingen, zijn gebrek aan fatsoenlijk werk en inkomen en zijn gewoonte om te stelen.

Het duurde niet lang voordat ik allerlei artsen bezocht en vroeg wat er de reden van kon zijn dat ik me bijna voortdurend beroerd voelde. Ze probeerden me uit te leggen dat mijn lichamelijke symptomen wezen op stress, maar ik weigerde 'stress' als een echte diagnose te accepteren. De reden dat ik niet kon omgaan met zaken die te maken hadden met stress, zenuwen of een emotionele oorzaak voor hoe ik me lichamenlijk voelde, was dat mijn moeder haar hele leven problemen had met angst en uiteindelijk een zenuwzinking kreeg. Ik dacht dat ik zwak was en niet in staat was om normaal te leven als ik last zou hebben van stress. Ik wilde niet dat iemand op die manier naar me keek.

Vandaag de dag vermoed ik dat excessieve stress de oorzaak is van vele gezondheidsproblemen. Zelf heb ik ook stressgerelateerde gezondheidsproblemen gekend en ik ken ook anderen die dit hebben meegemaakt. Ik zal in dit boek geregeld de connectie tussen stress en gezondheid aanhalen, maar voor nu wil ik duidelijk maken dat de symptomen van veel ziekten duidelijk zijn, maar dat de wortel – of in ieder geval een sterke medeveroorzaker – van de symptomen stress is.

Vandaag de dag vermoed ik dat excessieve stress de oorzaak is van vele gezondheidsproblemen.

Nadat ik op 22-jarige leeftijd ben gescheiden, stond ik er helemaal alleen voor met mijn eerste kind. Zonder iemand om me te helpen leefde ik in een voortdurende staat van angst en zorg. Ik kon mijn vader om hulp vragen, maar ik wist dat dat zou betekenen dat ik weer misbruikt zou worden, dus dat stelde ik zo lang mogelijk uit. Uiteindelijk moest ik wel een tijdje terug naar huis en in die periode ontmoette ik Dave en trouwden we. Hij was en is een geduldige en liefdevolle man, maar ik was zo disfunctioneel en mijn ziel was zo verwond door mijn verleden, dat ik geen idee had hoe ik moest genieten van Dave of iets anders in mijn leven. Ik realiseerde me niet dat al de stress die ik had doorgemaakt zijn tol op mijn lichaam had geëist. Omdat ik nog jong was en de energie had die bij mijn leeftijd paste, ging ik gewoon door, ondanks de steeds toenemende lichamelijke problemen.

Drukker en drukker

Toen Dave en ik trouwden adopteerde hij mijn zoon David. Al snel werden er ook twee dochters geboren. Binnen een paar jaar hadden we drie kleine kinderen en woonden we in een klein flatje met drie kamers en nauwelijks genoeg geld om van rond te komen. Toen we besloten dat we ons eerste huis wilden gaan kopen, moest ik een baan nemen om de hypotheek te kunnen krijgen. Zo kwam er ook nog eens de stress van een fulltime baan bovenop alles wat er als jonge moeder en echtgenote van me werd verwacht. Ik dronk veel te veel koffie, rookte een pakje sigaretten per dag, sliep nog geen zes uur per nacht en was bijna voortdurend wel ergens pissig over. Hoewel ik me er toen nog niet van bewust was, had ik ook een aangeboren afwijking aan mijn rechterheup. Mijn heupgewricht was rechthoekig in plaats van rond, dus paste het niet goed en dat veroorzaakte rugproblemen die al waren begonnen toen ik een tiener was. Gelukkig werd dat opgelost door een nieuwe heup, maar dat vond pas

plaats in 2017. Van mijn tienertijd tot aan mijn vroege zeventiger jaren had ik rugpijn en ging ik voortdurend naar een chiropractor om de zaak recht te zetten.

