

Boeken



Anselm Grün:
De moed om te beslissen. Ten Have, € 16,95. ISBN 9789025902117.

Volg je hart

Veel mensen hebben moeite met knopen doorhakken: ze zijn bang mogelijkheden uit te sluiten, vreezen het geklets van anderen, willen zich niet voor eeuwig vastleggen of zijn er niet zeker van absoluut juist te kiezen. Voor hen schreef de Duitse benedictijner monnik, theoloog en bedrijfskundige Anselm Grün een boek over keuzes maken: ingrijpende levenskeuzes zoals die voor een partner of een beroep, maar ook simpele keuzes zoals wat je vandaag aantrekt en eet. Een absoluut juiste keuze bestaat niet, helpt Grün hen uit de droom. Hij adviseert om je niet blind te staren op rationele argumenten die niet altijd de hele waarheid vertellen, maar te doen wat je hart je ingeeft. Daarbij moet je je niet laten leiden door de mening van anderen. Elke keuze heeft een keerzijde, dus als je eenmaal een besluit genomen hebt, kun je daar het beste helemaal voor gaan.

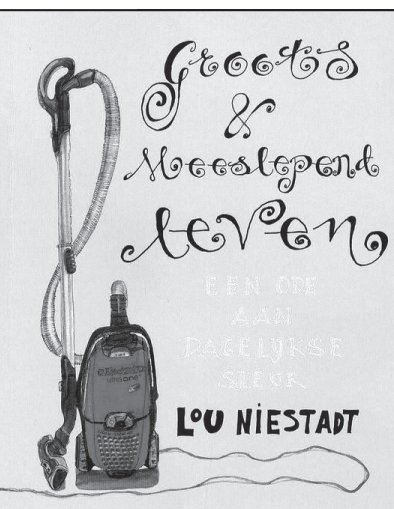
Bij een lastig besluit over bijvoorbeeld blijven of vertrekken bij je partner, zou je je twee dagen kunnen inleven in het blijven en de gevoelens kunnen opschrijven die dat oproept. Vervolgens stel je je twee dagen lang voor hoe het zou zijn als je vertrekt. Dan slaat de balans meestal door naar een van beide kanten. Als het om keuzes in het dagelijks leven gaat, kunnen rituelen helpen. Elke ochtend ontbijten met een geroosterde boterham met jam scheelt nadenken en spaart energie voor belangrijker beslissingen. Grün verwijst veel naar bijbelteksten en ervaringen uit zijn kloosterleven. Hij eindigt met een aantal gebeden die behulpzaam kunnen zijn bij het nemen van beslissingen. Wie niet gelovig is heeft daar weinig aan, maar Grüns adviezen zijn er niet minder waardevol om. (FP)



Nibud-agenda. Te bestellen via Nibud.nl € 7,95

Nibud-agenda

Je kunt natuurlijk gewoon afwachten of je een agenda cadeau krijgt als relatiegeschenk. Of de Thuisagenda bij de kerstzegels in gebruik nemen. Maar de gekregen agenda's zijn vaak te klein en de Thuisagenda staat vol reclame, zodat die je misschien weer aanzet tot nodeloos shoppen. Dan kun je beter de Nibud-agenda kiezen, die is leuker dan ooit. Voorop staat 'Grip op tijd, geld en geluk', achterop een klein Nibud-logo. Fijn dat hij niet van ruime afstand te herkennen is als 'bud-getagenda'. De vormgeving is retro/nostalgisch. Veel tekstjes in een typlettertje, geïllustreerd met foto's van het dagelijks leven in de jaren vijftig. Voor elke maand kun je een klein financieel plan maken. Elke maand aandacht voor een geldaspect. Een week op twee bladzijden. Ruimte om uitgaven te noteren. Maandelijks informatie, wekelijks een geldtip. De agenda ziet er vooral heel gezellig uit. (MH)



Lou Niestadt: *Groots en meeslepend leven. Een ode aan dagelijkse sleur*. Kosmos, € 19,95. ISBN 978902152521.

Levenskunst

Lou Niestadt is een rasoptimist, die elke dag het beste van haar leven wil maken. Genereus is ze ook, daarom deelt ze graag haar levenswijsheden over opruimen, persoonlijke ontwikkeling, koken en reizen (en nog zes andere gebieden) met iedereen. Haar boek is vormgegeven als een *art journal*: een soort dagboek, handgeschreven, met veel tekeningen. Dat handschrift komt eerst wat rommelig over. Maar al snel went het, en dan houdt het je aandacht extra vast. Het is alsof Lou (ja, door dat handschrift word je heel

close met haar) bij je aan de keukentafel zit en je recepten met haar uitwisselt, ervaringen over tekenpapier (Lou is verslâafd aan *art journaling*), en over de zegeningen spreekt van weinig spullen in huis, waardoor je je wel een peperduur werktafeltje kunt veroorloven. Een beetje hyper is Lou wel, met haar liefde voor allitereren ('mieterse mama', 'zwierige zwerver', 'zorgeloze zondagen'), hoofdletters en uitroeptekens. Maar ze is zo aardig, dat neem je voor lief. Je leven tot kunst verheffen, dat is waartoe ze aanspoort. Niet alleen creatief zijn als

je tekent of schrijft, maar in ALLES (ja, die hoofdletters werken aanstekelijk!). Geen balans, maar *blending*, noemt ze dat. *Adventure is a mindset!* Dus verstopt ze regelmatig briefjes in huis met aardige berichten voor huisgenoten, en gooit extra geld in de parkeermeter (cadeautje voor de volgende). Als ze geen tijd heeft om te tekenen, versiert ze haar boodschappenbriefjes. Alle tips uit *Groots en meeslepend leven* in de praktijk brengen lukt natuurlijk niet. Maar ze lezen, in deze originele vormgeving, is inspirerend. (MR)