

Inspiratie voor hedendaagse levenskunst

Mandy van Nobelen geeft ons inspiratie voor hedendaagse levenskunst met haar boek *Liefde Vreugde Vrijheid*. Een spiritueel boek dat past in de moderne tijd. De schrijfster geeft ons handvaten om meer uit ons leven te halen en inzicht te krijgen in onszelf. "Ik beloof je dat je alleen die uitdagingen op je pad krijgt, die jij aan kan en nodig hebt om Liefde Vreugde Vrijheid werkelijk te doorgronden en te doorleven. Het wordt een bijzonder avontuur." Ze vertelt hoe het is om uit Liefde Vreugde Vrijheid te leven, en nodigt ons uit om met haar mee te doen. Ze omschrijft Liefde Vreugde Vrijheid als een wijze van leven. "Het vraagt je in het middelpunt van je eigen leven te staan en eens opnieuw om je heen te kijken." De schrijfster heeft afgelopen tien jaren gewerkt als inspirator en Life Coach, en die ervaring en haar alledaagse belevenissen gebruikt ze om bepaalde problemen helder en bespreekbaar te maken: "Hij vertelde me dat vrijheid uiteindelijk liefde is en dat vrijheid soms ook gevaarlijk kan zijn." Liefde Vreugde Vrijheid is overduidelijk een boek met een boodschap, maar wel een bijzondere, positieve boodschap. Het lijkt haast een eigen taal te hebben; de vrolijke, zonnige en positieve schrijfstijl fleurt jezelf op en nodigt uit tot zelfreflectie. Het is net alsof de schrijfster haar pen pakte en even wou vertellen hoe het moest. Niet op een betweterige manier, maar juist op een - ik kan het niet anders zeggen - liefelijke manier. Toch probeert ze ook recht voor z'n raap haar boodschap over te brengen: "Je kunt niet anders dan jezelf zijn. Als je van toneelspelen houdt, prima. Meld je vooral aan bij een toneelgezelschap en leef je daar helemaal uit. maar je echt uitleven doe je door heel dichtbij en trouw aan jezelf te zijn." Behalve inspirerende inzichten en wijshe-

den, staan er in het boek ook praktische oefeningen en opdrachten. Die motiveren je om naar jezelf te kijken en worden 'suggesties voor hedendaags levenskunst' genoemd. We geven er eentje:

Elke ochtend, of je nu 'moet' werken of een vrije dag hebt, stel je zelf dan dezelfde vraag: Wie kies ik vandaag te zijn? in plaats van Wat wil ik vandaag gaan doen? Neem vijf tot tien minuten om alle gedachten, gevoelens of ideeën binnen te laten komen, of maak deze vraag een onderdeel van je dagelijkse meditatie of ochtendritueel. Of dat nu een yoga-sessie is, of het lezen van de krant aan de ontbijttafel met een stevig kop koffie. Voel wat het antwoord is op de vraag.

Mandy van Nobelen, *Liefde Vreugde Vrijheid, Inspiratie voor hedendaagse levenskunst*, Zwerk Uitgevers, € 14,95

GELEZEN DOOR: EVA VAN DER VEEN



Moeder

Boodschap twee intrige Het idee ac en Maria M neert me r kunnen ler

Niet veel teleurg uitheb. Moerijk het is oheid te leve Schrijfster inspiraties Ze schrijft 'Magdalena uit hun naz voorbeelde en Maria in adviezen, k helen, ons harten van schrijft Ver voorbeelde korte pass: de Maria's in boodsch op verbonc liefde. Waa wordt, en v schien ook komst. In h gend beeld tijd is hoop die aan het waar jullie leven. Ja, d ren met me met veel h liefde". Het haast gren dat is preci De boodsch vernieuwer gevallen be het wordt l herhaald h