

DE EIGEN PLEK

Thuiskomen moet voelen als een warm bad. In ons huis voelen we ons veilig, op ons gemak en gelukkig. In dit hoofdstuk dragen we ideeën aan om je huis persoonlijker, opgeruimder en meer tot je eigen comfortabele thuis te maken.



De natuur en jij

Mensen hebben een aangeboren verbondenheid met de natuur en zullen daar, ongeacht hun omgeving, altijd door worden aangetrokken. Dat heet biofilie – liefde voor alles wat leeft, en dus natuur. Deze term werd in 1973 voor het eerst door de psychoanalist Erich Fromm gebruikt en opnieuw in de jaren tachtig door de bioloog Edward O. Wilson, die stelde dat mensen naar natuur verlangen en dat dat een positieve invloed op onze geestelijke gezondheid heeft.

De wetenschap ondersteunt dit. Uit diverse onderzoeken blijkt dat als je in totaal twee uur per week in een groene omgeving

doorbrenkt, dit een duidelijke verbetering van je gezondheid en welzijn betekent.* Je mentale gezondheid gaat vooruit door de tijd te nemen om in contact met natuur te komen, en symptomen van angst en depressie kunnen daardoor verminderen.** Dat is niet zo vreemd als we over onze herkomst nadenken. We hebben ons in een natuurlijke omgeving ontwikkeld en ons lichaam is gemaakt om in de natuur te wandelen, te rennen, te zwemmen en te ontdekken. We zijn gemaakt om in harmonie te leven met de natuur, niet los daarvan.

Door buiten naar binnen te halen kunnen we ons innerlijke verlangen naar de verbinding met de natuur te bevredigen. Een manier is het opnemen van natuurlijke materialen in onze huizen, zoals hout, steen, riet of kurk. Kies natuurlijke stoffen, zoals linnen, katoen of wol in plaats van synthetische. Of maak zelf decoraties van de schatten die je buiten vindt (lees verder voor wat ideeën).

Door de buitenwereld in huis te halen zorg je dat je geaard blijft in je omgeving en verbonden met de natuur.

* www.nature.com
** www.mind.org.uk



EIEREN MET BLAADJESDECORATIE

Eieren zijn het symbool van nieuw leven en wedergeboorte en herinneren ons aan alle nieuwe kansen die de lente biedt. Deze met natuurlijke materialen versierde exemplaren zijn heel geschikt, of je nu Pasen viert of gewoon een kleurig lentetafeel wilt maken. Archeologen hebben gedecoreerde eieren gevonden die wel 60.000 jaar oud zijn. Hiermee volg je dus een oeroude traditie.

Werkwijze

Hak de rodekool grof, doe hem in een grote pan en zet hem onder water. Breng hem langzaam aan de kook, sluit de pan en stoom de kool 1 uur, tot het water een donkerpaarse kleur heeft.

Vet ondertussen een bord lichtjes in met boter. Druk een blaadje in de boter en druk het dan op de schaal van een van de eieren. Gebruik er zoveel als je wilt en maak een fraai patroon. Wikkel het ei in kaasdoek en zet dat vast met keukentouw of elastiekjes. Als je oude panty's gebruikt: knip de voetjes af en leg het ei in de tenen van een van de pantyvoeten en zet de panty vast met koord en elastiekjes. Pak de eieren stevig in zodat de blaadjes op hun plaats blijven.

Zeef het koolwater boven een kom en voeg de azijn toe. Roer alles even door en leg de ingepakte eieren erin. Laat ze er minimaal 2 uur in liggen, en een hele nacht voor een sterkere kleur.

Haal de eieren eruit wanneer hun kleur naar je zin is en leg ze op een schone theedoek in hun omhulsel te drogen. Laat ze helemaal drogen, verwijder dan de omhulsels (kaasdoek of panty) en stal ze uit.

Je hebt nodig

- 1 rodekool
- 3 el natuurazijn
- 4 hardgekookte grote eieren
- bosje zachte tere blaadjes, zoals peterselie of koriander
- 1 el boter of plantenmargarine
- 4 stukjes kaasdoek, groot genoeg om de eieren in te verpakken, of de voetjes van 2 oude panty's
- touw of elastiekjes



Natuurlijke verven

Veel gewone levensmiddelen en specerijen kunnen als natuurlijke verfmiddelen worden gebruikt. Verf je eieren maar eens met een van de volgende ingrediënten.

- bieten (roze)
- spinazie (groen)
- wortels (lichtgeel)
- kurkuma (donkergeel)
- bosbessen (blauw)
- koffie (lichtbruin)
- uienschillen (donkerbruin)

