

Boeken voor u gelezen door
Ilse Ariens en Frieda Pruim
 Stuur uw boekentip naar Redactie@genoeg.nl



Filosofie voor eenvoudig leven

Diogenes kleeft zich in votten en leefde van restjes voedsel die voorbijgangers hem toewierpen. Heraclites gaf zijn baan als bestuurder op om door de velden te dwalen en at gras als een koe. Zelfs Epicurus, wiens volgelingen graag

een feestje bouwden, leefde op een dieet van olijven, water en brood. De klassieke filosofen wisten wat consumeren was.

Deze sappige weetjes komen uit het boek *Filosofie voor het leven* van Jules Evans. In zijn studietijd kreeg Evans een ernstig ongeluk en een burn-out. Hij sloeg aan het lezen en ontdekte dat de filosofie hem er bovenop kon helpen. In zijn boek vertaalt hij filosofische inzichten naar praktische levenslessen. Op een verfrissende manier laat hij zien hoe opvattingen uit de oudheid toegepast kunnen worden in hedendaagse situaties. Zo legt hij verbanden tussen Socrates en cognitieve gedragstherapie. En hij laat zien hoe het stoïcisme kracht geeft bij zware beproevingen.

Uit het boek valt ook inspiratie te halen voor leven met genoeg. Neem het hoofdstuk over Diogenes, cynicus en anarchist. Hij weigerde mee te doen aan de ratrace, ging in een ton op het marktplein van Athene wonen en fulmineerde daar tegen geld en macht. Evans trekt de lijn door naar Kalle Lasn, mede-oprichter van het anticonsumentistisch tijdschrift *Adbusters* en grondlegger van de Occupybeweging. Eenvoud, zelfbeheersing en matigheid komen overal terug; bij Socrates, Seneca en Epictetus. Ze leren ons, zegt Evans, vast te houden 'aan onze ziel in plaats van aan uiterlijke dingen.' (IA) Jules Evans,

Filosofie voor het leven en andere gevaarlijke situaties.

Ten Have, € 19,95.
 ISBN 9789025901752.



Het geheim van de stilte

Geen mooier moment om *Het geheim van de stilte* te lezen dan in de trein op weg naar

een Waddeneiland. Leo Fijen verzamelde 'levenslessen van eilandgasten' op ons kleinste eiland: Schiermonnikoog. Wat een goed idee om eilandbezoekers te vragen naar wat hen bezighoudt. Want dat is nogal wat: overleden dieren, ernstige ziektes, scheidingen, nieuwe liefdes. Niet voor niets zoeken zij de afzondering van een eiland met vooral natuur en nauwelijks verstrooiing. En in de rust van die omgeving vertellen zij openhartig hun verhalen. Fijen maakte er tv-programma's over voor zijn omroep RKK (*Het eilandgevoel van Schiermonnikoog*) en vertelt de verhalen nog eens in een mooi vormgegeven vierkant cadeauboekje. Hij citeert niet letterlijk en noemt geen namen, maar doet in zijn eigen woorden verslag van de intieme en pijnlijke ervaringen van de mensen die hij spontaan aansprak. Die vermengt hij met zijn eigen bespiegelingen, in religieus geladen bewoordingen zoals: 'Ze is geheeld door de schepping, telkens weer.' De enige ontmoeting die hij organiseerde, was met Jan Mulder. Die verwoordt een gevoel dat je als lezer ook af en toe bekruipt als Fijen weer de pastor begint uit te hangen: 'Je taal is te romantisch. Op deze plek moet je je juist inhouden. Dit is te groots voor woorden.' (FP)

Leo Fijen: **Het geheim van de stilte. Levenslessen van eilandgasten.** Ten Have, €13,95. ISBN 9789025902162.



Weg met stress

Lezen over ontspannen is altijd fijn. Zeker als de informatie ook nog aantrekkelijk wordt gepresenteerd met mooie foto's en

gelardeerd met diepzinnige spreuken. Cindy Lammers biedt in *Eenvoudig ontspannen* een overzicht van acht manieren om stress te verminderen: door anders in het leven te gaan staan, ademhalingsoefeningen, meditatie en yoga, massage, natuurlijke producten, gezonde voeding, lichaamsbeweging en door leuke dingen te doen. Het fijne is: ze probeert ons niet te overtuigen van één ultieme weg om tot rust te komen, maar schetst een heel scala aan mogelijkheden en laat ons zelf kiezen wat bij ons past. Het nadeel is dat ze de verschillende methodieken maar kort aanstipt. Dat levert weinig nieuws op voor wie al enigszins bekend is met deze materie. Het woord 'eenvoudig' in de titel is ook misleidend, want zo simpel is het niet om bijvoorbeeld te leven in het hier en nu en nee te zeggen. Maar ik stuitte wel op een paar leuke nieuwtjes en tips. Zo wist ik niet dat je lichaam bij stress meer vitamines verbruikt en dat vitamine C kan helpen stress te verlichten. Ook werd ik herinnerd aan de ontspannende werking van lavendelolie. Dus vandaag maar eens aan het werk met een glas vers sap en een druppel olie op mijn slapen. (FP)

Cindy Lammers: **Eenvoudig ontspannen. 8 simpele wegen naar een stressvrij leven.**

Forte, € 14,95.
 ISBN 9789058778734.

Handboek voor klein geluk

Wellicht is klein geluk het grootste van allemaal: van die gewone, kleine dingen die je zo makkelijk over het hoofd ziet en waarvan je eventjes helemaal gelukkig wordt - als je ervoor open staat. Kijk voor meer info en geluksrecepten op handboekvoorkleingeluk.nl

Maria Grijpma, Inge Jager: **Handboek voor klein geluk.** DBNC. € 14,95. ISBN 9789045313139



Tip: op 24 maart geven de auteurs een **workshop voor klein geluk** op de Landelijke Genoegdag in Amsterdam.



Boeken Tip