

Een uitgave van **DE LANTAARN**

© 2019 De Lantaarn b.v., Ede

Auteur: Fiona Huisman

Redactie: Vitataal

Opmaak: Fenatic

Afbeeldingen: Shutterstock

ISBN 978-94-6354-375-0
NUR 450

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Vermenigvuldiging en verspreiding zijn, behalve voor private, niet-commerciële doeleinden, verboden en worden civiel- en strafrechtelijk vervolgd. Dit geldt in het bijzonder voor verspreiding van het werk via fotokopieën, film, radio en televisie, elektronische media en internet alsmede voor commercieel gebruik van de getoonde beelden en teksten.

INLEIDING



HET IS NIET ALTIJD EENVOUDIG
OM VROUW TE ZIJN

POEH



Zeg, vrouw! Ja, jij daar voor de tv. Zet die eens uit en denk eventjes mee... Wanneer ben je voor het laatst naar buiten geweest? Wanneer heb je voor het laatst eens iets heel onverwachts gedaan, iets wat je eigenlijk best eng vond? Weet je nog hoe stoer dat voelde?

Het wordt tijd om uit je comfortzone te komen en in het diepe te duiken.

In dit boek vind je 101 tips die je leven opwindender kunnen maken, je nieuwe herinneringen geven en je wereld op zijn kop zetten.



Vink aan

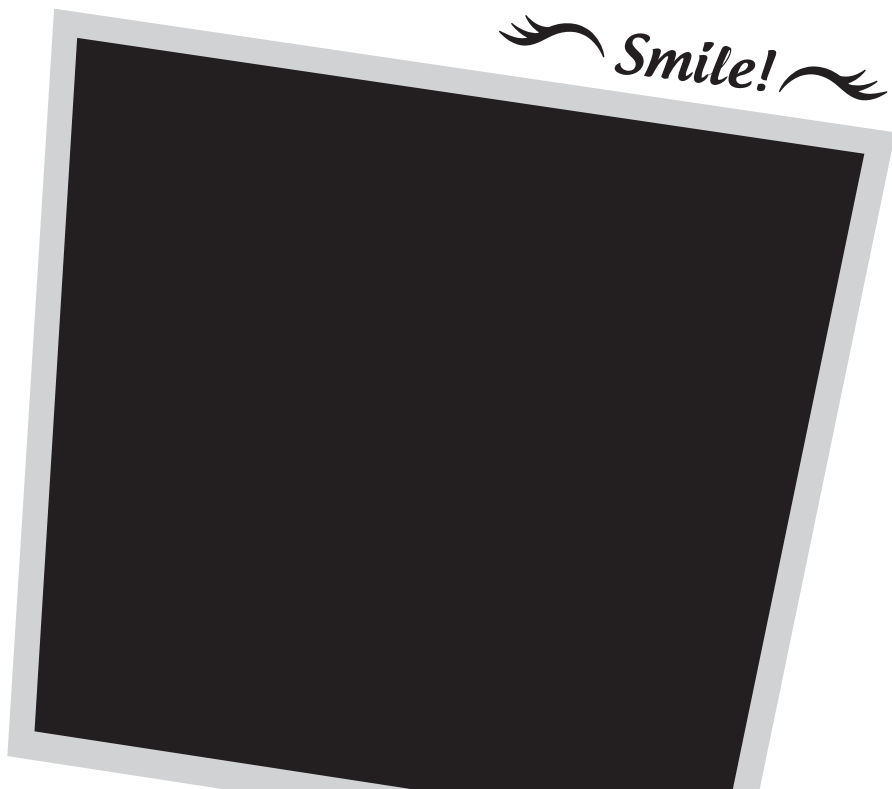


KOM OP,
LEEF!

101 HANDIGE TIPS

Ga een tijdje, minimaal een maand, in het buitenland wonen. Liefst een land met een totaal andere cultuur. Eet het lokale eten en doe mee met de lokale gewoontes. Maak vrienden.

Smile!



