





1 Nederig zijn en bescheiden blijven zijn sleutels voor optimalisering van de levenskwaliteit.

2 Geniet van bijna elk moment in je leven.

3 In het werkwoord waarnemen staat waar.

4 De dood is het laatste afscheid.

5 De media beïnvloeden. Wil je je laten zien? De keus is aan jou.

6 Het leven word geleefd. Gewoon doorademen.

7 Goed is goed en niet god is goed. God is door mensen bedacht.

8 Ik heb de ervaring opgedaan, dat je geen grote pretenties moet hebben.

9 Het oog wil ook wat.

10 Op een bepaalde leeftijd zie je de fouten van je ouders.

11 Denken door en met ervaring geeft inzichten. Daardoor kan ik staande blijven.

12 Klassieke muziek en de dood emotioneren.

13 Een mens is pas vrij, als hij zonder de wet te overtreden zich uit zijn vrije wil in door niets of niemand laat dwingen in zaken die hij niet wil.

14 De seniorplusser krijgt aandacht bij ziekte of geleverde topprestaties.

15 Na een valse start komt het geregeld voor dat in het vervolg veel niet goed verloopt.

16 Bijna “licht hallucinerend” van neusspray en 1 glas roodwijn.

17 Ik heb “shit” aan mijn vecaliën.

18 Dat is de kunst: de in jouw ogen *juiste dingen* te doen.

19 (beetje plat) Niet al het gezeik is geouwehoer. Urineren.

20 In het leven blijft (veel) narigheid. Er tegenoverstellen, regelmatig veel leuke dingen doen.

21 Nummer 1 voor jezelf is werken aan je gezondheid. Eerlijk en betrouwbaar zijn is een wapen tegenover derden.

22 Minder met het kwade uit de buitenwereld bezighouden levert minder persoonlijke onvrede op.

23 ART= okee.

24 Een onhebbelijkheid van mij is *enige argwaan*.

25 Waar bij mij veel geld naar vertrokken is: garages en tandartsen.

26 Wijsheid word bij gelegenheid gedoseerd geuit.

27 Voor jou is nadenken beter dan piekeren.

28 Omhoog vallen kan?

29 Alle wapens weg is nog geen vrede.

30 Lees overlijdensadvertenties. Ik trek me er aan op (ben er nog) en er staan schitterende wijsheden in.



31 Feiten zijn feiten. Daar is geen speld tussen te krijgen.

32 Zonder boeken is het leven minder rijk.

33 Zij? Vriendin geloofde in mij.

34 Regeren is anticiperen en een visie op langere termijn.

35 Delen is mooi.

36 Schrijfinspiratie krijg ik na veel droevige en blijde belevissen.

37 Verhalen verbinden mensen aan elkaar.

38 Het leven is meer dan euro's alleen.

39 De verwachtingen over mensen zijn dikwijls te hoog.

40 Als je wil opvallen, onderscheidt je dan jezelf?

41 Bijna niets gaat vanzelf, zonder inzet, inspanning of betaling.

42 DE LIEFDE: Als het komt, komt het. Het komt vanzelf, je hoeft er niet op te wachten.

43 Resultaat van schrijven is *pennevrucht*. Dat is het fruit van de schrijver.

44 Is de ing ENG?

45 Een koning staat niet boven de wet.

46 Schrijven is voor mij geen vluchtheuvel, nee een onuitsprekelijk genoeg.

47 Het leven hangt regelmatig van toevalligheden aan elkaar.

48 Klassieke muziek benadert voor mij zo dicht mogelijk perfectionisme.

49 Vaak vallen vrienden – niet allemaal – een beetje tegen. Het lijkt erop dat ze het niet kunnen volhouden.

50 Ik liep langs een park. Een fietsmijnheer passeerde mij. Hij keek mij aan en tuitte zijn lippen. Ik dacht: “die man fluit mooi”. Vervolgens bleek het een vogelken te zijn.

51 Ervaring leert mij: Je kan maar beter niet te veel afhankelijk zijn, je kan het maar beter in de hand hebben en houden.

52 De combi schrijven en klassieke muziek horen is *1 grote verrukking*.

53 Was met oedeem OPGEZWOLLE(N). Kwam uit het Westen.

54 Peter, deugt voor .. millimeter?

55 Een mens wordt gelukkiger door dicht bij zichzelf te blijven.

56 Kunst verheft de mens.

57 GOD is de natuur.

58 Het is veruit het beste vrij en onafhankelijk te zijn.

59 In het intermenselijk verkeer vind ik vaagheid en stroperigheid onaangenaam.

60 Mijn leven is ook best wel geven. Hebben is wellicht minder belangrijk.

61 Ik draai graag elke dag het programma: "IK GELOOF IN MIJ".

62 Het seikenhoes (ziekenhuis) is een oplaptent.

63 Ik ben een "benedictus", gezegend met mijn leeftijd en gezondheid.

64 Het leven is groter dan de kunst.

65 Afvallen en gezondheid: Bij een krupper vel zit je uiteindelijk beter in je vel.

66 Ik zou groot genoeg willen zijn om het verschil te kunnen maken.

67 Het leven is intens geleefd. Zo is het goed!

68 Steek mijn geld niet in bouwstenen, wel in boeken.

69 Zonder boeken is het leven minder rijk.

70 Een goede vriend is altijd trouw.



71 Volg je dromen en realiseer ze.

72 Weer thuis, is *achter het toetsenbord*.

73 H. Brood ging van Z. naar A. De schrijver andersom.

74 Iets maken doe ik met liefde. Zit niet graag op mijn handen.

75 Asociaal is gemakzucht en veel lawaai.

76 Sta achter mijzelf. Kom uit mijn poriën.

77 Ik verlies mijn witte haren elke dag, maar mijn streken niet.

78 Hoest met u? Veel niesen?

79 Patrick Roest corrodeert niet.

80 De computer is mijn instrument.

81 Bij mensen is een gunfactor welkom.

82 Poet in , put out?

83 Iedereen heeft een eigen verhaal.

84 In het theater op het toilet voor de piesbak was een militair, zijn broek was afgezakt tot op de grond. Het geschut was in stelling gebracht.

85 Een warm hart mag samengaan met een koel hoofd.

86 Taugé, “decoratief gras”.

87 Dit is het enige liefste, dat ik je wil zeggen, ik heb je zo hoog, dat niemand je in de hemel ziet.

88 Iedereen is anders. Niemand is gelijk. Leven en laten leven.

89 Vogels. Een meisjesnaam is Merel. En een jongensnaam altijd Mees. Waarom?

90 Alle zaken op hun tijd.

91 Beslissingen nemen en het traject, alles stap voor stap.

92 Tijdens groepsreizen kan je veel mensenkennis opdoen.

93 Geluk is een beleving.

94 Bij groepsreizen, direkt na het slotdiner gaat de vakantie als een nachtkaars uit.

95 Alle wapens de wereld uit. Daarin slagen we niet.

96 Het leven is kort. De kunst blijft.

97 Een snor maakt geen filosoof.

98 Hoger, sterker, sneller.

99 Zo gedacht, zo gedaan.

100 Leren door doen.

101 Schoonheid is broos.

102 Een wijs man plast met de wind mee.

103 Eer is een gegund loon.

104 Bekend maakt bemind.

105 Het onmogelijke te doen, daartoe is niemand verplicht.

106 Lang leve onze gezondheid.

107 Macht verkrijg je door kennis.

108 Wast de ene hand wat de andere doet?

109 De natuur geneest samen met de arts.

110 Weinigen zijn uitverkoren.



111 Voor hen die willen is veel mogelijk.

112 Veel begin gaat moeilijk.

113 Mijn opus magnum is mijn grootste werk.

114 Redevoeringen worden dikwijls uitgesproken in eigen belang.

115 De sterren worden bereikt langs moeilijke wegen.

116 Die maalt komt als eerste.

117 Later is beter dan nooit.

118 Ervaring komt met de jaren.

119 Zwijgen kan toestemming worden.

120 Zoveel meningen, zoveel mensen.

121 De moeder van de studie is herhaling.

122 Ik besta, dus lach en denk ik.

123 Het leven is leeg zonder boeken.

124 Kenmerk van het echt ware is eenvoud.

125 Het zijne voor ieder.

126 Totaal de uwe.

127 Daar is je vaderland waar jij je goed voelt.

128 Een weg is open waar een wil is.

129 De beste leermeester is ervaring.

130 Je oogst naar dat je zaait.

131 Schrijvers mogen blijven.

132 Plezier krijg je door afwisseling.

133 Voorbeelden zijn leidend.

134 Senior, je bent een veteraan in de kunst van het leven.

135 Buren, leven en laten leven.

136 Wat doet het ertoe? Het leven.

137 Wij zijn sterfelijk.

138 Mopperen, beter beperken.

139 Klassiek is voor altijd.

140 Streef naar kennis.

141 Het woord is machtig.

142 Het is goed bij zichzelf te rade te gaan.

143 Riskeer geen toekomstvoorspellingen.

144 Neem bij je spreken bescheidenheid in acht.

145 Volharding en eenvoud zijn deugden.

146 De kern van zaken zien is intelligentie.

147 Elke familie heeft een eigen verhaal.

148 Met juist handelen kan je overtreffen.

149 Yoga, terug naar de stilte?

150 Wie kent zichzelf?

EINDE BOEK 5