

BARBARA SOPHIA TAMMES



HANDBOEK

VOOR HET BOUWEN VAN JE EIGEN

LUCHTKASTEEL

fantaseer jezelf gelukkig

inhoud

Voorwoord	11	Kamers en suite voor Schaamte	76
Fantaseer	12	Kinderkamer	82
Gereedschap	14	Het Mooiste kamertje voor je Ziel	88
De sleutel	16	Binnenplaats	98
Prefab Luchtkastelen	18	Atelier	102
Strandhuis	19	Galerie	103
Theekoepel	21	Balzaal	108
Boomhut	25	Wenstuin	114
Zelfontwerp	29	Bibliotheek	122
Hoe het er ruikt	30	Garderobe	126
Salon	32	De Royal Suite voor Kwaad	132
Keuken	36	Cinema Memoria	136
Traanzaal	42	Hofstallen	142
C.W.	50	Hartkamer	148
Hoofdkantoor	60	Torenkamer	152
De Kamer van Geluk	74	Schatkamer	154



voorwoord

Iedereen zou een eigen Luchtkasteel moeten hebben. Om zich terug te kunnen trekken. Om een plek te hebben waar je je helemaal thuisvoelt. Waar jij het helemaal voor het zeggen hebt en alles is zoals jij het wilt. Een plek met onbegrensde mogelijkheden.

Nu is het goede van Luchtkastelen dat er geen wachtlijsten voor zijn. Je hoeft er geen bouwvergunning voor aan te vragen, er zijn geen kosten koper, geen makelaarscourtage, geen aannemers, geen bureaus, geen wetten, geen verborgen gebreken en geen beperkingen. Iedereen kan een eigen Luchtkasteel hebben. En niet alleen de mensen met het meeste geld, maar vooral de rijken van geest en fantasie.

De fundering van elk Luchtkasteel is namelijk fantasie. Het Luchtkasteel wordt in je hoofd gemaakt en kan zo groot en gedetailleerd worden als je het ruimte kunt geven. Als je het leuk vindt om je eigen Luchtkasteel te tekenen dan mag dat uiteraard. Een goed excuus om een mooi opschrijf- of tekenboekje voor jezelf te kopen. Daarin kun je ook antwoord geven op vragen die soms gesteld worden. Maar dat hoeft niet. En je moet het zeker niet doen als je iemand bent die geneigd is om alles heel goed te willen doen. Want daar gaat het hier al helemaal niet om. Dat het huiswerk is dat af moet, dat je antwoorden juist moeten zijn. Wat je vandaag voor je ziet, mag morgen anders. Wat vandaag een goed antwoord lijkt, mag morgen zichzelf geheel tegenspreken. Er moet vooral ruimte

overblijven voor verandering, voor twijfel – en in tegenstelling tot je echte huis hoeft de bouw van je Luchtkasteel nooit af te zijn.

Je Luchtkasteel is een plek om jezelf gelukkig te fantaseren. Omdat fantaseren op zich al prettig is. Om te verdwijnen, maar ook omdat je met fantasie en verbeelding de werkelijkheid kunt oprekken en daarmee jezelf naar wens kunt vormgeven. Om opnieuw te verschijnen.

Eigenlijk ben je bezig met het opnieuw inrichten van de binnenkant van je hoofd. Een soort architectuur van je gedachten. Alles wat je in je hebt, geef je de ruimte en een mooie eigen plek. Met fantasie bouw je een prachtig Luchtkasteel, als een innerlijke oase. 21 geestverruimende kamers, een tuin en stallen om wat luchtiger naar jezelf te kijken. Maar niet noodzakelijkerwijs lichtzinniger. Het is de leukste plek om jezelf tegen te komen.

De binnenkant van je hoofd zou je favoriete plek op de wereld moeten zijn. Maak het mooi. Fantaseer.

Fantaseer

Het bouwen van Luchtkastelen is één van de dingen waar kinderen beduidend beter in zijn dan mensen die al langer leven. Dus hoe eerder je ermee begint, hoe beter.

