



RUST & SELFCARE

MANIEREN OM TOT RUST TE KOMEN
MET CREATIVITEIT EN DE NATUUR

WWW.NATHALIEBONTE.COM/NL/

Welkom!

Ik ben Nathalie, kunstenares, opleider en mentor. Ik ben blij dat ik dit boekje met je kan delen. Hierin kun je lezen over selfcare en hoe je creativiteit en de natuur kunt gebruiken om uit te rusten en te herstellen.



OVER MIJ

Het is een passie van mij om vrouwen te helpen met het vinden van rust in een druk leven en om je hart en intuïtie te volgen in de manier waarop je leeft en creëert.

N Bonte Studio is een plek waar kunst en selfcare samenkomen om je te helpen innerlijke rust te vinden en jezelf te koesteren.

Ik deel vanuit mijn ervaring als kunstenares en van 20+ jaar werken in de (geestelijke) gezondheidszorg en het onderwijs. Daarnaast ben ik gecertificeerd yogalerares en yoga nidra facilitator.

Er zijn momenten dat je verlangt naar wat rust. Het leven kan soms overweldigend aanvoelen. Dat is niet altijd makkelijk. En zelfs als het leven rustig aanvoelt, is selfcare nog steeds essentieel.

Dus, laten we manieren verkennen om uit te rusten en te herstellen. Om te leven en creatief te zijn vanuit het hart. Te verbinden met jezelf en de natuur.

Nathalie



Laten we het over rust hebben

Rust is een basisbehoefte, dat is waarom wij als mensen elke nacht slapen. Het helpt ons om genoeg energie te krijgen om alles overdag te doen. Het helpt onder andere met de gezondheid van de hersenen, ontspanning en het verhoogt je creativiteit.

En....

Iedereen ervaart wel eens stress, bijvoorbeeld in het verkeer of op het werk. Een beetje stress af en toe is niet erg. Het kan je energie en focus geven. Maar het is wel belangrijk dat je hersenen voldoende rust en ruimte krijgen om te herstellen. En dit is waar selfcare om de hoek komt kijken om een goede balans te behouden.



Selfcare

Selfcare is echter niet alleen maar rust en zeker niet alleen maar slapen of niets doen. Zelfzorg gaat over luisteren naar wat je nodig hebt om te ontspannen en tot rust te komen en dat dan doen.

Daarnaast voeg je daaraan toe wat bij je past, waar je blij van wordt en wat je plezier brengt. Wat je helpt ontspannen en je mentaal en lichamelijk gezond houdt.

Het kan tijd kosten om te (her)ontdekken wat bij je past. Het kan zelfs zo zijn dat je op verschillende momenten in je leven verschillende dingen nodig hebt. Neem de tijd en probeer dingen uit. Wees nieuwsgierig en ga op ontdekkingsreis.

RUST AND SELFCARE

TWEE VERSCHILLENDE MANIEREN

CREATIVITEIT

Creativiteit kan je helpen met het verwerken van je gevoelens en gedachten. Het brengt ook rust in je hoofd. Soms voelt het meditatief.

Creativiteit kan gaan over schilderen of tekenen, maar dat hoeft niet. Het kan gaan om schrijven, breien, koken, bakken, fotografie of creatief bezig zijn met een (werk)project.

Wat laat je hart zingen? Wat brengt je vreugde en laat je glimlachen? Na welke creatieve activiteit voel je je uitgerust en ontspannen?



NATUUR

Je kunt op veel verschillende manieren de natuur in gaan en er zijn zoveel plekken. De kust, het bos, een park of een botanische tuin. Denk ook eens aan een straat met bomen of aan je tuin.

Wandelen in de natuur heeft allerlei voordelen. De frisse lucht, de geur, het groen van de bomen en planten, het ontspant en kan zelfs goed zijn voor je gezondheid.

*"Een nieuw pad in zicht
vraagt kracht en nieuwsgierigheid
om kansen te zien"*

Nathalie

Creativiteit



Maak een foto van je favoriete bloem (of gebruik deze) en teken, schilder, brei, schrijf over wat je ziet.

of

Teken deze bloem, gebruik alleen lijnen bijvoorbeeld met een pen, potlood, stift of inkt.

