

Inhoud

INLEIDING 6

Een

NATUUR 10

Twee

DAGELIJKS LEVEN 32

Drie

SPELEN 50

Vier

LIJF 68

Vijf

TEKENEN 84

Zes

VERBINDING 104

Leven

ZINTUIGEN 124

Acht

SCHRIJVEN 140

Negen

CREATIVITEIT 160

Tien

ONTDEKKEN 182

Elf

ETEN 200

Twaalf

NIETSDOEN 220

VERDER LEZEN 238


DANKWOORD 240



Inleiding


Kinderen zijn altijd in het 'hier en nu'. Voor kinderen is het helemaal niet bijzonder om urenlang te tekenen en de wereld om hen heen te vergeten. Om eindeloos gefascineerd te zijn door insecten in de achtertuin of gewoon maar wat te liggen dagdromen in bed. Als we jong zijn is het zo vanzelfsprekend om in het nu te leven dat we het daarom misschien niet merken dat die momenten gaandeweg uit ons leven verdwijnen. Eenmaal volwassen rennen we van hot naar her; maken we ons voortdurend druk over wat we nog moeten doen, wat we hadden moeten zeggen. Op ons werk denken we aan thuis, thuis denken we aan ons werk. We vergeten te genieten van het moment en doen het liefst zo veel mogelijk tegelijk. Simpelweg 'zijn' is er vaak niet meer bij.

Op mijn vijftienvijftigste kreeg ik een burn-out. Opeens kon ik helemaal niets meer. Ik schrok 's nachts in paniek wakker, had voortdurend last van mijn buik en was zo moe dat ik niet eens een boek kon lezen. Mijn huisarts raadde me aan om thuis te blijven en uit te rusten, en het duurde maanden voordat ik weer de oude was. Ik ging



wekelijks naar een therapeut en sliep veel, maar ik ging ook elke dag op hetzelfde tijdstip drie uur lang wandelen. En ik deed dingen die ik als kind voor het laatst had gedaan, zoals tekenen en knutselen. Langzaamaan knapte ik op, en toen ik eindelijk weer kon functioneren, nam ik me één ding voor: dit nooit meer.


Ik las alles wat ik te pakken kon krijgen over stress en burn-out, maar bleef ook de dingen doen die me tijdens de weken thuis zo goed hadden gedaan, zoals veel naar buiten gaan en vaker iets creatiefs doen. Het mooie was dat ik, als redacteur voor vrouwenbladen, veel nieuwe dingen kon proberen en veel interessante mensen mocht interviewen. Ik verzamelde wijze inzichten en wetenschappelijke onderzoeken alsof het voetbalplaatjes waren voor een verzamelalbum. In 2008 ging ik werken voor *Flow Magazine*, een blad over creativiteit en positieve psychologie, en daar was ik helemaal op mijn plaats. Een van Flows vaste onderwerpen is mindfulness, en toen ik daarmee in aanraking kwam ging er een wereld voor me open. Het bleek voor mij dé manier om een halt toe te roepen aan het geren, geplan en gepieker. Als ik mindfulness eerder had ontdekt, had ik



misschien nooit een burn-out gekregen. Dan had ik veel eerder gemerkt dat het niet goed met me ging, voordat ik helemaal niets meer kon. Dan had ik me misschien vaker kunnen ontspannen en meer innerlijke rust gekend.

Ik ontdekte nog iets anders op mijn weg: ik was niet de enige. Heel veel mensen hebben genoeg van hun jachtige leven en willen het rustiger aan doen, creatiever zijn, dingen maken met hun handen in plaats van eindeloos achter de computer zitten. Steeds meer mensen ontdekken dat er meer is dan geld verdienen, status en druk-druk-druk. Maar ze worstelen net als ik met hun pogingen om bewuster in het nu te leven en hun leven te versimpelen. En zoals voor zoveel dingen geldt: er veel over lezen en schrijven betekent nog niet dat het ook echt lukt iets te veranderen.

Ik heb het als volgt aangepakt: ik besloot alles wat ik leerde op dit gebied om te zetten in simpele praktische dingen om te doen. En ik besloot om elke dag iets met volledige aandacht te doen. Ik weet dat mindfulness veel meer behelst dan dat, maar dit kon ik in elk geval inplannen. Al snel ontdekte ik dat het voor mij goed werkt als ik iets creatiefs doe, zoals schrijven, tekenen of iets maken. Dan lukt het mij het beste om helemaal op




te gaan in het moment. Die dagelijkse momenten werden rustpuntjes in stressvolle periodes. En door elke dag zo'n moment in te plannen werd het ook makkelijker om op andere momenten mindful te zijn. Want wat je ook doet, het leven zal altijd hectische momenten kennen.

In dit boekje heb ik alles verzameld wat mij de afgelopen jaren heeft geholpen. Ik hoop dat het ook jou kan helpen om elke dag een moment van bewustzijn te ervaren: door te tekenen, te creëren, te kijken en te ontdekken. Sommige oefeningen zijn simpel, andere uitgebreider, weer andere gewoon voor de lol. Maar ze hebben één ding gemeen: ze helpen je om je op kleine dingen te concentreren en je bewust te worden van het moment. Om even een ogenblik los te zijn van je to-dolijst, je automatische piloot even uit te zetten en je creativiteit te prikkelen.

Er zitten twaalf hoofdstukken in dit boek, je kunt ze een voor een afwerken of gewoon elke dag kijken waar je zin in hebt. Maar teken, kras, schijf en plak in dit boek, hou het niet netjes.

Soms moet je je gewoon weer even die zevenjarige voelen en je nergens druk om maken.

Veel plezier!
Jocelyn de Kwant




NATUUR

DE KRACHT VAN SPELEN MET
BLOEMETJES,

STAREN NAAR WOLKEN EN
DWALEN DOOR HET GROEN.

‘In de natuur vind ik troost en genezing,
daar komen mijn zintuigen tot rust,’
schreef de Amerikaanse essayist
John Burroughs. Het zonlicht op het
water, gezang van vogeltjes, bladeren
die ruisen in de wind: ik voel me al
beter als ik er alleen over schrijf.

Ook uit onderzoek blijkt hoe positief
de uitwerking van natuur op mensen is.
Het maakt ons minder impulsief, meer
ontspannen, hulpvaardiger en creatiever.
We hebben in de natuur zelfs minder
last van lichamelijke pijn en gevoelens
van eenzaamheid, en kinderen leven er



helemaal van op. De lijst aan positieve effecten is eindeloos, en elk jaar komt er weer nieuw onderzoek bij.

We zijn niet gemaakt voor een bestaan tussen het beton, en wereldwijd raden wetenschappers stadsbewoners dan ook aan om vaker de natuur op te zoeken. Als je dat niet genoeg doet, kunnen je lichamelijke en geestelijke gezondheid eronder lijden.

Het goede nieuws is dat je niet meteen een urenlange boswandeling hoeft te maken: je profiteert volgens onderzoek al van de kracht van de natuur als je gewoon bewust bent van de natuurlijke elementen om je heen. Vogels in de lucht, het leven in vijvers en grachten, zwevende wolken, de maan, zelfs aandacht voor dat bloemetje tussen de straatklinkers telt al mee. Kijk goed om je heen en hou je ogen open voor al die schoonheid.



} Is het je weleens
opgevallen dat
boven op elke bosbes
de vorm van een
bloemetje te zien is?

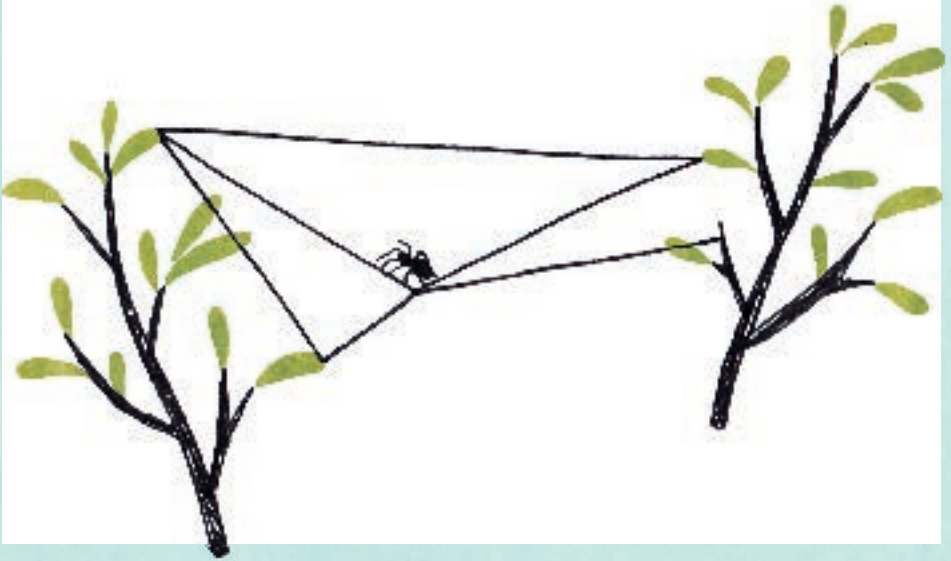
*Ga op zoek naar nog
meer onverwachte
bloemvormen en teken
die hier.*



U Zoek een blad en teken dat hier na. Beschrijf vijf verschillende kenmerken,
zoals vorm en kleur.

5 Elke spin is een kunstenaar, zijn zijdeachtige bouwsels spinnend in de hoeken van ons leven.

Maak het spinnenweb tussen deze twee takken af.



6

Ga op zoek naar een veer en plak die op deze bladzijde. Schrijf op wanneer en waar je hem hebt gevonden.

Datum:

Plaats:

