

# 't Omaatje Boontje Weet het BeteR

111 Wijsheden voor het Dagelijkse Leven

11.11 De Kosmische Bibliotheek

*Kosmische kennis. Keukentafel toepasbaar.*



## Colofon

Titel: 't Omaatje Boontje Weet het BeteR

Ondertitel: 111 Wijsheden voor het Dagelijks Leven

Auteur: 't Omaatje Boontje

Uitgave: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

ISBN: 9789403901718

© 't Omaatje Boontje / 11.11 De Kosmische Bibliotheek - 2026

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behalve voor korte citaten in recensies of andere wettelijk toegestane vormen.

Let op: dit boek bevat algemene levenswijsheid en praktische inspiratie. Het is geen medisch handboek en vervangt geen advies van arts, tandarts, therapeut, diëtist of andere deskundige. Kies bewust, luister naar je lichaam en vraag hulp wanneer dat nodig is.



# Welkom in de keuken van de Kosmische Bibliotheek

Er zijn boeken die je leest met een markeerstift in je hand.  
En er zijn boeken die je openslaat  
met een kop thee naast je.

Dit boek hoort bij die tweede soort.  
Het is warm, nuchter, een beetje eigenwijs en  
vooral bedoeld om je te herinneren aan wat je  
diep vanbinnen vaak al weet.

Binnen 11.11 De Kosmische Bibliotheek bestaan grote vragen:  
over bewustzijn, tijd, verbinding, schepping, menselijkheid  
en het veld waarin alles met alles samenhangt.  
Maar zelfs het grootste inzicht moet ooit landen.  
In je huis. In je lichaam. In je dag. Aan je keukentafel.

Daar komt 't Omaatje Boontje binnen.  
Niet als strenge juf. Niet als zwevende goeroe.  
Maar als die oude, warme stem die zegt:  
*'Kind, drink eerst water. Haal adem.  
Maak je bed op. En ga daarna pas  
het universum redden.'*

't Omaatje Boontje Weet het BeteR is de aardse stem  
binnen het grotere 11.11-veld: praktisch, humoristisch,  
zorgzaam en scherp genoeg om je wakker te houden  
zonder je omver te duwen.

Voetjes op  
de grond.  
Dan werkt  
de rest  
vanzelf.

Bewustzijn  
Verbinding  
Schepping  
Menselijkheid  
Liefde  
Eemoud

## Hoe je dit boek kunt lezen

Van voor naar achter, als klein wijshedenboek.

Willekeurig: sla het open en lees wat je die dag nodig hebt.

Als cadeau voor iemand die rust, structuur of een glimlach kan gebruiken.

Als herinnering dat spiritualiteit pas waarde krijgt wanneer je er menselijker van wordt.

## Over 't Omaatje Boontje



't Omaatje Boontje Weet het BeteR is de nuchtere, liefdevolle stem binnen 11.11 De Kosmische Bibliotheek. Zij brengt de grote kosmische vragen terug naar het dagelijkse leven: naar rust, grenzen, gezondheid, structuur, dierenliefde, eenvoud en menselijkheid.

Ze spreekt vanuit ervaring: uit zorg, gezin, leven, vallen, opstaan, zorgen voor anderen en leren dat wijsheid meestal niet schreeuwt, maar zachtjes naast je komt zitten.

Verbonden met het Dragon Bean Imperium, Astra, Karin en de bredere 11.11-familie, bewaakt zij de brug tussen sterrenstof en stoofpot. Haar woorden zijn klein. Haar impact is groot.

Voetjes op de grond. Dan werkt de rest vanzelf.



# Inhoud



1. Rust & Ritme



2. Grenzen & Zelfrespect



3. Gezondheid & Lichaam



4. Emoties & Overprikkeling



5. De Wereld Begint Bij Jou



6. Werk & Prestatie



7. Angst & Twijfel



8. Geld & Zekerheid



9. Spiritualiteit Zonder Zweven



10. Eenvoud & Dagelijkse Wijsheid



11. Oud Worden & Levensblik



111. De Gouden Wijsheid

Nawoord



Bronnen & Verantwoording

Voetjes op  
de grond.  
Dan werkt  
de rest  
vanzelf.

111  
Alles begint  
bij bewust  
kiezen.

Kosmische  
kennis.  
Keukentafel  
toepasbaar.

Bewustzijn  
Verhoudingen  
Liefde  
Eenvoud  
Wijheid  
Verhoudingen

# Hoofdstuk 1



## Rust & Ritme

Rust is niet iets wat je verdient nadat je kapot bent gegaan. Rust is het begin van gezond leven.

Omaatjes hoofdstukkompas

Lees langzaam.

Neem wat past.

Maak het niet ingewikkelder dan nodig.

### 1. Rust is onderhoud, geen beloning.

Je hoeft niet eerst uitgeput te zijn om pauze te mogen nemen. Rust is geen prijs voor hard werken. Het is onderdeel van gezond leven. Als een auto alleen brandstof krijgt wanneer hij bijna stilvalt, komt hij ook niet ver.

Praktische tip: Plan vandaag een rustmoment voordat je moe bent.

*Omaatje zegt: "Wie altijd doorgaat, komt zichzelf tegen. En dat is meestal niet gezellig."*

### 2. Slaap eerst. Beslis daarna.

Moehed maakt problemen groter. Twijfels lijken na tien uur 's avonds vaak dramatischer dan ze werkelijk zijn. Een nacht slaap verandert niet altijd de feiten, maar wel de bril waarmee je kijkt.

Praktische tip: Neem geen grote beslissingen wanneer je moe bent.

*Omaatje zegt: "De maan werkt gratis. Jij mag ook even uit."*

### 3. Stilte is geen leegte.

Veel mensen vullen elke minuut met geluid. Muziek, telefoon, berichten, gesprekken. Maar stilte is de plek waar je systeem even kan bijpraten met zichzelf.

Praktische tip: Zit vijf minuten zonder scherm, muziek of taak.

*Omaatje zegt: "Wie stilte ontwijkt, hoort zichzelf te weinig."*