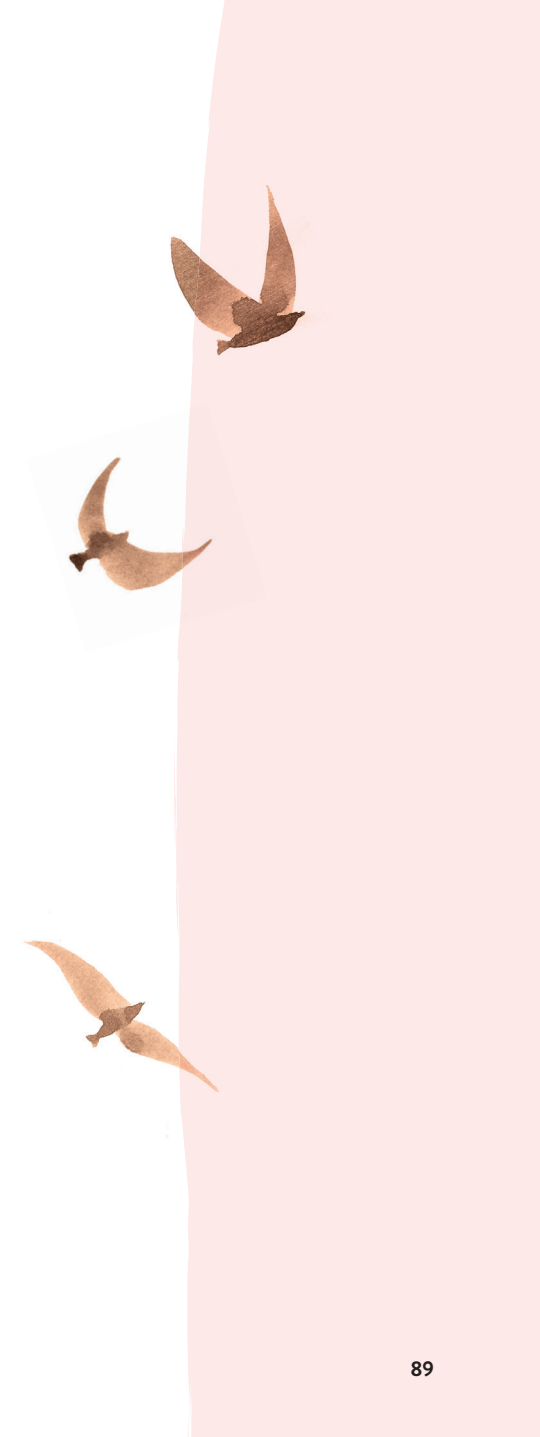


JE EIGEN RUIMTE

Een toevluchtsoord, een studeerkamer, je eigen kamer, een knus hoekje, het maakt niet uit wat, maar het hebben van een eigen plek waar je je kunt terugtrekken voor wat ongestoorde rust is enorm belangrijk voor je welzijn. Het kan een hele kamer zijn, of misschien alleen een klein hoekje dat helemaal jouw domein is. Hier moet het rustig zijn, zodat je je ongestoord kunt concentreren, het maakt daarbij niet uit of je het als werkruimte benut of als plek voor creatieve uitdagingen. Beschouw deze ruimte als een oase in je drukke leven, een plaats om te ontspannen, tot rust te komen en na te denken.

Misschien ben je er elke dag te vinden, misschien maar heel af en toe. Maar met zo'n ruimte heb je altijd een toevluchtsoord, waar je even alleen kunt zijn, hoe druk en chaotisch je dag ook is. Als je alleen maar een hoekje hebt waar ook anderen zijn, vraag hun dan om je te helpen dat gevoel van alleen zijn te versterken en je niet aan te spreken als je daar bent.

Sommige mensen krijgen energie van geluid, indrukken en andere mensen, maar ook dan is het voor je geestelijke gezondheid en geluksgevoel heel belangrijk om ook wat tijd in je eentje door te brengen. Door even tijd te nemen om rustig na te denken krijgen we meer grip op ons leven en begrijpen we beter waar onze emoties en de doelen die we nastreven op gebaseerd zijn, of waar we nu staan en waar we in ons leven naartoe willen.



UPCYCLING

Upcycling is de kunst om een dierbaar voorwerp een make-over te geven zodat het nog een ronde meekan. Met slechts een beetje verf, nieuwe bekleding en fantasie krijgen oude, afgedankte of versleten meubels een heel nieuw leven en soms ook een compleet nieuwe stijl. Als je voor upcycling kiest in plaats van iets nieuws te kopen, zorg je niet alleen voor onze aarde, het scheelt ook geld. Daarnaast geeft het je de kans om je eigen creativiteit te vergroten en jezelf en je stijl tot uitdrukking te brengen, want je kunt ermee doen wat je wilt.



Een paar ideeën:

- Bekleed stoelen en banken met lichtgekleurde stoffen.
- Geef bureaus, tafels en kasten met verf een nieuw uiterlijk.
- Geef afgedankte spullen een nieuwe bestemming, gebruik een jaloezieluis bijvoorbeeld als planner, een raam of spiegel als prikbord of een oude trap als boekenkast.
- Gebruik sjablonen en verf om dressoirs en kasten te versieren. Het geeft niet als het mislukt, schilder er gewoon overheen en doe een nieuwe poging.
- Van houten pallets kun je van alles maken, van boekenrekken tot tafels en banken. Op blz. 116 zie je hoe je een salontafel maakt.

- Geef deuren, kasten en laden nieuwe knoppen, een eenvoudige manier om je ruimte met weinig geld te verfraaien, of je nu kiest voor kleurig, stijlvol, modern of vintage.
- Lege potten kun je als stijlvolle opbergplekken voor kleine voorwerpen gebruiken.
- Veel oude spullen zijn geschikt als bloempot. Sierbetonblokken, schoenen, autobanden, een gieter: bijna alles waar wat aarde in kan.

SUPERTIPS VOOR UPCYCLING

- Zoek in kringloopwinkels, op online veilingssites en op rommelmarkten naar goedkope dingen om te upcyclen.
- Zorg ervoor dat de voorwerpen schoon zijn en stevig in elkaar zitten voor je ermee aan de slag gaat (een lik verf is niet genoeg om een gammele stoel bijeen te houden).
- Een goede kwast geeft je werk een professioneel uiterlijk en zal minder gauw haren in de verf achterlaten. Wikkel je kwasten en rollers tussen de schilderbeurten door stevig in wasdoek (zet het vast met een elastiekje) en maak ze schoon zodra je klaar bent.
- Wrijf de voltooide voorwerpen in met was of geef ze een vernislaagje. Zo blijft je werk langer mooi.