



# Positief denken

Waarom hebben we toch de neiging om met onze gedachten in negatieve cirkels te blijven ronddraaien? Denken we wat positiever, dan helpt dat om veerkrachtig en in balans te blijven. Mindsetcoach en Wendy-expert Klara Vandenbosch legt uit hoe je dat doet.

Tekst: Klara Vandenbosch

## LESJE

### Waarom is een positieve mindset zo belangrijk?

'Een positieve mindset is van levensbelang. Het helpt je om je mentale gezondheid op peil te houden. Sterker nog, het zorgt ervoor dat je veerkrachtig en in balans blijft. Het leven zit vol ups en downs; ik vergelijk het wel eens met de zee. Ja, ik hou enorm van de zee. Soms zijn de golven hoog en onstuimig. Wat later is het water opnieuw glad en rustig. Daarom is het belangrijk om te leren surfen op de golven van het leven om zo in een positieve flow te komen. Hierdoor ben je creatiever, efficiënter en over het algemeen gelukkiger! En daar doen we het toch voor.'

### Wat is de kracht van onze gedachten?

'Het zijn voornamelijk je eigen gedachten die je sturen en in de weg kunnen staan. Ze kunnen je kracht zijn of juist je saboteur. Het is goed je af te vragen of je wel eens stilstaat bij de kracht van je gedachten. Welke woorden stuur jij naar je brein, naar jezelf? Woorden van angst, zorgen, twijfel... of eerder ondersteunende, positieve en krachtige gedachten? Welke zinnen heb jij de afgelopen periode veel gebruikt? Denk en zeg jij: uitdaging, of: problemen? Mooi! Jij, of het lukt me wel? Ja maar, of: ja en? De meest overheersende en aanwezige gedachten ontwikkelen zich in je brein en transformeren zich geleidelijk in je dagelijkse realiteit. Met mindtraining, de training van je brein en mentale spieren, kun je leren succesvol om te gaan met veranderingen en omstandigheden. Zo leer je surfen op de golven van het leven.'

## 5x leestip voor een positieve mindset

- \* *Mentaal kapitaal*, Elke Geraerts
- \* *Stopt! geen excuses meer*, Wayne Dyer
- \* *De kracht van kwetsbaarheid*, Brené Brown
- \* *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, Stephen Covey
- \* *Geweldloze communicatie*, Marshall Rosenberg
- \* *Jouw Gouden Toekomst*, Louise Hay

'HET LEVEN IS 10%  
WAT ONS OVERKOMT  
EN 90% HOE WE  
HIEROP REAGEREN'

## Herkenbaar voor veel mensen met een negatieve mindset:

- \* Plekken
- \* Slechte concentratie
- \* Lage energie
- \* Vaker slecht humeur
- \* Eerder risico's zien dan kansen
- \* Angst voelen om iets nieuws te beginnen
- \* Veel twijfelen voor het nemen van een beslissing
- \* Zich minderwaardig voelen ten opzichte van anderen
- \* Vaak 'ja maar' zeggen
- \* Zichzelf vaak vergelijken met anderen
- \* Jaloeus zijn op anderen
- \* Veel roddelen en slecht spreken over anderen
- \* Zich sneller gekwetst of beledigd voelen door reacties van anderen
- \* Het weer of gedrag van anderen heeft een sterke invloed op het humeur
- \* Schuld bij anderen zoeken - buiten zichzelf
- \* Moelijkheden zien in plaats van mogelijkheden

## OEFFENING VAL JE MOEILIK IN SLAAP?

Vraag jezelf in bed even af waar je dankbaar voor bent. Zo val je op een vredige manier in slaap. Je onderbewustzijn verwerkt 's nachts immers heel veel processen. En dat verloopt beter met positieve gedachten! Wat ook helpt: creëer elke avond bewust een positieve verwachting voor de volgende ochtend!

# Test: Sta jij positief in het leven?

Optimisten zijn zonder gelukkiger, succesvoller en leven langer. Behoor jij tot de positieve denkers?

