

het inspiratie boekje.

Zwier je mee?



Zwier

de vrijhaven van de stad



zijn is er gewoon.

We zitten allemaal weleens in de doe-modus. Navigerend op onze gedachten en ideeën over de toekomst gaan we voorwaarts en dat is ook mooi, zo komen we nog eens ergens!

Maar soms zijn we zooo druk, dat we de wereld om ons heen en onszelf nauwelijks meer waarnemen en verliezen we contact met onszelf.

Wij van Zwier geloven in de kracht van 'bewust zijn' en ontdekken. In de kracht van buiten spelen. Dat als het lukt om aanwezig te zijn in het moment je ziet dat elk moment zichzelf eenvoudigweg ontvouwt. Dit inspiratieboekje is bedoeld om het onderzoekende kind in onszelf te vinden en te kietelen.

Kielekielekiele...
Veel plezier! Liefs,

Zwier

DIT INSPIRATIE BOEK
IS VAN:

waarvoor
ben je op
dit moment
dankbaar?



- STINKENDE GOUWE -
CHELIDONIUM MAJUS.

de varen.

onze rijkste bezoeker.

HET WEETJE VAN DE DAG

Wist je dat de varen, [latijn-si hopsiflopsil] die ook hier in de tuinen van Zwier zijn geplant, al bestonden in de tijd van de dinosaurussen, zo'n 200 miljoen jaar geleden??

De varen heeft meer van de wereld geschiedenis meegemaakt dan wie dan ook. Bijvoorbeeld het uitsterven van de dino's, het ontstaan van de neanderthalers, de homosapiens erectus en Zwier, de vrijhaven van de stad ;)

De varen groeit op zijn eigen unieke wijze. Ze rolt zich uit, als een gracieuse ballet danser... Zwierend het leven tegemoet.

En die bewuste varen, staat daar dus verderop rustig de zon op te nemen en te groeien. Wat een baken van rust, vind je niet?

Ga je even bij haar snuffelen?

Hallabla



het belangrijkste
is het moeilijkste
te zien.

ROB BRANDSMA

LEKKER DOEN DING

Pluk een plantje dat jou
opvalt en steek deze in e
volgende pagina.
Teken het na. Doe dat over
een aantal uur nog eens en
morgen nog een keer.

Merk je dat je elke keer
iets nieuws ziet? Elke
keer meer ontdekt?



weegbree.

Staat altijd voor je klaar als het nodig is.

HET WEETJE VAN DE DAG

Prik je je aan een brandnetel?
Maak je geen zorgen, de natuur heeft een tof trucje!

In de buurt van brandnetel groeit ALTIJD, ja altijd, weegbree. Weegbree heeft relatief kleine blaadjes, met dikke sterke nerven. Pluk 1 á 2 blaadjes en wrijf ze over de plek waar de brandnetel je stak, net zolang tot je het geel groene sap van het blaadje op jouw huid ziet.

De jeuk zal acuut verdwijnen. Hoe bijzonder mooi is het dat deze twee planten zich samen aanbieden in de natuur?

Heb jij ook iemand in jouw omgeving die er altijd is als het nodig is? een soort persoonlijke 'weegbree'? Is er misschien een situatie of persoon die jou wel eens onverwacht prikt? En als je dan geprikt bent, gun je jezelf dan de tijd om weegbree te zoeken en het op je wonden te smeren?

pijn en
problemen zijn
onherroepelijke
bij producten
van geluk en
een zinvol
leven.





naar wie luister ik eigenlijk?

laten we dat eens onderzoeken!

LEKKER DOEN DING

Pffff... daar heb je haar weer... Dat ontzettend kritische stemmetje in jouw hoofd... Als ik goed luister naar wat ze zegt, kan ik eigenlijk wel concluderen dat ik zo een toon nog niet van mijn grootste vijand zou accepteren! Waarom dan wel van dat dametje op mijn schouder?? Oh, joh, en nou we het er toch over hebben; ze kan ook plannen! Om gek van te worden! 'Wat doe je nou weer?? Zou je niet eerst ..., want anders...' Bluh!

