



Lieve lezer,

Het boek dat je in handen hebt, gaat over 'Schildpadijd'. Het is de tijd die je neemt om met volle aandacht in het moment te zijn. Alles mag er zijn zoals het zich aandient: de prettige en minder prettige gevoelens, gedachten en gebeurtenissen. Een ander woord hiervoor is mindfulness.

Een vriendelijk en vrolijk dier toonde mij hoe je Schildpadijd kunt nemen. Zij leert het in dit boek ook aan Nootje én jou. Haar naam is Keya. Op een dag wandelde ze mijn tuin in. Keya is een speciaal dier. Ze kan heel stil zitten en langzaam lopen. Ze merkt op wat er in en rondom haar gebeurt. Ze ziet zichzelf graag, ook op moeilijke momenten. Wat deze schildpad kan, kan jij ook. Door de verhalen te lezen, regelmatig te oefenen en de meditaties te beluisteren in dit boek, leer je jezelf goed kennen en graag zien.

Nootje is een eekhoorn. Elke ochtend doet hij zijn ronde in het bos. Hij weet perfect waar de lekkere hapjes te vinden zijn. Mijn hart lacht van vreugde wanneer ik hem van tak naar tak zie springen. Nieuwsgierige Nootje noem ik hem. Overal steekt hij zijn snuffelende snuit in. De twee dieren zijn dikke vrienden. De verhalen in dit boek vertellen over hun avonturen van de lente tot de winter.

Maar voor je verder leest, eerst nog even dit: wat heb je nodig om Schildpadijd te nemen?

- Een flinke portie nieuwsgierigheid.
- Een rustige plek waar je je goed en veilig voelt.
- Je ademhaling en zintuigen zoals je oren, ogen, neus, mond en huid.
- Iemand om het samen mee te doen. Dat is dubbel zo gezellig.

Ik wens je een ontspannende, leerrijke en schitterende Schildpadijd toe in het gezelschap van Keya en Nootje.

Mevrouw Vlecht