*Kruis per vraag aan welke stelling op jou van toepassing is:*

- 1. Een omhandige serveerster gooit een glas wijn over je heen, jij reageert:**
  - a) Een ongelukje kan gebeuren. En gelukkig is je telefoon droog gebleven. (5)
  - b) Nu zit je met een natte plek. Een halfuurtje later ben je het incident weer vergeten. (3)
  - c) Jouw avonds verpest, net als je nieuw jurkje. Dat mens moet dokken voor de stomerijkosten én je eist een nieuwe fles wijn. (1)
- 2. Een sportvriendin passeert je zonder te groeten in de supermarkt.**
  - a) Wat onsympathiek! Je denkt: ik vond haar altijd al uit de hoogte doen. (1)
  - b) Ze herkent me vast niet in mijn normale kleren. (3)
  - c) FF, die heeft zeker. Jouw gedachte: ik zal haar morgen om opheldering vragen. (5)
- 3. Wat bedoelt je baas met die opmerking? Vind je partner je nog wel aantrekkelijk? Zal het vliegtrug veilig landen? Of wel: eindeloos piekeren. Herkenbaar?**
  - a) Ja, ik lig regelmatig wakker door doemenscenario's die door mijn hoofd spoken. (1)
  - b) Nee, ik ben geen piekeraar. (5)
  - c) Af en toe heb ik een 'wat als'-momentje, maar die gedachten schuif ik snel opzij. (3)
- 4. Uiteindelijk schuilt er iets goeds in ieder mens. Mee eens?**
  - a) Jazeker. (5)
  - b) Nee, er zijn mensen die totaal niet deugen. (1)
  - c) Him, ik weet niet. (3)
- 5. Als je in de spiegel kijkt, dank je:**
  - a) Vanavond op tijd naar bed en nu echt de kappert belien. (3)
  - b) Hé, toffe vrouw, je ziet er vandaag weer prima uit. (5)
  - c) Wat een leuke, dikke, uitgebreide vrouw. (1)
- 6. Je baas heeft goed nieuws, je krijgt promotie.**
  - a) Die glimlach gaat niet meer van je gezicht en je trakteert jezelf op een nieuwe tas. (5)
  - b) Eindelijk, dat wordt tijd. Je had deze functie twee jaar geleden al moeten krijgen. (1)
  - c) Doggelukkig nodigde al jouw vrienden en familieleden uit.

*Dit gaan we goed vieren!* (3)

- 7. Uithet niets doemt een fietser zonder licht op, jij rent net op tijd. Daarna:**
  - a) Durf je niet meer verder te rijden en kom je niet los van de gedachte dat je bijna iemand had geraakt. (1)
  - b) Vloek je van schrik op de fietser. (3)
  - c) Haal je opgelucht adem, dat was schrikken. Gelukkig liep het goed af. (5)
- 8. Een fout is een waardvolleermoment. Mee eens?**
  - a) Echt niet, het blijft een mislukking. (1)
  - b) Precies, van fouten kun je leren. (5)
  - c) Waardvol zal ik het niet noemen, maar fouten worden nu eenmaal gemaakt. (3)
- 9. Je kinderen komen met slechte cijfers van school thuis. Hoe gaat je daarmee om?**
  - a) Ik prijs hen voor de goede punten en vraag uitleg hoe het komt dat de andere punten minder goed zijn. (5)
  - b) Dat is huisarrest voor drie weken en elke dag extra studietijd na school. (1)
  - c) Ik focus mij op de slechte punten en bedenk hoe we dit kunnen oplossen. (3)
- 10. Op de weegschaal straan te veel kilos. Watzeg je tegen jezelf?**
  - a) Jeeftje, ik moet dringend op dieet. (1)
  - b) Ik voel me goed in mijn vel en ben gezond, dat is het belangrijkste. (5)
  - c) Ach ja, volgende week snoep ik minder als het minder drukt is. (3)

## Score:

**40 - 50:** Yes! Jij bent optimistisch. Jij surft mee op de golven van het leven. Blijf goed bij jezelf als je vanuit je enthousiasme reageert. Dit kan een valkuil zijn.

**30 - 40:** Jij bent supergoed op weg. Je kunt jouw negatieve gedachtereputen doorbreken. Wat jij aandacht geeft, groeit. Let goed op als negatieve jou overvalt. Sta even stil en luister naar jezelf.

**< 30:** Bewustwording is de eerste stap naar verandering. Wees dankbaar voor dit inzicht. Weet dat je deze gewoonte om negatief te denken kan veranderen als je dit echt wilt? Wat kost het jou?

BEELD SHUTERSTOCK

# 10x boost je mindset

Het leven daagt ons vandaag meer dan ooit uit! En net dan is het de kunst om positief met veranderingen en uitdagingen om te gaan.

## 1

### Een frisse geest in een fris lichaam

Dit zorgt voor vitaliteit. Wie dagelijks gezond eet, voldoende hydrateert, minstens een halfuurje beweegt en een goede nachtrust neemt, voelt zich meteen veel beter. En net dát heb je nodig om uitdagingen aan te kunnen en je aanpassingsvermogen te vergroten.

## 2

### Energie

Doe meer waar je energie van krijgt, wat je happy maakt! Als je doet wat je graag doet, voel je je beter in je vel. Kies waar je je energie in stopt. En vermijd zo veel mogelijk energieweters. Zo geniet je veel meer van het leven. Dat straal je ook uit naar de mensen om je heen.

## 3

### Train je mind

Als je je mind traint om positiever te leren denken, kun je beter focussen, helderder denken en problemen sneller oplossen. Negatief denken is een gewoonte die je zelf kunt doorbreken. Elk negatief heeft nu eenmaal een positief. En oefening baart kunst.