Hoewel ik al vanaf mijn kindertijd in Jezus geloofde, betekende dat jarenlang niet dat ik een echte relatie met Hem had. Maar dat begon te veranderen in 1976, toen ik 33 was. God trok me tot Zich en gaf me een liefde en passie om Zijn Woord te bestuderen. Daardoor ging ik me realiseren dat er een boel moest veranderen in mijn leven om de problemen waar ik mee worstelde op te lossen. Na vele jaren waarin ik van God enorm veel genezing in mijn ziel had ontvangen en veel aspecten van mijn leven waren verbeterd, wist ik nog steeds niet hoe ik moest rusten. Ik kon de woorden 'ik kan het niet' nauwelijks uit mijn mond krijgen. Ik ging gebukt onder diepe onzekerheid en ik dacht dat mijn waarde gebaseerd was op wat ik door hard werken voor elkaar kreeg, dus dat deed ik voortdurend: hard werken.

Tegen de tijd dat ik 36 was kregen Dave en ik ons vierde kindje en had God ons geroepen in de bediening. Normaal is iets nieuws beginnen altijd iets wat veel hard werk vereist en in een bediening is dat niet anders. We begonnen met niets en door Gods genade hebben we na meer dan veertig jaar een internationale bediening mogen opbouwen waarmee we over de hele wereld televisieprogramma's uitzenden, boeken uitgeven, conferenties organiseren, spreekbeurten vervullen en mensen bereiken via allerlei nieuwe vormen van media.

Zowel de bediening als ons gezin groeide en ik werkte niet alleen fysiek, maar ook innerlijk door te zorgen, te plannen, na te denken, in discussie te gaan en het onderwijs dat ik voorbereidde te overdenken. De meeste mensen kunnen dit een bepaalde periode volhouden, maar vroeg of laat worden we ingehaald en wordt het leven steeds zwaarder. Ik herinner me de keer dat ik voor het eerst erg ziek werd. Ik had nergens energie voor, maar door gezond te eten en wat te veranderen aan mijn levensstijl, herstelde ik vrij snel. Toch leerde ik niets van deze

ervaring, dus bleef ik maar gewoon doen wat ik altijd had gedaan en werd ik opnieuw ziek. We kunnen niet hetzelfde blijven doen en verwachten dat het anders zal aflopen dan de vorige keer.

We kunnen niet hetzelfde blijven doen
en verwachten dat het anders zal
aflopen dan de vorige keer.

Hoofdpijn en hormonen

Toen ik een veertiger was, kreeg ik migraineaanvallen die te maken hadden met mijn hormonen. Dit duurde ongeveer tien jaar. Sommige specialisten zeggen dat een onevenwichtige hormoonhuishouding stress veroorzaakt en andere experts zeggen dat stress een onevenwichtige hormoonhuishouding veroorzaakt. Hoe dan ook, stress is iets wat we moeten herkennen en mee afrekenen. Volgens mij is excessieve stress de oorzaak van een onevenwichtige hormoonhuishouding – en als het al niet de oorzaak is, dan vergroot die toch zeker het probleem.

Voor een vrouw is het van groot belang om in de tijd rond de overgang in goede gezondheid te zijn. De meeste vrouwen krijgen hiermee te maken in de leeftijdsfase tussen de 45 en 55 jaar, maar sommige vrouwen komen al eerder of juist later in die fase. Het is me opgevallen dat sommige vrouwen in mijn omgeving geen enkel probleem met de overgang hebben gehad. Hun menstruatiecyclus stopte simpelweg en ze gingen gewoon door met hun leven. Maar andere vrouwen ervaren wel veel problemen. Opvliegers, gewichtstoename, nachtelijk transpireren, slaapstoornissen, stemmingswisselingen, irritaties, hoofdpijnen en een algeheel gevoel van malaise zijn gebruikelijke symptomen. Waarom gaan sommige vrouwen zo makkelijk door de overgang terwijl anderen er behoorlijk last van hebben? Ik denk dat een deel van de oorzaak ligt in hun algehele basisge-

zondheid die ze hebben op het moment dat de overgang inzet en onder hoeveel stress ze gebukt gaan.

