

Wat leuk dat je geïnteresseerd bent in de Natuurrustpuntjes

De Natuurrustpuntjes zijn ontstaan aan het begin van deze Coronatijd.

In deze periode heb ik boeken gelezen die mij inspireerden om elke dag te gaan wandelen en om tijdens de wandelingen activiteiten in de natuur te ondernemen. De activiteiten geven mij vooral rust en rust is iets waar ik in deze turbulente tijd extra behoefte aan heb.

Van het één komt het ander, stap voor stap ontstaan de Natuurrustpuntjes. De Natuurrustpuntjes heb ik uitgewerkt in vier thema's:

- Start of afsluiting van de dag
- Kleur
- Verhaal
- Boom

Ik vind het fijn om de Natuurrustpuntjes te delen, rustmomenten voor jezelf kunnen creëren is iets wat ik iedereen gun. Wat de Natuurrustpuntjes jou precies zullen brengen, dat weet ik natuurlijk niet. Jij alleen kan ervaren wat een Natuurrustpuntje voor je doet.

Voordat je aan de slag gaat met een Natuurrustpuntje dat jou aanspreekt, lees dan ook de Spelregels nog even goed door. De Spelregels staan aan het eind van het document vermeld.

Je kunt de vier Natuurrustpuntjes gratis downloaden, je hoeft geen emailadres achter te laten.

Heb je een favoriet Natuurrustpuntje of wil je je ervaring delen? Laat het mij weten en stuur mij een mail, of gebruik het contactformulier. Ik hoor graag wat een Natuurrustpuntje jou brengt.

Ik wens je een fijne tijd in de natuur.

Boekentips

- Miracle Morning – Hal Elrod
- Te Voet – Shane O'Mara
- De acht grote lessen van de Natuur – Gary Ferguson

Natuurrustpuntje - Start of afsluiting van de dag



Rond zonsopkomst en rond zonsondergang geven de vogels de meest prachtige concerten. Kies een tijdstip dat bij je past en ga wandelen. Misschien neem je een rugzak mee waar je een fleecedekentje in stopt en een thermoskannetje met thee of koffie. Zoek een plek waar je een tijdje rustig kan zitten en luister naar het gefluit van de vogels. Of je nu verschillende vogels herkent of het gewoon mooi vindt, het is allemaal prima. Waarschijnlijk verwonder je je ondertussen ook over de kleurenpracht van de lucht. Verwonder je op je eigen manier het is jouw natuurrustpuntje om de dag te beginnen of te eindigen.

Als wandelen organisatorisch niet mogelijk is, kan je ook vijf of tien minuten in je tuin of op je balkon gaan zitten om dit natuurrustpuntje te ervaren.

Zelfs midden op de dag achter je computer is het mogelijk om je te verwonderen:

Het leukste is natuurlijk om zelf tijdens een wandeling een beeld en geluid opname te maken op één van je favoriete plekken in de natuur en dit te kijken op een moment dat je wat rust kunt gebruiken.

Ook op YouTube zijn filmpjes te vinden van de natuur met vogelgeluiden. Bijvoorbeeld: Vogels in Slow Motion – Bosvogels. https://www.youtube.com/watch?v=Va_mXzucNDg

Of zet een Zwitscher Box met relaxing bird sound motion sensor op je thuis werkplek. Elke keer dat je langs de box loopt en de sensor beweging detecteert, waan je je in het bos.

Natuurrustpuntje – Kleur



En dan denk je dat groen groen is. Als je stilstaat en kijkt zie je zoveel kleurnuance in het groen in de natuur. Nuance geeft ruimte voor perspectief, perspectief voor een stip op de horizon. En een stip op de horizon houdt jou in beweging.

Van welke kleur word jij vandaag blij? Heb jij een lievelingskleur? Doe je deur open en stap naar buiten je balkon op, je tuin in of de natuur in en ga opzoek naar de kleur die je gekozen hebt. Blijf een moment stilstaan en bekijk de natuurelementen van de door jou gekozen kleur. Misschien zijn kleurnuances en geuren waarneembaar.

Je kan foto's maken met je telefoon, het kan ook zijn dat alleen kijken beter bij jou past. Thuis kan je eventueel foto's verwerken in een moodboard. Of je maakt een collagefoto voor de achtergrond op je laptop om te genieten van je natuurrustpuntje als het op een dag een keer even niet lukt om naar buiten te gaan.