Je kunt wel leren opnieuw je fantasie te gebruiken. Om gewoon doelloos lekker grappige en mooie dingen te bedenken. En je kunt ook leren om met je fantasie een hoger doel te dienen. Stap uit je gewone leven met alle beperkingen en regels en bedenk wat er mogelijk zou kunnen zijn. Bedenk wat je werkelijke verlangens zijn als de mogelijkheden onbeperkt zouden zijn. Durf die verlangens terug te plaatsen in je echte leven. Kijk wat er dan haalbaar is. Want zonder fantasie geen nieuwe werkelijkheid. Als het je al niet lukt om een gewenste toekomst te fantaseren en te visualiseren, hoe denk je dan dat het ooit waarheid zou kunnen worden?

Zolang je binnen de kaders van regels, wetten en beperkingen blijft denken, zul je geen enkele regel kunnen oprekken. Lukt het je om je werkelijke verlangens onder woorden te brengen, in beelden te kunnen zien, in geuren te kunnen ruiken, in emoties te kunnen voelen, dan gaat het je lukken om paradigma's te verschuiven en een nieuwe werkelijkheid te creëren. Als een *wishfulfilling prophecy*. De positieve vorm van de bekende *selffulfilling prophecy* die meestal wordt uitgelegd met: als je denkt dat iets niet gaat lukken, dan gaat het ook niet lukken. Nu is het omgekeerde ook waar. Door in verlangens te denken en niet in angsten vergroot je de mogelijkheden om de werkelijkheid die

kant op te duwen, omdat je al de juiste richting aangeeft.

Fantaseren wordt later, als je groot dient te zijn, gezien als tijdverspilling. Focus, daarentegen, vinden we goed; focus moet je hebben. Nu is de grap van focus dat het niets anders is dan een hardnekkige, taaie fantasie. Een fantasie die zich in je nekvel heeft vastgebeten en hoe je ook trappelt je niet meer loslaat.

Hoe meer je fantaseert, hoe groter de kans dat de fantasie beklijft en focus wordt. En vergeet niet, het verlangen is nog altijd de beste reden om 's ochtends je bed uit te komen.

Je ziet jezelf vooral met wapperende haren, op een groot glimmend zwart paard, galopperend over uitgestrekte vlakten, voordat je zo gek bent om suffice rondjes te gaan rijden in een manege op een paard dat ze 'Rocky' noemen en waar niemand anders op wil.

Je ziet een grote gezellige tafel vol royaal lachende vrienden, terwijl je zeult met boodschappen en je je verbijt om de kassadame niet over de band te trekken waar ze al je boodschappen op probeert samen te drukken.

Je ziet een daverend applaus van collega's die je vol ontzag aankijken tijdens een presentatie, terwijl je een onmogelijke vlek uit je goeie shirt staat te schrobben.



Geef fantasie wel de ruimte. Hoe ouder je bent, hoe meer je geneigd bent te geloven in de wetten en regels en grenzen die mensen voor elkaar hebben opgesteld. Een baas kan je waarde bepalen door je wel of geen opslag te geven.

Liefde wordt gemeten in de mate van bevestiging die je ontvangt of denkt te ontvangen.

Als je voor dat hippe feest wordt uitgenodigd, kun je denken dat je hip bent.

Voor je het weet, laat je anderen jouw werkelijkheid bepalen.

Daarom is een Luchtkasteel zeer aan te raden. Probeer voor een keer geen energie te steken in het bevechten van de werkelijkheid. Gebruik alleen energie om deze werkelijkheid anders te bezien. Vanuit een ander perspectief. Het perspectief van hoog boven jezelf verheven, vanuit de mooiste en veiligste plek die je maar kunt verzinnen, waar je ultiem jezelf bent. Vanuit je eigen Luchtkasteel. Kijk dan nog eens neer op je eigen werkelijkheid.

Want soms moet je eerst iets geloven om het te kunnen zien.

Om je te helpen met fantaseren, is dit een soort post-ordercatalogus voor alles wat je in je Luchtkasteel kunt zetten, hoe je het kunt bouwen en welke vragen je jezelf kunt stellen om je bewust te worden van je werkelijke verlangens. Je krijgt steeds de keus, zodat je gaat kiezen. Als een soort Wehkampreflex – als je

keus hebt, al is het op een bladzijde vol stofzuigers, ga je toch onbewust een stofzuiger kiezen, ook al heb je helemaal niks met stofzuigers en heb je er niet eens een nodig.

