




Dagelijks worden we gebombardeerd met berichten en nieuwtjes, reacties op die berichten, en ga zo maar door. Bovendien ervaren velen een constante druk door allerlei eisen die aan hen worden gesteld vanuit sociale media. Geen wonder dat zoveel mensen opgebrand raken. Dit boekje helpt je de rust terug te vinden te midden van de onrust van het moderne leven.




Stilte kan heel ongemakkelijk  
voelen. Toch hebben we er  
allemaal baat bij om af en toe  
even helemaal stil te zijn. Begin  
eenvoudig: probeer eens een  
minuut stil te zitten of te liggen  
en ervaar wat er gebeurt.  
Daarna kun je de tijdsduur  
langzaam opvoeren.



De weg naar  
alle grootse  
dingen loopt  
via de stilte.

Friedrich Nietzsche



Natuur is overal en werkt heel rustgevend. Een park of een stukje groen bij jou in de buurt is voldoende. Wandel even rond of ga lekker op een bankje zitten en geef je ogen en oren de kost. Welke planten en dieren kun je ontdekken?



Streef naar rust,  
maar door evenwicht  
en niet door het stilzetten  
van je handelingen.

Friedrich von Schiller