

VERTAALD DOOR  
GERSHWIN BONEVACIA

helder  
&  
verbonden

yung pueblo

# helder & verbonden

yung pueblo

*Vertaling Gershwin Bonevacía*

**KOSM • S**

# inhoud

zelfbewustzijn	9
losmaken	57
de liefde tussen ons	101
groeien	157
een nieuw leven	197

zelfbewustzijn

yung pueblo

heel jezelf, maar haast niet  
help mensen, maar heb grenzen  
heb anderen lief, maar laat ze je geen pijn doen  
heb jezelf lief, maar groei niet egoïstisch  
blijf bewust, maar overweldig jezelf niet  
omarm verandering, maar blijf je doelen nastreven

losmaken

tijd heelt niet alle wonden; het geeft de wonden alleen de ruimte om diep in je onderbewustzijn te zakken, waar ze je emoties en gedragingen zullen blijven beïnvloeden. heling is naar binnen durven gaan, van jezelf houden, jezelf accepteren, naar je behoeften luisteren, je gehechtheden en emotionele geschiedenis aanpakken, leren loslaten en je intuïtie volgen.

groeien



## yung pueblo

uiteindelijk begin je veranderingen te zien.  
je geest wordt lichter, het gras groener,  
de lucht die je inademt voelt als voeding voor  
nieuwe uitdagingen en het leven krijgt kleur.  
ups en downs zullen blijven komen en er is  
nog genoeg te leren, maar je hebt rust en  
bent niet bang voor oude stormen, die steeds  
sneller voorbij lijken te gaan. er ontstaat  
een nieuw bewustzijn dat jou er stilletjes  
aan herinnert dat je in je kracht staat  
en dat je kracht klaar is om je vooruit te helpen  
naar een plek van vrede en bevrijdend inzicht.

In *helder & verbonden* beschrijft Yung Pueblo hoe emoties zich opstapelen in het onderbewustzijn en ons gedrag conditioneren. In zijn karakteristieke, eenvoudige reflecties en gedichten begeleidt hij je bij het opgraven en loslaten van het verleden, om zo te kunnen groeien. Deze bundel helpt je een helderder zelfbewustzijn op te bouwen en de verbinding met anderen te verdiepen. Een inspiratiebron voor iedereen die investeert in persoonlijke transformatie.

Yung Pueblo is met 2 miljoen volgers misschien wel de meest geliefde mindfulness-influencer. Hij zet zich in voor zelfheling en een liefdevollere wereld.



Vertaald door Gershwin Bonevacía, tot januari 2022 stadsdichter van Amsterdam en vertaler van o.a. *Change Sings* – Amanda Gorman.



9 789021 590844

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

**KOS  
MOS**

NUR 720  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen