



Inspirerend leven

# Winterboek

\* Een heerlijk warm boek voor  
wanneer het buiten koud is

Inspirerende verhalen \* Hartverwarmende recepten  
Leuke dingen om te maken \* Ideeën voor de feestdagen  
Tips voor een heerlijk winters buitenleven



Inspirerend leven

# Winterboek

Een heerlijk warm boek voor  
wanneer het buiten koud is



Sneeuw geluidloos  
vallend in het midden  
van de nacht, zal mijn  
hart altijd vullen met  
zachte helderheid.

Novala Takemoto





# Inhoud

## LEVEN MET HET YIN SEIZOEN

Slow down: energetisch uitchecken	10
Een minuut voor jezelf – oefening van Anselm Grün	31
Meditatie om jezelf te aarden in de winter	44
Maak je huis winterproof met de leefregels van Feng Shui	48
Wat betekent de winter fysiek, geestelijk en spiritueel voor je?	60
Een zitplek	68
Hoe yoga je helpt tijdens de maand december	80
Vijf wintertips voor hsp-ers	82
Verbinding met de feestdagen	88
Verwachtingen en moeten	138
Ik maak geen goede voornemens, ik maak een visionboard	140
De beste keuzes maak je met je intuïtie	148
Winterslaap. Heerlijk slapen als je hooggevoelig bent	164

## DE MAGIE VAN DE WINTER

Wintertijd overleven: Leef beter door je eigen ritme te volgen	12
In je comfortzone	20

Halvemaan horoscoop: op zoek naar oplossingen	38
Ontdek wat magische winterkleuren voor jou betekenen en hoe je ze kunt inzetten?	50
Gebruik de magie van de zonnewende	86
Christmas is coming: 5 cadeautjes met een liefdevolle betekenis	94
Maak van je bulletjournal een winterdagboek	116
Maak je leven leuker: even de kerstlichtjes uit de klit halen	128
Winter-missie-ritueel	136
Winterhoroscoop, inspiratie voor het nieuwe jaar	150
Wet van aantrekkingskracht – Wat ga jij manifesteren in 2019?	168

## PUUR WINTER

Voeding om in de winter extra goed voor jezelf te zorgen	28
10 must-reads om in huis te halen voor de koude dagen	46
Respecteren van je bioritme	62
Contact maken met jouw bron van authenticiteit	66



Winterblues. Hoe overleef je koude en donkere dagen	74
Baby it's cold outside: fit blijven in het seizoen waarbij je niet veel buiten komt	78
Winter-eet-tips	104
Gun jezelf het recht om iets te vragen	160
De betovering van het buiten zijn	162
Bezinnen aan zee	166

## WINTERWONDERLAND IN JE HUIS

Een mokwarmer breien	34
Winterwonderland in een vaas	64
Smorespot	70
Feestelijke slinger	98
Lijnversieringen tekenen	120
Affirmatiepot	134
Bessenkrans voor vogels	156

## COMFORT FOOD VOOR KOUDE DAGEN

Gemberkoekjes	24
Pasta met paddenstoelen van Jamie Oliver	32
Winterbombe van Jamie Oliver	96
Slaapdrankje met kamillethee	106
Quinoa met gekruide melk	108

Immuunboost smoothie	110
Matcha Latte	112
Ayurvedische cafeïnevrije warme chocolademelk	114
Vegetarische snert	154

## TO-DO TIPS VOOR KINDEREN

Het melkwegpad en andere leuke dingen	56
Het schaatsmuseum en andere leuke dingen	72
Schilderen in het donker en andere leuke dingen	158

## PERSOONLIJKE VERHALEN

Verslaafd aan de liefde: the one-week-stand	26
Belabberde kerst	100
Best pittig! Baan kwijt, burn-out en huwelijk aan diggelen	142

## EN OOK NOG

Sudoku	170
Winterse woordzoeker	171

# In je comfortzone: waarom jij zo dol bent op die trui



De winter is het moment om in je comfortzone te kruipen: recht je lievelingstrui, je warme sjaal of je laagjes in! Maar waarom zijn we in de winter zo dol op deze items? Bekijk jouw favoriete comfortkleding en ontdek waar jij deze winter extra behoefte aan hebt.

## De warme trui

Met een kast vol kleren herken je het vast: als het aan jou ligt, draag je het liefste de hele winter die ene trui. Vaak is dit een beetje een oversized trui of eentje die een beetje uitgerekt is, zodat je er bijvoorbeeld met je knieën in kunt zitten. Het is de trui die nooit in de was hoeft en die lekker ruikt naar thuis.

## *Jij hebt behoefte aan... extra tijd voor jezelf*

De warme trui betekent bescherming van het meest kwetsbare gedeelte van je lichaam waar je gevoel zit: je hart en je buik. Door juist de basis van je gevoelens warm te houden in de winter geef je jezelf indirect een extra dosis zelfliefde.



Heb je extra behoefte aan je lievelingstrui? Signaleer dan de onderliggende behoefte en maak tijd vrij voor een momentje voor jezelf, bijvoorbeeld om lekker te dagdromen, een meditatie te doen of gewoon rustig een kopje thee te drinken.

### De lange of brede sjaal

Met een lange sjaal die je keer op keer om je hals kunt wikkelen houdt je tijdens het fietsen de gure wind buiten. Of misschien heb je een poncho-achtige sjaal die ook je rug en je bovenarmen beschermt. Een sjaal is niet alleen iets voor buiten: ook als je binnen op de tocht zit of je niet lekker voelt, kun je met je sjaal een warme deken om je heen slaan.

### *Jij hebt behoefte aan... versterking van je innerlijke kracht*

De sjaal drapeer je om je hals, nek en soms je bovenrug: precies de gedeeltes van je lichaam waar je draagkracht en je stem zich bevinden. Op dagen dat je je sjaal het liefste niet af doet, heb je behoefte aan een versterking van jouw innerlijke kracht of stem. Hoe je dat doet? Stel jezelf een simpele, maar moeilijke vraag: waar verlang ik naar? Door naar je innerlijke stem te luisteren en daarnaar te handelen, ga je steeds sterker in je schoenen staan. Ook als je innerlijke stem vraagt om een wandeling met de hond, stilte of bijvoorbeeld een mok warme chocolademelk met slagroom.



# Voeding

om in de winter extra goed  
voor jezelf te zorgen



**Anita Mulderij**, voedingscoach en schrijfster bij [www.jasperalblas.nl](http://www.jasperalblas.nl). Ze is gefascineerd door menselijk gedrag, spirituele en persoonlijke ontwikkeling en schrijft daar graag over. Eetgedrag kan je veel vertellen over wie je denkt te zijn.



Door: Anita Mulderij

Alles om je heen verandert altijd. Het seizoen, de temperatuur, de tijd en ook de cellen in je lichaam veranderen continu. Tijdens de donkere wintermaanden kun je die grote veranderingen voelen in je lichaam. Het kan zijn dat je minder energie ervaart en meer behoefte hebt aan zwaarder eten en lekker cocoonen op de bank. Niets mis mee op z'n tijd, maar het is verleidelijk om op de bank te grijpen naar ongezonde suikerrijke voeding. Suikers hebben niet alleen een nadelig effect op je gewicht, maar ook op je gezondheid, weerstand en je gemoedstoestand. En juist in de winter, als alles donkerder en somberder is, wil je extra goed voor jezelf zorgen. De grote vraag blijft natuurlijk, wat kun je doen tegen energiedips tijdens deze korte dagen? De oplossing kun je grotendeels vinden in voedsel. Het is prima om wat zwaarder te eten, als je maar de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt en voldoende blijft bewegen.

### Koolhydraatarm eten

Door snelle koolhydraten uit brood, pasta, aardappelen en voeding met geraffineerde suikers te beperken en meer eiwitten en gezonde vetten te eten, zorg je er automatisch voor dat je lichaam steeds over de juiste energie beschikt. Bovendien heb je constant voldoende energie omdat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft, waardoor je minder last hebt van energiedips.

### Start de dag met havermout

Havermout bevat voedingsstoffen zoals zink en vezels die essentieel zijn gedurende de winter. Ze ondersteunen je immuunsysteem en darmflora die een grote rol spelen in hoe fit jij je voelt.

Van havermout kun je echt een feestje maken. Maak het op smaak met kaneel of rauwe cacao-poeder en je favoriete toppings zoals fruit, zaden of kokosrasp. Het geeft de hele ochtend energie!

### Eet voedsel rijk aan vitamine C

Als je weinig energie hebt kan het verleidelijk zijn om voor makkelijke maaltijden te kiezen tijdens de wintermaanden. Gelukkig hoeft gezond koken niet moeilijk te zijn. Het belangrijkste is dat je voldoende groenten eet zodat je elke dag een boost aan vitamine C binnenkrijgt. Denk aan broc-

coli, bloemkool, wortelen, bieten, spinazie en boerenkool. Maak er heerlijke makkelijke winterse gerechten van en eet er meerdere dagen van. Bijvoorbeeld een grote pan stampot met zoete aardappel of een winterse groentesoep.

