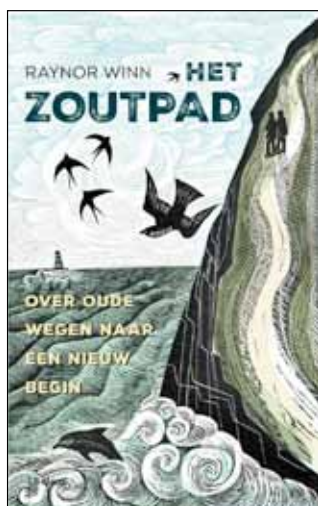


Voor je gelezen door **Ilse Ariëns** en **Frieda Pruim**.
Boekentip? Mail redactie@genoeg.nl



Dakloze wandelaars

Wat doe je als je je huis en B&B bent kwijtgeraakt door een speculatieschandaal, én te horen hebt gekregen dat je man een ernstige ziekte heeft? Niet iedereen komt dan op het idee om duizend kilometer te gaan wandelen langs het kustpad van Cornwall en wildkamperend te overnachten. Raynor Winn (50) kon niks beters bedenken, en man Moth ging mee. Het is vaak afzien, want Moth is er niet best aan toe, de rugzakken zijn zwaar, ze leven weken op noedels, hun slaapzakken zijn te dun en ze worden geteisterd door regen en meedogenloze zon. Maar de lichamelijke inspanning doet Moth goed en ze worden steeds meer één met de natuur.

Als je, zoals ik, zelf over het South West Coast Path hebt gelopen, zijn de prachtige beschrijvingen van de tocht een feest van herkenning. Ze roepen ook mededogen op: waarom hebben Raynor en Moth niet net als ik het geld om te genieten van comfortabele campings onderweg, koffie met taart en een B&B op z'n tijd? Ik hoopte vurig dat er een wonder gebeurde, waardoor ze na de tocht in een eigen huisje de draad van hun leven weer konden oppakken, en Moth zijn herwonnen krachten zou kunnen vasthouden. Daarbij klampte ik me vast aan de achterflap, waarop staat dat het stel nu samen in Cornwall woont. Hoe ze dat voor elkaar kregen? Lees zelf maar. Een aanrader! (FP)

Raynor Winn: *Het zoutpad. Over oude wegen naar een nieuw begin*. Balans, 22,99. ISBN 9789460039409.

Plakoogjes en ijshoortjes

Ontwerper Ingrid Fetell Lee ging op zoek naar wat ons vrolijk maakt en ontdekte dat mensen over de hele wereld blij worden van dezelfde dingen. Ze schreef er een lijvig en prachtig boek over. We houden van symmetrie, ronde vormen en sprekende kleuren. We worden vrolijk van overvloed en van dingen die een gevoel van gewichtloosheid oproepen. Na tien jaar observeren en verzamelen, maakte de ontwerper de ultieme lijst. Daar staan regenbogen op, luchtballonnen, plakoogjes en ijshoortjes. Hoe anders is onze dagelijkse omgeving. Kantoren, ziekenhuizen en onze eigen huizen zijn doorgaans een stuk kleurlozer ingericht. Ook als het om kleding gaat, kiezen veel mensen voor veilig zwart, wit, grijs en donkerblauw. Jammer, vindt Fetell Lee, want er is een sterk verband tussen de fysieke wereld en onze emoties. De fysieke wereld kan helpen om je beter te voelen. Met felgele regenlaarzen krijgt een natte dag iets vrolijks, een naargeestig steegje knapt op met kleur en licht. Het goede van dit boek is dat het de diepte in gaat, met inzichten uit de architectuur, psychologie, design, literatuur en filosofie. Achterin vind je een toolkit om zelf aan de slag te gaan. Op YouTube kun je een TED Talk van Ingrid Fetell Lee bekijken, met Nederlandse ondertiteling: [Tinyurl.com/Fetell](https://www.tinyurl.com/Fetell) (IA)
Ingrid Fetell Lee: *Vrolijkheid*. Lev., €20,99. ISBN 9789400511033.



Boeken TiPs

Ochtendritueel

Zit je even wat minder goed in je vel? Sta een week lang een uur eerder op en volg een ochtendritueel. In dit boek vind je korte meditaties, natuurervaringen, strekoefeningen, tips en voor elke ochtend het recept van een gezonde smoothie. (IA)

Angélique Heijligers: *Morning medicine. Elke ochtend is een nieuw begin*. Lev., €17,99. ISBN 9789400511187.



Mens sana

We bewegen vaak om af te vallen of spieren te kweken. Maar sport kun je ook inzetten om jezelf te ontwikkelen. Je lichaam, je brein en je emoties zijn met elkaar verbonden. Via lichaamsbeweging kun je daarom mentale en emotionele doelen bereiken. Denk aan je geheugen trainen en angsten overwinnen. (IA)

Fabio d'Agata: *Intelligent bewegen*. Water, €20. ISBN 978949279827.