Gelukkig huist er ook een fijne oude wijze chimpansee in mijn hoofd. Beetje zoals Rafiki, van de Lion King. Hij is eigenlijk altijd relaxed. Bekijkt alles met vertrouwen en snapt wat echt belangrijk is in het leven. Wat

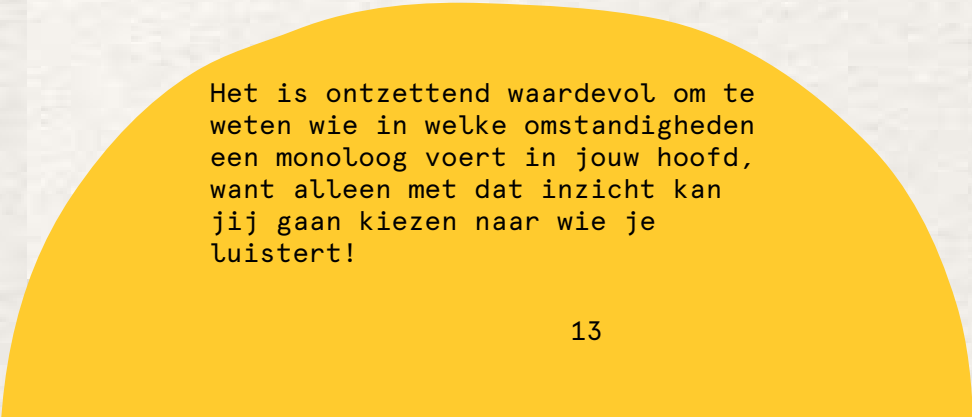
echt aandacht verdient. Rafiki manifesteert zich als een goeroe op mijn schouder, maar ik weet dat het eigenlijk mijn hart is dat via hem met mij spreekt..

Heb jij ook zulke kwebbelkouzen in jouw hoofd? En wie heeft bij jou het hoogste woord?

Laten we een testje doen. Neem er even lekker de tijd voor en laat jouw hoofd simpelweg zijn gang gaan.

Elke keer als de serpent van een kritikus spreekt scheur je een regenwolkje af, elke keer als je naar jouw hart luistert scheur je een hartje af. Wie is er het eerste bij de ster??

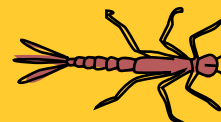
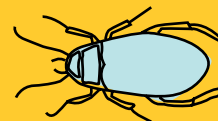
Je kan dit experiment op twee verschillende momenten doen. Misschien aan het begin en einde van jouw verblijf? Of een keer in de ochtend en een keer in de avond?



Het is ontzettend waardevol om te weten wie in welke omstandigheden een monoloog voert in jouw hoofd, want alleen met dat inzicht kan jij gaan kiezen naar wie je luistert!

ZWIER INSPIRATIE

waar ben je
trots op?



wanneer je
weet wat jou
vasthoudt,
kun je het
loslaten.

Bewust. Zijn. Wat houdt je
tegen? Wat houdt je vast?
Pas als je dat door hebt
ontstaat er ruimte voor
keuze. Dient dit mij? Kan
ik er anders naar kijken?
Laat los, dan ontstaat er
nieuwe ruimte.

Die nieuwe herwonnen ruimte
kan je hier bij
Zwier het allerbeste
gebruiken door eens lang en
aandachtig naar dat kriebel
beestje te kijken dat aan
je voorbij kruipt.
Wat doet ze? Waar gaat ze
heen? Wat beweegt haar? En
wat is ze eigenlijk mooi!



onze pionier.

Zij geeft anderen een rijke
voedingsbodem om op te groeien.

WEETJE VAN DE DAG

Fluitenkruid [*Anthriscus sylvestris*] is een echte pionier onder de inheemse planten aan de Vinkeveense Plassen.

Op open velden groeit ze snel en is ze veerkrachtig. Als gevolg hiervan houdt ze de losse aarde goed bij elkaar, zodat minder snel groeienden daarna ook goed houdvast vinden.

Ook wordt de aarde rijker in voedingswaarde wanneer het fluitenkruid afsterft, waar de nieuwe aanwas voordeel van heeft.

Pionieren, ook bij mensen, is veel meer dan 'de eerste zijn'. Pionieren heeft te maken met er zijn voor anderen. Jouw krachten en talenten gebruiken, zodat anderen daar straks op kunnen groeien en bloeien.

verdwalen
is een ware
kunst die we
in loop der
tijden zijn
verleerd.

zit de kern van
kunnen verdwalen niet
in vertrouwen kunnen
hebben in jezelf,
wat er ook komt?

Test hier het vertrouwen in
jezelf. Durf je de verkeerde
afslag te nemen? ;) Misschien
dat je het straks dan in het
echt ook aandurft? Lekker je
telefoon op tafel laten
en erop uit!



een brief aan jou.