### Warme chocolademelk

Verwarm ongezoete amandelmelk en mix er rauwe cacao-poeder en honing doorheen. Rauwe cacao bevat flavonoïden, een antioxidant dat je lichaam beschermt tegen ziekten. Het geeft je gezondheid en je gemoedstoestand direct een boost.

### Vitamine zonlicht

Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in onze huid aangemaakt. Daarom staat deze vitamine bekend als 'zonnevitamine'. Omdat wij in de wintermaanden amper zonlicht zien, is het belangrijk om een vitamine D supplement te slikken. Vitamine D draagt het bij aan sterke botten en speelt een rol in het immuunsysteem. Daarnaast speelt vitamine D een rol bij de aanmaak van serotonine, het gelukshormoon. Hoe meer vitamine D, hoe meer serotonine, dus hoe gelukkiger jij je voelt!

# Respecteren van je bioritme



**Sharon Blackie** schrijft over het belang en de inspirerende kracht van mythen, sprookjes en folklore voor de persoonlijke, maatschappelijke en milieuproblemen waarmee we te maken hebben. [www.sharonblackie.net](http://www.sharonblackie.net) en [theartofenchantment.net](http://theartofenchantment.net)

**Ik hou van de lange donkere helft van het jaar. Na de zomerzonnenuwende – de langste dag van het jaar – verandert er iets in mij als het aantal donkere uren langzaam weer begint toe te nemen. Niet dat ik niet van de zomer hou, dat doe ik zeker. Ik vind het een heerlijk tijd, van de eerste weelderige bloei van de meidoorn tot het verdwijnen van de laatste paarse gloed van de heide in augustus. Ik hou van het groen, alles wat bloeit, de rijkdom aan hagen en de immer verbazingwekkende pracht van het land om mij heen. Alleen, ik hou gewoon meer van de herfst en de winter. Er ontstaat dan iets in mij, een zachte, diepe gloed die veel te schuchter is om zichzelf bloot te stellen aan het uitbundige licht van de zomer.**

Anders dan veel van mijn vrienden en vriendinnen verwelkom ik het seizoen van het lange duister. Niet alleen omdat ik er wel bij vaar, maar omdat het een wezenlijk en noodzakelijk deel van het jaar is en het geen zin heeft om je ertegen te verzetten. De structuur van de dagen verandert met de seizoenen; ons lichaam is daarvoor gemaakt. In de winter voelen we een zachte druk dat het tijd is voor de winterslaap, en als we het onszelf toestaan, kunnen we genieten van een diepere, zachte slaap. Alles gaat langzamer, en we maken de balans op van het afgelopen jaar. Er is sprake van stagnatie, een moratorium op nieuwe projecten en een langdurig broeiproces waarin een transformatie plaatsvindt, waaruit wie weet wat tevoorschijn zal komen in het voorjaar.

Een van de voornaamste problemen waar velen van ons tegenwoordig echter mee te maken hebben, is het feit dat we niet kunnen leven volgens het natuurlijke ritme van de seizoenen en de diverse dingen die ons lichaam op verschillende momenten nodig heeft. Voor diegenen van ons die bijvoorbeeld het huis uit moeten om te werken of voor kinderen zorgen die naar school gaan, worden de dagen strikt bepaald door schema's die ons door anderen worden opgelegd en die weinig of geen ruimte bieden voor flexibiliteit. In de winter kost het ons moeite om op tijd op te staan als er nog geen licht is, en we gaan pas naar bed als het allang donker is. We werken lange dagen binnen bij kunstlicht en met de ver-

warming of airco aan, en brengen weinig tijd buiten door, zelfs als het 's zomers lang licht is en alles om ons heen groeit en bloeit.

Voor vrouwen kan het niet naar je bioritme kunnen luisteren extra moeilijk zijn, omdat onze energie, stemmingen en slaappatronen sterk worden beïnvloed door onze menstruatiecyclus. Tijdens de menstruatie hebben de meesten van ons de natuurlijke neiging om stiller en meer alleen te willen zijn, in zichzelf te keren. Ons leven gunt ons echter zelden deze luxe.

Voor velen van ons zijn radicale veranderingen in de manier waarop we ons leven vormgeven geen optie, maar er zijn een paar dingen die je wel kunt doen. Probeer regelmatig tijd te vinden – al is het slechts in het weekend, tijdens de vakantie of op een moeizaam bevochten moment dat je je even 'terug kunt trekken' van je gezin – om te kunnen eten en slapen wanneer je lichaam dat nodig heeft, in plaats van de regels of behoeften van anderen te volgen. Probeer stil en rustig te zijn op de dagen dat je menstrueert. Voorkom dat je agenda zich vult met sociale afspraken en andere verplichtingen. Gun jezelf de tijd om je terug te trekken in je archetypische donkere hol. Er is daar veel rijkdom te vinden in de heerlijke, voedende stilte.



