

# BIJSCHRIFT



**Matigen  
is moeilijk  
maar wie  
matigt,  
vindt de  
juiste maat**

uitgeverij MUURKRANTEN vzw 55ste jaar • 7x per jaar 3 affiches

Redactie: Jef Mengert • Mark Van de Voorde • Anton Vandepitte • Erika Nechabur • Ludwig Vandorbeke • Beeld: Getty Images • BUW • Ward 1308



Je moet niet overdrijven, zeggen we wel eens tegen een kennis of vriend. En als we het niet zeggen, denken we het misschien. Schroom of vriendschap houdt ons dan tegen om het luidop te zeggen. Misschien zeggen we ook wel eens tegen onszelf: Je moet niet overdrijven! We hebben trouwens allemaal de neiging om in overdrive te gaan. Is het niet in oordelen, dan is het in jammeren. In het niet met eten, dan is het met drinken. Of sporten, fitnessen, joggen of andere wijzen om je lichaam te trainen. Ook je geest kun je overbelasten door te veel nieuws of sociale media. Je hoofd raakt vol. Je kunt ook te weinig interesse hebben voor de wereld om je heen. De ga je navelstaren en dreig je egocentrisch of een narcist te worden. Te veel of te weinig, geen van beide is goed. Beide zijn ongezond. 'Je moet niet overdrijven' tegen jezelf zeggen is een goed vertrekpunt als reflectie in de vasten en om te kunnen matigen. Matigen is moeilijk maar wie matigt, vindt de juiste maat

Mark Van de Voorde