LIEVE ZWIERDER,

Wat fijn dat je er bent. Wij geloven dat af en toe de ruimte en rust nemen bijdraagt aan een finer leven en een betere wereld. Misschien krijg jij hier wel waardevolle inzichten of komen er mooie ideeën in je op. Wij helpen je graag een handje om deze vast te houden. We nodigen je uit om jezelf een brief te schrijven. Wat wens je jezelf toe voor het jaar dat gaat komen? Wat heb je dan geleerd, wat heb je dan losgelaten? Welk mooi idee zou je willen uitvoeren komend jaar? Je kunt hier alles opschrijven wat in jou opkomt. Wij sturen deze brief over een jaar naar je toe.

Wij zullen niet spieken, pinky promise ;)

p.s. Schrijf op de zelf te knutselen enveloppe op de volgende bladzijde jouw adres, zodat deze bijzondere post zijn weg naar huis vindt.



Wille

AAN:

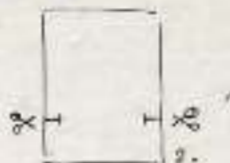
VAN:

jijzelf, bij Zwier
Winkeldijk 20a
3645 WP Vinkeveen

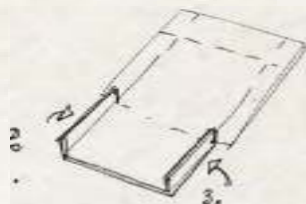




uitscheuren



inscheuren



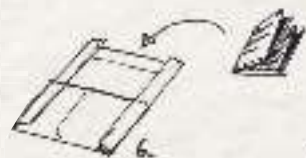
flapjes vouwen



omklappen



andere flapjes
vouwen



brief erin



dichtvouwen



taadaaaa!

& afgeven bij
de receptie



ZWIER INSPIRATIE

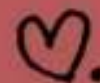
wat wil ik
graag
loslaten?

Realistisch dromen,
kan dat? Nee.
Dromen zijn groots,
bizar, uniek en dat is
precies zoals dromen
moeten zijn. Dus; geen
bochten afsnijden,
maar voluit dromen!
Dromen geven kleur en
richting, gebruik dat.

als jouw droom
realistisch
is, speel je
vals.



dromen
is h♥rT
werken.



LEKKER DOEN DING
(op de volgende pagina)

Laat jouw hart spreken, dan
spreekt jouw gevoel. Om
daar bij te komen, mag jouw
brein wel een toontje
lager zingen. Zij is erg
goed in voorrang geven aan
dat kritische kleine
vrouwtje op jouw schouder..

Dit spel speel je alleen.

1. Start elke vraag met 5 minuten meditatie;
zo kom je uit je hoofd en in je lijf.
2. Lees een vraag en schrijf direct op wat in je opkomt.
3. Herhaal de stappen voor alle vragen.

wat zou ik
doen als het
niet kon
mislukken?

wat vind
ik echt
belangrijk?

waar geef ik
echt  m?

wat zou ik
doen met 1
miljard euro?

aan welke
behoefte in de
maatschappij
zou ik mij
willen
verbinden?



ZWIER INSPIRATIE

wie raakt jou
en wat maakt
diegene
zo bijzonder?

persoonlijke
ontwikkeling
doe je zelf,
maar niet
alleen.



Persoonlijke ontwik-
keling gaat per definitie
via en over jou, maar je
kan jezelf niet ontwik-
kelen zonder de input van
anderen. Je bent tenslotte
ook met en door anderen op
deze plek gekomen.
Boeken, (menselijke)
spiegels, samen zijn;
allemaal middellen met als
doel: beweging.
Mooi, toch?

het kristallen grid.

verbonden en
gevoed.

HET WEETJE VAN DE DAG

Wist je dat bomen onder-
gronds met elkaar
verbonden zijn met een
netwerk van schimmels?
Wist je dat ze via dat
netwerk voedingsstoffen
uitwisselen en voor elkaar
zorgen?

Ze staan met hun wortels
letterlijk in een
kristallen grid.

Hoe zou het zijn als wij
ook op zo'n manier
verbonden zijn? Allemaal
aangesloten op een soort
kristallen grid dat ons
voedt? Een grid dat ons
aardt..