Creëer een creatieve mini-retraite voor jezelf

Creëer een plek in je huis waar je kunt zitten en creatief kunt zijn.

Wat heb je het liefst?

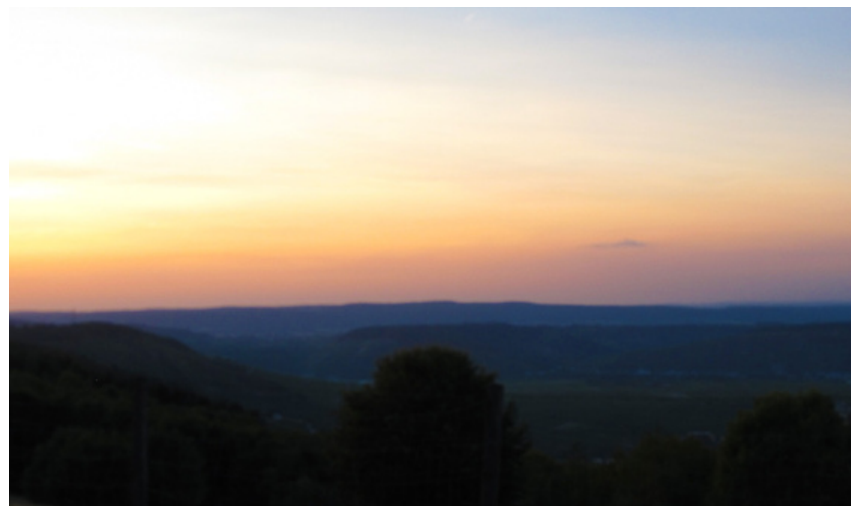
Alle materialen om je heen, een plant of een kaars, een muziekje op kunnen zetten?

Kies een creatief idee van deze pagina en kijk hoe het gaat.

Haal je kleurpotloden tevoorschijn en maak een mooie zonsondergang.

of

Schrijf een gedicht over wat je ziet als je naar deze zonsondergang kijkt.



De natuur in



Neem wat rust. Maak een wandeling in de natuur.

Maak een foto aan het begin van je wandeling. Wat trekt je aandacht? Doe je telefoon weg, zodat je kunt genieten van de wandeling en de natuur, echt in het moment zijn.

*Sluit je ogen en haal diep adem
Voel de aarde onder je voeten*

Ga de natuur in voor een wandeling. Wat valt je om je heen op?

Welke planten zie je in het bos, strand, park, tuin of gebruik je planten thuis. Voel de structuur. Hoe kun je deze structuur namaken op papier of gebruiken om iets creatiefs te maken?



WIL JE BEGELEIDING EN ONDERSTEUNING?



Het is niet raar dat je soms gewoon even niet weet hoe je kunt uitrusten en herstellen. Wat je nodig hebt of wat selfcare betekent voor jou.

Om begeleiding vragen is het beste wat je kunt doen. Om manieren te ontdekken en te verkennen die bij jou passen. Om te ontspannen en tot rust te komen, creatief te zijn, je te verbinden met jezelf en de natuur. Jezelf zijn vanuit je hart en intuïtie. Zodat je beter in staat bent om jezelf te geven wat je nodig hebt en je weer uitgerust en energiek in het leven staat.

**Dit kunnen we samen doen in het 2 maanden traject
"De reis naar duidelijkheid"**

Er zijn 1 op 1 sessies en oefeningen. Ik ondersteun en begeleid je op je pad. We zullen gebruik maken van creativiteit en de natuur. Daarnaast zullen er andere benaderingen en bronnen zijn zoals bijvoorbeeld schrijven, ademhaling, yoga nidra. Alles afgestemd op jouw wensen en behoeften,

Beschikbaar in het Nederlands en Engels

MAAK HIER EEN (GRATIS) AFSPRAAK

[OF GA NAAR WWW.NATHALIEBONTE.COM/NL](http://WWW.NATHALIEBONTE.COM/NL)

om alle cursussen, workshops en de schilderijen en andere creatieve producten te bekijken

WWW.NATHALIEBONTE.COM

De afbeeldingen, kunstwerken en inhoud mogen niet worden gekopieerd, verzameld, of gebruikt voor persoonlijk of professioneel gewin zonder de schriftelijke toestemming van Nathalie Bonte [N Bonte Studio]