PLAATS HIER EEN FOTO VAN JEZELF

Gedaan?

in het *buitenland*

Veel dieren zitten in een asiel naar de tralies te staren. Heb je geen tijd of ruimte, dan kun je een dier wel financieel adopteren.

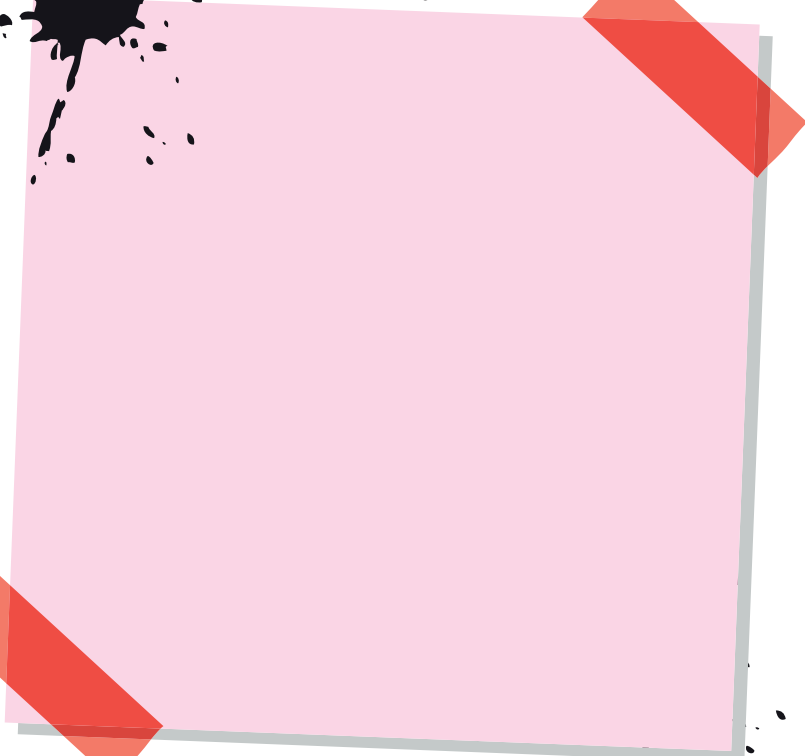
ZO LIEF



Gedaan?

Teken iets kleins tijdens een vergadering, ga haken, breien of kleien. Of maak een schilderij op de muur van een gebouw. Tip: kies hiervoor geen politiebureau. Tenzij opgepakt worden door een man in uniform een fantasie van je is, natuurlijk.

doodle erop los



Gedaan?

Neem hier elke dag even de tijd voor. Een vogeltje in de tuin, een zonsopkomst, bijen op een bloem. En die spin op je muur is ook natuur.

Genoten?



Gedaan?

Ga uiteraard zo snel mogelijk van de snelweg af. Rij gewoon ergens naartoe en slaap in motels die je onderweg tegenkomt. Volg geen borden, alleen je intuïtie.



.....
GENIET VAN JE VRIJHEID!



Gedaan?

Misschien weet diegene het wel, maar het kan nooit kwaad het nog eens te vertellen. Het geeft niks als diegene je hond is.



Gedaan?



HALLO!

We staan altijd klaar met goede raad. Maar luister je wel eens echt naar iemand? Komt de zin: 'Dat heb ik ook gehad!' wel erg snel uit je mond? Luister dan eens zonder een oordeel of een mening te geven.

Gedaan?

Dat kan best spannend zijn, maar je staat meer open voor ontmoetingen. Bovendien zul je erachter komen dat je veel sterker bent dan je zelf denkt. Hulpeloos en dom kijken werkt overigens uitstekend als je iets nodig hebt.



Gedaan?

Ga midden in de nacht buiten op je rug liggen en kijk omhoog. Stel je de grootte en oneindigheid van het heelal voor en vergelijk dat met je eigen nietigheid. Herhaal dit met grote regelmaat. Kijk eens hoe klein je problemen zijn op heelal-niveau.



Gedaan?