Zelf had ik het erg moeilijk met de overgang omdat het met mijn energieniveau en voedingspatroon niet goed was gesteld. Ik ging ook gebukt onder veel stress uit mijn verleden en het harde werk dat ik had moeten doen om de bediening op te starten. Ik lijd aan een aandoening van mijn bijnieren. Het houdt in dat ik een kleine, niet-kwaadaardige, tumor heb op mijn linker bijnier. De artsen adviseerden me deze niet te laten verwijderen omdat het een risicovolle operatie is. Ik las ergens dat sommige artsen van mening zijn dat mijn aandoening geen enkel lichamelijk probleem kan veroorzaken, maar mijn eigen arts is van mening dat het wel degelijk de hormoonhuishouding in mijn lichaam beïnvloedt en dat ik daardoor een aantal lichamelijke problemen had tijdens de overgang.

Ik heb een sterke persoonlijkheid en veel vastberadenheid. Hoewel ik me niet goed voelde, ging ik gewoon door. Een van mijn artsen zei dat mijn geest sterker was dan mijn lichaam, waarmee hij bedoelde dat hoe slecht ik me ook voelde of hoe moe ik ook was, ik de kracht had om gewoon door te gaan.

Mijn geest was sterker dan mijn lichaam.

De enige manier om te omschrijven hoe ik me in deze jaren voelde, is dat ik niet kon ontspannen, dat ik vaak worstelde met afschuwelijke hoofdpijn en dat ik uitgeput was. Weer zei mijn huisarts dat het aan stress te wijten was, maar ik weigerde elk medicijn dat hij me aanbood om mijn lijden te verlichten. Ik was tenslotte toch sterk in de Heer en ik geloofde in Zijn genezende kracht? Ik bleef mezelf dus maar pushen.

Twee gezondheids crises in vijf jaar

In 1980 leed ik aan excessief bloedverlies en pijn en moest mijn baarmoeder worden verwijderd. Ergens rond 1985 ging ik voor een jaarlijks routinecontrole naar mijn huisarts en bleek ik tot mijn verbazing een kwaadaardige tumor in mijn borst te hebben. Gelukkig was het nog maar klein, maar na onderzoek bleek het wel om een snelgroeiende, hormoongevoelige kankersoort te gaan en moest ik een borstamputatie ondergaan. Dat was destijds de voorgestelde behandelingsvorm. Omdat mijn lymfeklieren schoon waren, hoefde ik niet bestraald te worden of chemotherapie te ondergaan. Hier ben ik nog steeds enorm dankbaar voor en ook voor de goede uitslag van de mammografie die ik elk jaar onderga. Het is nu ongeveer veertig jaar geleden dat ik deze twee gezondheids crises heb gehad en ik dank God voor beide uitdagingen.

Ik gaf mijn ziel (mijn denken, wil en emoties) nooit toestemming om tot rust te komen. Ik was altijd aan het nadenken, plannen, zorgen en beslissen.

Het verwijderen van mijn baarmoeder zorgde ervoor dat ik al vroeg in de overgang kwam. Door de borstkanker kon ik niet de hormonen slikken om me te helpen bij het ongemak dat ik tijdens mijn menopauze had. Daar had ik het erg moeilijk mee. Maar midden in deze gezondheids crises pauzeerde ik nooit lang genoeg om mijn lichaam te laten ontspannen en volledig te genezen. Ik probeerde te ontspannen als ik geen conferenties hield, maar zelfs als ik in mijn stoel zat of ging liggen om te rusten, bleef ik vanbinnen druk bezig. Ik gaf mijn ziel (mijn denken, wil en emoties) nooit toestemming om tot rust te komen. Ik was altijd aan het nadenken, plannen, zorgen en beslissen.

In deze periode was de bediening gegroeid en openden we zelfs kantoren buiten de Verenigde Staten, om de groei van de televisiebediening te kunnen managen. We hadden ongeveer negenhonderd werknemers in dienst en die moesten natuurlijk allemaal hun salaris ontvangen. Ik zag geen andere optie dan door te gaan met mijn werk, omdat we voor ons inkomen afhankelijk waren van mijn spreekbeurten. Daar was ik tenminste van overtuigd. Mijn schema was zo vol dat ik nooit langer dan een paar dagen achter elkaar thuis was. Ik had zo lang gewacht op kansen om Gods Woord te onderwijzen, dat ik ervan overtuigd was dat elke uitnodiging een open deur was die God me bood.