En om je te helpen om in verschillende sferen te komen, zijn er voorstellen voor verschillende geestverruimende kamers. Zoals je je vanzelf anders voelt als je een kerk binnenloopt of door een museum wandelt omdat ruimtes je gemoedstoestand kunnen bepalen.

Gebruik je grenzeloze en mateloze materialistische bevredigingszucht en wens, neem, wil meer. Geef jezelf alles wat je verdient, alles wat je hebt ontbeerd, en meer. Torenkamers, balzalen, watervallen, witte privéstranden – alles en nog meer.

Uiteindelijk sta je niet rood, heb je geen miskopen gedaan, hoef je je niet schuldig te voelen, want ditmaal word je alleen maar een rijker mens.



gereedschap

Om te beginnen met bouwen moet je plaatsmaken in je hoofd, de ruimte hebben om te fantaseren. Ruimte en plek voor een uitbundig Luchtkasteel. Essentieel voor het maken van ruimte lijkt tijd, maar veel belangrijker is de intensiteit waarmee je eraan denkt. Om met je volle aandacht bij je Luchtkasteel te zijn, is het belangrijk dat je ontspannen bent. En over ontspanning moet je vooral niet te moeilijk doen. Als het niet lukt, dan doe je gewoon net alsof.

ONTSPAN

Een goeie wandeling in de buitenlucht is ontspannend. Een eindeloze massage is uitiem ontspannend. Dat is niet zo moeilijk, want als je de tijd hebt, is alles ontspannend, zelfs het bakken van een ei. Laten we er voor de grap van uitgaan dat je géén tijd hebt.

Ontspannen is moeilijk, juist als je gespannen bent. Om te zeggen dat je je moet ontspannen is net zo'n onzin als tegen iemand die bang is voor een hond te zeggen dat-ie niet bang moet zijn. En olie op het vuur – dat die hond dat dan voelt.

Dwing jezelf niet ontspannen te zijn.
Doe net alsof je ontspannen bent. Doe niet moeilijk.
Doe alsof.

Moeten ontspannen = stress = het tegenovergestelde van ontspanning. Niet doen dus. Vergeet het.

Doe net alsof je totaal ontspannen bent. Visualiseer jezelf ontspannen. Fantasieer jezelf relaxed. Stel je voor dat je het bent. Begin met je lichaam en de rest zal volgen. Werkelijk waar: uiteindelijk zal je hoofd er vanzelf intrappen. Dwing niet, doe alsof.

De fysieke kenmerken van een lichaam in ontspannen toestand zijn een rustige ademhaling, zachte spieren en een beheerste reactie.

ADEMHALING

Begin met je ademhaling. Als je ontspannen bent, gaat die heel rustig. Doe net alsof je een rustige ademhaling hebt. Een rustige ademhaling gaat langzamer. Langzamer in, maar vooral langzamer uit. Begin maar net te doen alsof je uitademhaling heel langzaam gaat.

Je ademhaling wordt langzamer, maar ook makkelijker. Als je ontspannen zou zijn, zou je laag, uit je buik ademen. Doe net alsof je vanuit je buik ademhaalt door je buik uit te zetten bij elke inademing en hem weer naar je toe te trekken bij een uitademing.

Ga rechtop zitten alsof er een touwtje aan je kruin vastzit, dat je omhoog takelt. Laat je schouders zakken en geef je borstkas de ruimte. Langzaam in en nog iets langzamer uit. En ertussen een moment van helemaal niets.

SPIEREN

Doe net alsof je ogen zacht worden. Als je echt ontspannen zou zijn, zouden je mond en kaken losvallen. Doe net alsof en doe je mond een klein stukje open, laat je lippen hangen. Kietel met je tong over je gehemelte, dan is er zelfs een kans dat je gaat gapen. Duw met je tong tegen je gehemelte, dan weet je zeker dat je je kaken niet op elkaar kunt klemmen.

Laat je schouders vallen. Je hebt geen oorwarmers nodig.

Stel je voor dat je handen warm en zacht worden. Alles hangt los.

Probeer je voor te stellen dat elke molecuul in je lichaam zichzelf draagt. Elke molecuul is op zijn eigen plaats en is sterk genoeg om zichzelf te dragen. Precies daar waar hij moet zitten. Geen enkele molecuul leunt, duwt of trekt aan een ander.