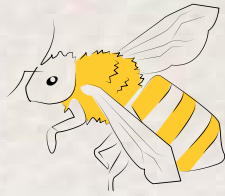


ZWIER INSPIRATIE

wat heb
ik in het
afgelopen
jaar
geleerd?



wandeling met haiku.



hoor, ruik, proef,
voel en schrijf.

OEFENING

ga lekker een stukje wandelen, of strijk ergens neer en laat de omgeving echt op je inwerken. Probeer alles om je heen te ruiken, proeven en voelen. Je hoeft natuurlijk niet alles te plukken en in je mond te stoppen ;) Het gaat meer om de intentie. Probeer de elementen om je heen met al zijn facetten waar te nemen.

Neem vervolgens de tijd een haiku te schrijven. Een haiku is een japanse dichtkunst. Het is een vers van drie regels, waarin je twee heel verschillende elementen naast elkaar zet. De toon is speels en het speelt in op de zintuigen. Succes!

Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dotted lines.

Een lentebriesje
her en der reppen ze zich:
de zeilscheepjes



1819
HENDRIK DOEFF,
BEWINDHEBBER OP HET
JAPANESE EILANDJE DEJIMA.

sensoren kietelen.

mmmm mjam..

LEKKER DOEN DING

Wist je dat we een pluktuin hebben hier bij Zwier?

Je kan er zelf kruiden plukken om bijvoorbeeld lekkere thee mee te maken.



Voel je vrij om te plukken, wrijven, ruiken of proeven. Wie weet vind je wel een smaak die precies past bij dit moment! Kom je het ons vertellen als je een nieuwe toffe combinatie hebt ontdekt?

tralalala



brandnetel.

Onze prikkende heelmeester.

ZWIER INSPIRATIE

HET WEETJE VAN DE DAG

Brrrr... brandnetel.. We herinneren ons allemaal wel een keer dat we er midden in zijn gevallen. Au au au!

Maar wist je dat de brandnetel al door de Griekse geneesheer Hippocrates geroemd werd om zijn geneeskrachtige eigenschappen? Ze bevatten heel wat vitaminen en mineralen zoals ijzer, kalium, calcium, mangaan, vitamine A, B, C, E en K maar ook heel wat chlorofyl. Ze hebben de kracht om ons bloed te zuiveren, kan gebruikt worden om pijn bij reuma en artritis te verlichten, ze helpen bij bloedarmoede, huidproblemen zoals acne, netelroos en psoriasis en stimuleren de darmen, nieren en de galblaas.

I AM ONLY
HAPPY
WHEN IT
RAINS.

succes is
één keer
vaker
opstaan
dan dat je
gevallen
bent.



Met vallen en opstaan. Een oude gezegde. Aldoende leert men, komt vaak voorbij. Goed of fout bestaat niet, leren wel. Ga je onderuit? Je leert!

- GROTE BRANDNETEL
URTICA DIOICA. 39

ZWIER INSPIRATIE

wat is het
leukste
compliment
dat ik
ooit heb
gehad?

de ziel kan
spreken via
de ogen en
kussen met
een blik.

-Gustavo Adolfo Bécquer-

LEKKER DOEN DING
(op de volgende bladzijde)

Ze zeggen dat de ogen de
spiegel van de ziel zijn. Ze
laten de waarheid zien in elke
situatie, ongeacht het masker
dat we op zetten.



-KORNBLOEM-
CENTAUREA CYANUS

wat zie je?

LEKKER DOEN DING

Ga tegenover elkaar staan of zitten. Kijk 5 minuten (gewoon op gevoel, of zet een wekkertje) in elkaar ogen. Vertel elkaar ombeurten wat je ziet in de ogen van de ander.

Stel jezelf deze vragen:

1. hoe is het om deze woorden te ontvangen?
2. Hoe is het om de woorden te geven?
3. Wat gebeurt er in je hoofd en in je lijf?
4. Wat doet deze intimiteit met je?



- KORENBLOEM -
CENTAUREA CYANUS.