Uit: 'Het betoverende leven' van Sharon Blackie

A woman with long blonde hair, wearing a grey knit beanie and a colorful striped scarf, is looking upwards with a smile in a snowy, wooded area. The background shows snow-covered tree branches.

# De betovering van het buiten zijn

We hebben het allemaal druk, en zitten veel binnen. Maar wie af en toe naar buiten gaat weet het: de natuur is betoverend. Al loop je maar door een groenstrookje in de straat of een stadspark, je voelt je meteen rustiger en meer 'in het moment'. Je ziet de kleuren, hoort de vogels, ruikt de bloemen. Dit zijn magische momenten die we onszelf veel vaker zouden mogen gunnen. Laat je door het winterse weer niet weerhouden om lekker naar buiten te gaan en te genieten van de natuur. Sharon Blackie geeft je inspiratie hoe je deze ervaring verder kunt verdiepen.

- **Wees niet slechts een toeschouwer in de wereld.** Neem eraan deel, met al je zintuigen. We zijn geen toerist in deze wereld, rijden we van de ene plaats naar de andere, op zoek naar het pittoreske, ervan geïsoleerd, waarbij we alleen even uit de auto komen om een foto te maken van een prachtig 'uitzicht'.
- **Trek er op uit en doe de vogels na die in je buurt leven.** Roep terug als zij naar jou roepen. Probeer dit te doen bij een raaf of een kraai. Je zou verbaasd zijn te ontdekken dat er een heel gesprek ontstaat!
- **Ga naar buiten, de wereld in en dans ermee.** Kies een boom uit, of dans voor een kraai die op een telefoonpaal zit. Begin met spiegelen, doe na wat je danspartner ook doet. Spreid je armen alsof het vleugels zijn, buig mee met een boom. Buig mee met een bloem; wend je gezicht naar de lucht of de grond op de manier zoals hij dat doet. Daal af naar zijn niveau.
- **Maak je zintuigen weer wakker!** Ecopsychologe Laura Sewall wijst erop dat dit een integrale stap is naar het vernieuwen van onze band met de aarde. Ze biedt de volgende oefeningen aan voor de zintuigen, specifiek gericht op ons zicht, om ons te helpen letterlijk weer bij zinnen te komen:

**Leren je aandacht te richten.** Psychologisch onderzoek wijst uit dat onze subjectieve realiteit bepaald wordt door datgene waar we onze aandacht op richten. We zouden ons dus bewuster moeten zijn van waar we onze aandacht op richten en actieve keuzen moeten maken over de vraag waar we ons door laten beïnvloeden.

**Waarnemen van de relaties.** We zijn getraind om dingen waar te nemen, in plaats van de relaties daartussen of de context waarin dingen gebeuren. Wanneer we de relaties zien, stelt Sewall, zullen we echter handelen in reactie op een wereld die opwindend, dynamisch en levend blijkt te zijn. Een manier om de verschuiving te maken van het waarnemen van de objecten naar het waarnemen van de relaties, zegt ze, is om te kijken naar het grensvlak tussen water en land. Wanneer water over rotsen of zand stroomt, deze of dit weerspiegelt, er overheen en onderdoor stroomt, zien we dat in dit proces alles draait om het contact: de weerstand zorgt voor erosie, hard maakt contact met zacht. Als we onze handen in het water steken, ervaren we wellicht dat we deel uitmaken van dit proces van contact en uitwisseling.

**Flexibele perceptie.** Dit is een soepelheid van de geest, waarin de magie van de zichtbare wereld waarneembaar wordt doordat je je verwachtingen loslaat en een nieuw beeld gaat voeden. Een aantal zeer goede landschapsfotografen heeft een uitmuntende flexibele perceptie, en het schijnt natuurlijk te zijn voor diegenen onder ons die geneigd zijn gezichten te zien in rotsen. Sewall stelt dat het onderzoeken van optische illusies een goede manier is om je flexibele perceptie te trainen.

**Diepte ervaren.** We staan niet, herinnert Sewall ons eraan, slechts op de buitenkant van de planeet. We hebben een plek in de biosfeer. We zijn geneigd ons te focussen op het horizontale en onze positie op de grond. We zouden onszelf echter moeten leren ons ook meer te focussen op het verticale, ons meer bewust moeten worden van de lucht boven ons hoofd (en het weer dat zich daarin afspeelt) en de aarde onder onze voeten, helemaal naar beneden, naar de hete kern van de planeet. Het is een verschuiving van een tweedimensionale manier van naar de wereld kijken naar het herkennen van diepte.



Uit: 'Het betoverende leven' van Sharon Blackie