Hoewel het waar is dat God ons kansen biedt door deuren te openen, is het net zo goed waar dat het niet zo is dat we op elke open deur moeten ingaan. We hebben wijsheid nodig om te onderscheiden welke gelegenheden we wel benutten en welke we laten liggen. In mijn boek *In Search of Wisdom* schrijf ik over een specifieke manier waarop een van mijn vrienden naar wijsheid zoekt voor de dingen waar ze zich aan toewijdt:

Hoewel het waar is dat God ons kansen biedt door deuren te openen, is het net zo goed waar dat het niet zo is dat we op elke open deur moeten ingaan.

Op een dag vroeg ik aan een vriendin in de bediening hoe zij tot de keuze kwam welke uitnodigingen om te spreken ze aannam en welke niet. Ze vertelde me dat ze bij elke uitnodiging elk detail naging wat het aannemen van de uitnodiging voor haar zou betekenen en wat daarvoor nodig was. Ze ging na hoe lang ze van huis zou zijn, hoeveel voorbereidingstijd ze nodig zou hebben en hoe ver ze zou moeten reizen. Hoewel dit logische vragen zijn die niet per se iets met de bediening zelf te maken hebben, was ze wijs om deze vragen wel degelijk te stellen. Als

we geen verstandige vragen stellen, gaan we misschien wel akkoord met iets waar we later over klagen of spijt van hebben omdat we niet goed hebben nagedacht over wat er allemaal bij komt kijken. Het is altijd beter om te bidden en goed na te denken voordat we ons toewijden aan een uitnodiging.

Wist ik dit maar in de periode dat mijn schema zo vol zat. Ik bleef het druk hebben – veel te druk – omdat ik nog niet had geleerd om nee te zeggen. Mensen die geen nee kunnen zeggen wanneer ze dat wel zouden moeten doen, hebben voortdurend bomvolle agenda's en ervaren de gevolgen van alle stress die dit oplevert. De belangrijkste reden dat mensen hun agenda's te vol hebben, is dat ze anderen willen behagen. Maar dat is niet de bedoeling: we mogen ons toewijden om God te behagen, geen mensen.

We mogen ons toewijden om God
te behagen, geen mensen.

In die jaren voelde ik me niet voortdurend belabberd, maar wel veel meer dan zou moeten. Ik genoot van het onderwijzen van Gods Woord en dat doe ik nog steeds. Ik had veel dromen en ideeën voor de toekomst en had veel passie voor alles wat ik deed. Wanneer we ergens gepassioneerd over zijn, geeft die passie ons de vastberadenheid om te doen wat moet worden gedaan om het doel te bereiken. De vreugde die ik had in het onderwijzen van Gods Woord en het helpen van mensen was groter dan mijn lichamelijk ongemakken, dus negeerde ik gewoon hoe ik me voelde.

Misschien is mijn verhaal in een aantal opzichten herkenbaar. Ik deel openlijk over mijn leven achter de schermen, zodat je als je je daarin herkent, zult weten dat je niet de enige bent en dat je ook de antwoorden kunt vinden op je vragen en een vreugdevol en vruchtbaar leven kunt leiden.

'Ik moedig jongere mensen aan om de volgende dingen te onthouden wanneer ze groeien in leeftijd:

- Maak er een dagelijkse prioriteit van om tijd met God te hebben.
- Zorg goed voor je lichaam en heb jezelf lief zoals God je heeft gemaakt.
- Leer te lachen om jezelf.
- Bid voortdurend en geef dingen over aan God en vertrouw op Hem.
- Onthaast en neem de tijd voor de kleine dingen in het leven, want de dagen vervliegen snel.
- Maak de maaltijden die je met je gezin gebruikt tot bijzondere momenten waarin je met elkaar praat over wat jullie dagelijks beleven.
- Probeer een beetje bij te blijven met de technologie en doe er je voordeel mee.
- Misschien heb je kwaaltjes of pijntjes, maar blijf daar niet constant mee bezig en klaag er niet steeds over. Het hoort nu eenmaal bij het ouder worden.'

S. C. H.