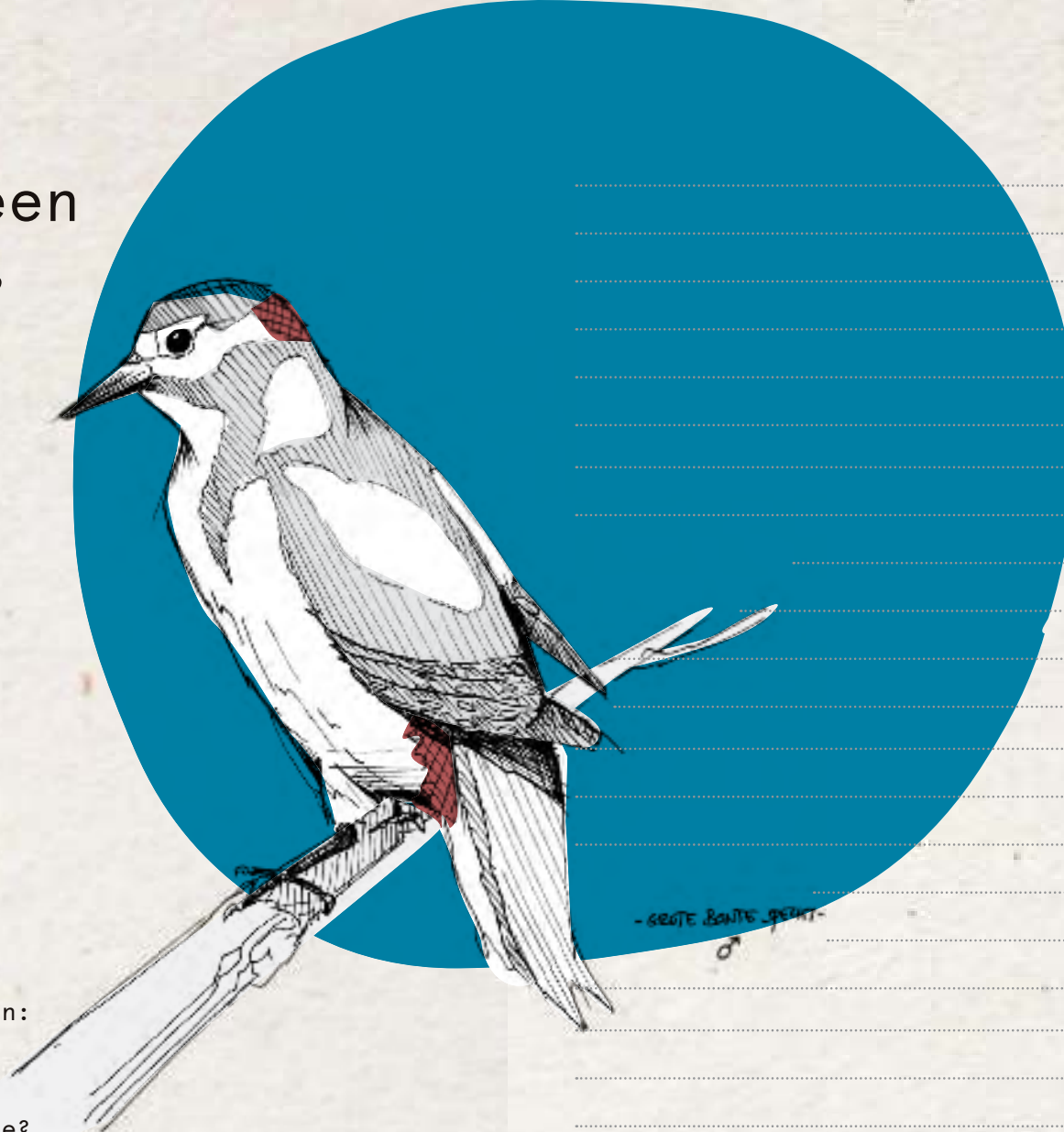
tijd voor een frisse neus

LEKKER DOEN DING

Wandel of vaar samen
in stilte. Tuur over het
water of geniet van
natuurgebied Botshol.

Stel jezelf dan deze vragen:

1. Wat zie je wat je
normaal niet ziet?
2. Wat hoor je? Wat ruik je?
3. Hoe voelt de deining?
4. Hoe voelt de aarde onder
je voeten?





- VERGEET MIJ NIET -
MYOSOTIS PALUSTRIS

46

ZWIER INSPIRATIE

waar
geef je
echt om?

47

gemaakt door:

Zwier

de vrijhaven van de stad

samen met

studio **bijlp.**
www.studiotjilp.nl

Wat voor ons ligt en wat
achter ons ligt, is
onbeduidend in
vergelijking met wat in
ons ligt en wanneer we
wat in ons ligt naar
buiten brengen, gebeuren
er wonderen.

- HENRY DAVID THOREAU -



Zwier

de vrijhaven van de stad