

# Leven in Ritme

---

Warmte. Rust. Herhaling.

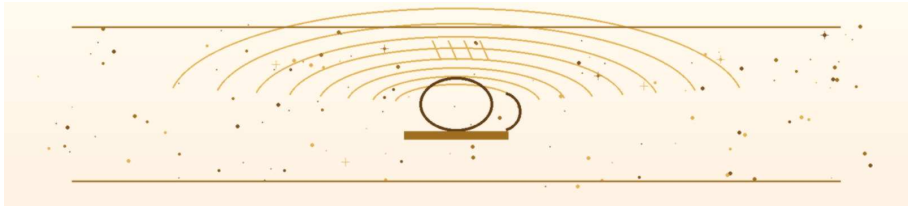
## 't Omaatje Boontje

Onderdeel van 11.11 - De Kosmische Bibliotheek



Leven in Ritme - de warme stem van Omaatje Boontje

Leven in Ritme - 1



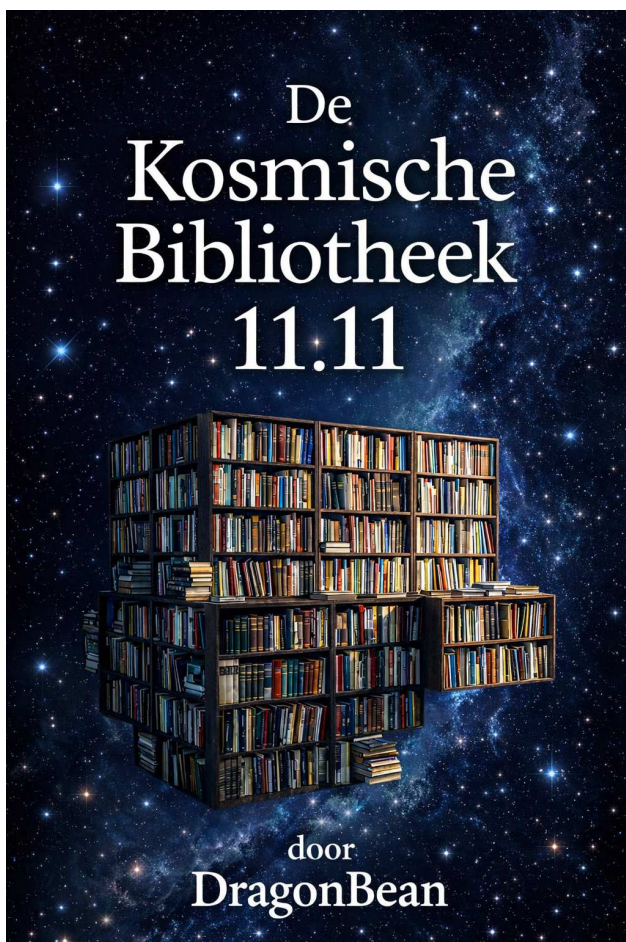
Een warm, praktisch en kosmisch boek over lichaam, ritme, eenvoud, zelfzorg en terugkeer.

## 11.11 De Kosmische Bibliotheek

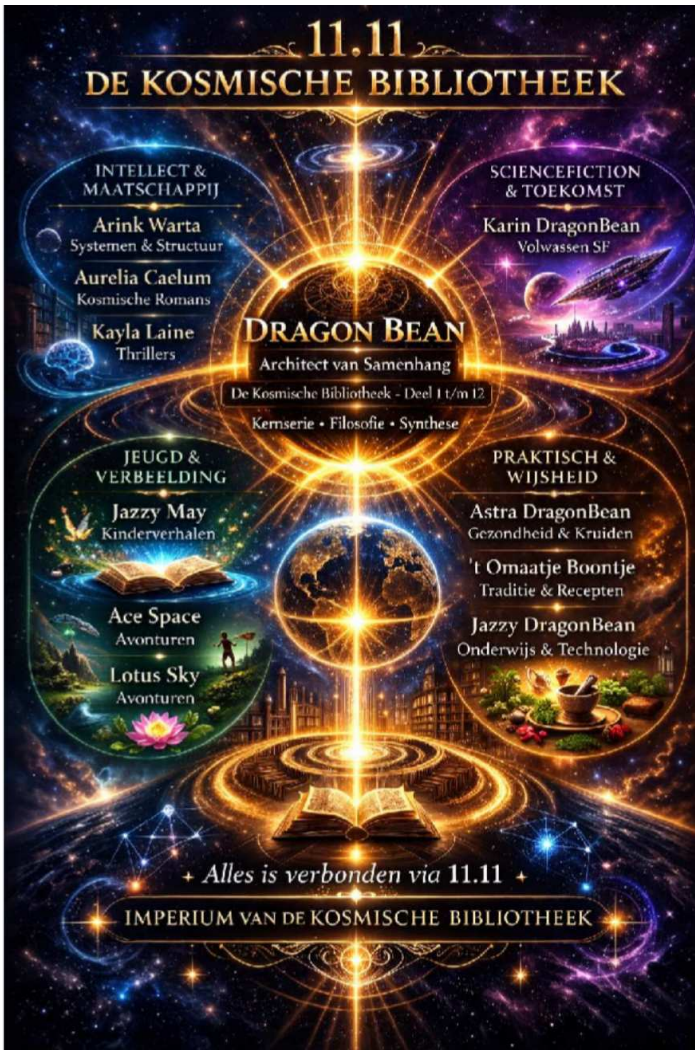
De Kosmische Bibliotheek is een groeiende verzameling verhalen, inzichten en werelden die samen één geheel vormen.