REACTIE

Verbied je lichaam te reageren. Je hebt geen controle over je omgeving, en wat er allemaal gebeurt en kan gaan gebeuren, maar vanaf nu doe je net alsof je de signalen niet doorgeeft aan je lichaam. Die vergeet je per ongeluk.

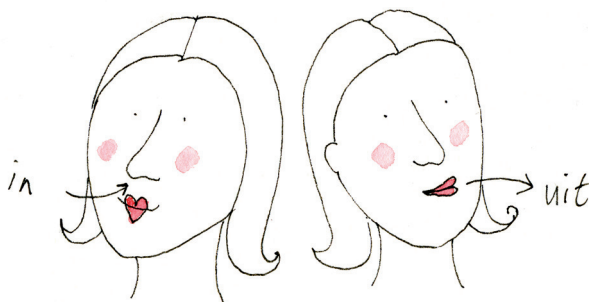
Dus als twee kinderen op de achterbank elkaar naar het leven staan, dan hoor je dat, dan zie je dat in je achteruitkijkspiegel, je kunt er wat van zeggen, maar je doet net alsof je lichaam het niet registreert. Geen rooie vlekken in je nek, geen korte ademhaling, geen neiging om wild en ongecontroleerd naar achteren te meppen.

Je concentreert je op je lichaam. Je observeert de reacties en stuurt ze dan aan. Rustig in, nog iets rustiger uit.

Dus als op het werk een vervelende collega zelf met de eer gaat strijken en daarbij jou ook nog zwartmaakt (best knappe actie trouwens) dan weet je dat het onrechtvaardig is, en je gaat er alles aan doen om die collega een enorme loer te draaien, maar je lichaam doet niet mee, dat blijft rustig kijken naar het geheel. Je laat je ademhaling niet in de war schoppen en je verkrampt geen spier. Je hoofd mag gek worden, maar je doet net alsof je lichaam het niet in de gaten heeft. Je blijft rustig ademen en duwt met je tong tegen je gehemelte je mond open, laat je schouders zakken. Vanzelf kijk je dan van op een afstand, en kun je de situatie beter overzien.

Het dirigeren van je reacties is meestal het moeilijkst. Dus is het aan te raden voor beginnende doe-het-zelvers om een rustige plek en tijd uit te zoeken. Als je kasteel eenmaal stevig staat, kun je er soms ook vijf minuten naartoe vluchten, terwijl om je heen de werkelijkheid gewoon doorraast. Dan ga je gewoon heel even in je (overigens nog zelf te verzinnen) gouden oerbronbad liggen.

Als het niet lukt om te ontspannen, vooral geen stress. Laat je schouders dan maar tegen je oren plakken van verkramptheid, laat je ogen dan maar uit hun kassen flitsen omdat je alles in de gaten moet houden. Spreek dan alleen maar je verlangen uit. Dus zeg niet: het lukt niet, het lukt niet, het lukt niet, ik ben nog steeds zo gespannen, maar zeg welgemeend (niet eens hardop, maar ergens in je hoofd): *'Wat zou ik toch graag ontspannen zijn.'* Zucht. En begin opnieuw.



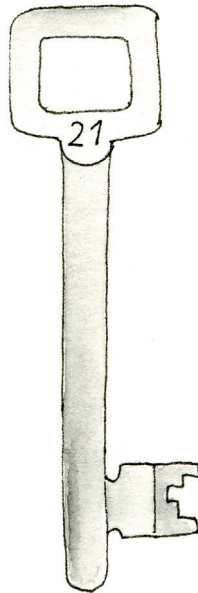


de sleutel

Alsjeblieft. Hier is de sleutel van je Luchtkasteel.

Wil je even tekenen voor ontvangst, en dat je akkoord gaat met de voorwaarden? Want om echt goed te fantaseren moet je de ratio loslaten. Dat kun je doen door hier te tekenen.

Ja, ik geef mijzelf toestemming om volledig doelloos, nutteloos, zinloos, zorgeloos, compromisloos en eindeloos kinderachtig te fantaseren over dingen die geweest hadden kunnen zijn, over dingen die nooit gaan komen maar wel heel mooi zijn en prettig aanvoelen, over dingen zoals ik wil dat ze gaan zijn. Ik ga akkoord dat het me niks hoeft op te leveren en dat mijn tijd zomaar eens totaal maar dan ook totaal verspild kan zijn.



DATUM

PLAATS

HANDTEKENING