Is naar buiten gaan echt geen optie, neem dan eens een stapeltijdschriften een zoek natuurfoto's in je favoriete kleur: scheur, knip en plak een collage. Als je collage klaar is, neem dan eens de tijd om je collage te bekijken en vraag jezelf af: 'Hoe kleurt deze natuurlijke kleurnuance mijn stay-at-home-dag?'

In de natuur zijn kleuren echt in overvloed. En dan te bedenken dat al die kleuren nog nuttig zijn ook. Op de site van Naturalis lees je hier meer over <https://natuurwijzer.naturalis.nl/themas/kleur>

Natuurrustpuntje – Verhaal



Neem tijdens je wandelingen een klein notitieboekje en een pen mee en zoek een plekje waar jij een tijdje ongestoord kan zitten en ga schrijven in de natuur.

Misschien kijk je een poosje om je heen en laat je de omgeving op je inwerken, misschien start je meteen met schrijven van een verhaal of een gedicht.

Je kan ook gewoon alles opschrijven wat in je opkomt. Zomaar wat zinnen noteren van wat spontaan bij jou naar boven komt drijven. Als je dit een paar minuten gedaan hebt, kijk dan eens naar de woorden die je hebt opgeschreven. Welke woorden vallen je op? Welke woorden vind je mooi? Welke woorden zijn belangrijk voor je? Onderstreep die woorden en schrijf ze vervolgens opnieuw op. Wat vertellen deze woorden jou?

Of denk eens aan een groeiboekje. Stop het notitieboekje standaard in de rugzak of tas die jij tijdens je wandelingen meeneemt. Noteer elke keer drie dingen waar je dankbaar voor bent. Het mogen grote en kleine dingen zijn, het is jouw dankbaarheid. Herlees het eens en ervaar wat het groeiboekje met je doet.

Wil je meer weten wat schrijven voor je doet, luister dan de podcast: 'Zelfcoaching door schrijven' van Gwenda Schlundt Bodien. In deze podcast geeft ze drie varianten van zelfcoaching door schrijven en gaat ze in op de wetenschappelijke achtergronden. <https://progressiegerichtwerken.com/podcast-zelfcoaching-door-schrijven/>

Natuurrustpuntje – Boom



Staan bij zo'n reus en omhoog kijken is al indrukwekkend. Als je dan ook nog bedenkt dat de natuur niet alleen boven de grond zichtbaar is, maar ook onzichtbaar ondergronds doorloopt... Bijna onvoorstelbaar. Het wortelstelsel van een boom kan diep geworteld zitten, net als onze gedachten en aannames. Wandel een paar keer in hetzelfde gebied en kijk naar de bomen. Springt een bepaalde boom er voor je uit? Bekijk of fotografeer deze boom eens op verschillende dagen vanuit verschillende perspectieven.

Je kan ook bij de boom in de buurt gaan zitten en de boom tekenen. Als je dit een paar dagen achter elkaar doet, vergelijk dan je tekeningen eens met elkaar. Wat valt je op? Welke overeenkomsten en verschillen zie je? Wat laten de verschillende perspectieven je zien? Wat doet dat met aannames die je hebt? Welke inzichten krijg je?

Misschien is de ruimte om de boom wel zo toegankelijk dat je een poosje met je rug tegen de boomstam aan kan zitten en wat kan mijmeren.

Probeer eens door de ogen van een kind te kijken en speel met natuurelementen. Verzamel afgewaaide takjes, die op de grond liggen en leg ze bijvoorbeeld in de vorm van een hart, een ster, een zon of een fantasiefiguur.

Of als je yoga beoefent, doe dan eens de boomhouding buiten in de natuur, of op je balkon of tuin. Onbekend met yoga? Je kan ook gewoon rechtop gaan staan met beide benen iets gespreid en twee voeten stevig op de grond, net zoals een boom.

Natuurrustpuntjes – Spelregels

De natuurrustpuntjes zijn puur ter inspiratie, je bent vanzelfsprekend zelf verantwoordelijk voor de uitvoering.

Misschien ten overvloede, maar als je gaat wandelen en natuurrustpuntjes uitvoert:

Toon dan respect voor alles wat groeit en bloeit in de natuur, blijf zoveel mogelijk op de paden en neem je afval mee naar huis, ook papieren zakdoeken ☺

Natuurlijk houd je anderhalve meter afstand van andere mensen, mijd je drukke plekken en als je klachten hebt (zoals omschreven door het RIVM) blijf je thuis. Kortom: Stay Safe & Stay Positive.