Elk boek is een eigen universum, geschreven vanuit een uniek perspectief, maar verbonden door dezelfde kern: bewustzijn, verbeelding en de uitnodiging om verder te kijken dan het zichtbare.

Dit boek maakt deel uit van 11.11 De Kosmische Bibliotheek. In dit deel spreekt de warme, nuchtere stem van Omaatje Boontje: praktisch, eigenwijs, liefdevol en precies kosmisch genoeg om het alledaagse weer heilig te maken.



11.11 De Kosmische Bibliotheek



De stemmen van de Kosmische Bibliotheek rond dezelfde bron

# Colofon

Titel: Leven in Ritme

Auteur: 't Omaatje Boontje

Uitgave: 11.11 De Kosmische Bibliotheek

ISBN: 9789403897141

© 't Omaatje Boontje - 2026

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende, behoudens de uitzonderingen in de wet.

## Belangrijke opmerking

Dit boek is bedoeld als algemene, beschouwende inspiratie over ritme, leefstijl en zelfzorg. Het vervangt geen medisch advies, diagnose of behandeling.

Gebruik kruiden en leefstijlaanpassingen met gezond verstand. Raadpleeg bij klachten, zwangerschap, medicijngebruik of twijfel altijd een arts of andere deskundige zorgverlener.

# Inhoud

Voorwoord

Inleiding - Leven in ritme

Deel I - Warm beginnen

1. Begin Warm - De Eerste Keuze van de Dag

2. Wat Leeft, Voedt Wat Leeft - De Biologie van Eenvoud

3. Ritme als Bescherming

Deel II - Het lichaam als kosmos

4. De Buik als Zwaartepunt

5. Water en Regulatie

6. Warmte en het Zenuwstelsel

Deel III - Kruiden & keuzes

7. Kruiden als Ondersteuning, Niet als Oplossing

8. Bloedsuiker en Stabiliteit

9. Huid, Haar en Doorstroming

Deel IV - Binnenwereld en richting

10. Gedachten als Biologie

11. Leven in Ritme als Levensfilosofie

12. De Orde van Eenheid

Het Verborgene Deel - De Ruimte Tussen Beweging

Epiloog - De Rust van Verhouding

Werkboek - Integratie in de Praktijk

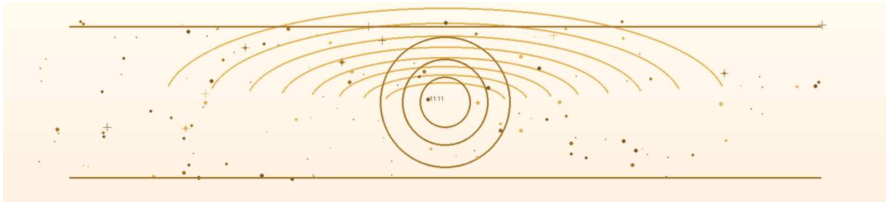
Omaatje's Goedkeuringszegel

Tot slot

Manifest van De Kosmische Spiegel

GPSR-productinformatie

# Voorwoord



## Voorwoord - van Omaatje, kind

De wereld is druk. Mensen zijn moe. En iedereen zoekt het ingewikkeld.

Maar gezondheid is geen raadsel. Het is ritme.

Je lichaam is geen machine. Het is een levend systeem. En dat systeem houdt van drie dingen:

*Warmte. Rust. Herhaling. Meer niet.*

Wat je hier leest is geen nieuwe theorie. Het is oude wijsheid. De kosmos werkt in ritme. Je hart ook.

De maan trekt aan de zee. Stress trekt aan je buik.

Wat buiten gebeurt, gebeurt ook binnen. Dat is geen mystiek. Dat is samenhang.

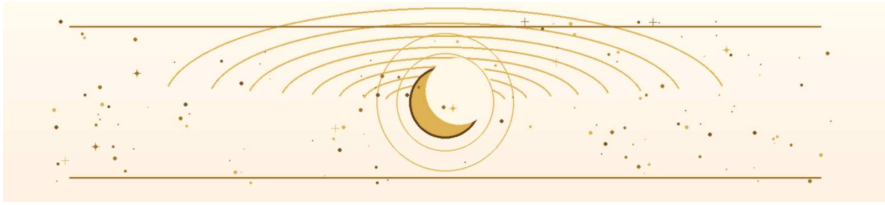
Dit boek is geen streng plan. Het is een herinnering. En ja: soms zeg ik het duidelijk.

*Niet om streng te zijn.*

Maar omdat je lichaam beter verdient. Kom.

We beginnen bij het begin: klein, warm en haalbaar.

# Inleiding - Leven in ritme



Leven in ritme begint niet met een groot plan. Het begint met het herkennen van samenhang.

Je lichaam is geen losse verzameling onderdelen. Het is een levend stelsel: adem, buik, hart, slaap, aandacht, warmte en beweging reageren voortdurend op elkaar.

Wanneer de wereld versnelt, hoeft jouw lichaam niet mee te rennen. Het mag terugkeren naar eenvoud. Warmte. Rust. Herhaling.

Dit boek is geen streng schema. Het is een rustige herinnering aan wat een lichaam vaak al weet, maar wat in een druk leven makkelijk overschreeuwd wordt.

Lees langzaam. Neem mee wat klopt. Laat liggen wat niet past. En keer steeds terug naar de kern: een lichaam dat veiligheid ervaart, kan beter herstellen.