## 4

### Luister naar je emoties

Wie naar haar eigen emoties luistert, krijgt een ideale wegwijzer in handen. Je leert ook omgaan met je negatieve emoties. Je buigt je kwetsbaarheid om naar een waardevol instrument waar je kracht uit put.

## 7

### Maak doelbewust tijd voor jezelf

Wie doelbewust met tijd omgaat, creëert structuur. Daarnaast verhoogt een doordachte planning je productiviteit en efficiëntie. Neem bijvoorbeeld 's morgens een uur de tijd voor jezelf. Zó'n miracle morning geeft je tomen energie.

## 8

### Alles wat je aandacht geeft, groeit

Geef aandacht aan de dingen die jij belangrijk vindt. Zo focus je op positiviteit. En maak je ruimte voor creativiteit. Door middel van visualisatie sroom je je mind alvast klaar om je doelen te bereiken.

## 9

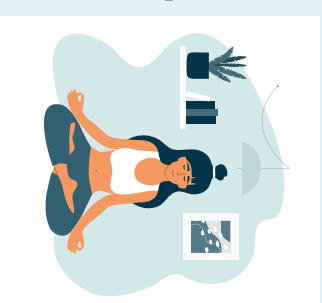
### Wees dankbaar voor wat je hebt

Wees vaker dankbaar. Want geeft toe... eigenlijk heb je het zo slecht nog niet. Als je vaker stilstaat bij de dingen die wel allemaal goed gaan, creëer je rust in je hoofd. Het helpt tegen angst en piekeren.

## 10

### Geef jezelf (en anderen) complimenten en vier je successen

Vier kleine gelukjes en deel vaker complimenten uit. Het vergroot je betrokkenheid, motiveert en verbindt met anderen. Wie het leven viert, toont veel meer positiviteit. De Kracht van





# Fit in je lijf

Wil jij je ook goed voelen in je hoofd en lijf? Check hoe het ervoor staat met jouw vitaliteit en hoe je je leefstijl met simpele tips kunt verbeteren.

Tekst: Tekst Rosca Koelmeijer m.m.v. Jus12Bfit

## GOED SLAPEN IS GEZOND!

Uits steeds meer onderzoeken blijkt hoe belangrijk goed slapen is voor onze gezondheid. Slapen we niet goed, dan hebben we bijvoorbeeld een groter risico op diabetes, kanker, hartziekten, depressies en demen-tie. Vijftips van slaapoach Floris Wouterson om beter te slapen:

- 1. DOE DIE SCHERMPJES WEG.** Het is een cliché, maar zeker geen broodje-aapverhaal. Stop anderhalf uur voordat je gaat slapen met je telefoon, laptop en tv. Het kunstmatige licht verstoort de aanmaak van melatonine, wat invloed heeft op je diepe slaap.
- 2. RUST.** Een waardevolle tip, vooral met het thuiswerken: neem overdag effectieve rust. Mensen zijn tijdens hun pauzes ook altijd bezig. Gaan je hersenen wat rust. Naar een YouTube filmpje kijken of scrollen door je tijdlijn is een flipperkast voor je hersenen. Ga liever een rondje wandelen!
- 3. BEWEEG.** Door weinig te bewegen, kun je minder goed slapen. De hele dag bankhangen en Netflixen raad ik dus niet aan.
- 4. SLAAP NIET TE WEINIG, MAAR OOK NIET TE VEEL.** 'Te veel slaap is even slecht als te weinig. Als je voor je werk de hele dag fysiek bezig bent, heb je meer slaapproefte. Maar voor kennisswerkers raad ik aan om structureel niet meer dan negen uur te slapen.'
- 5. ZORG VOOR EEN SLAPROUTINE.** 'Een routine is heel belangrijk. Daarom is het heel belangrijk om een goed slaapvenster in te richten. In mijn boek Super slapen vertel ik daar uitgebreid over.'

## ONDERZOEK

Elk jaar overlijden er nog steeds 20.000 mensen aan de gevolgen van roken. Steeds meer mensen stoppen er gelukkig mee, maar dat geldt niet voor mensen met een lagere opleiding. De helft van de mannen tussen de 25 en 45 jaar met een lagere opleiding rookt bijvoorbeeld nog. Zij hebben daardoor een lagere levensverwachting dan hogeropgeleiden. Bron: ZonMw

'RUIM DE HELFT VAN DE NEDERLANDERS BEWEEGT ELKE WEEK VOLDOENDE'

Bron: CBS



*Beweeg met Wendy*

Hoe leuk! Wendy stelde haar eigen Spotify-lijst van nummers samen die zij graag beluistert tijdens het bewegen. Of ze nu aan yoga doet, gaat skeeleren met dochter Lizzy, wandelt, fietst of traint voor de Amstel Gold Race. Scan de QR-code en luister mee!

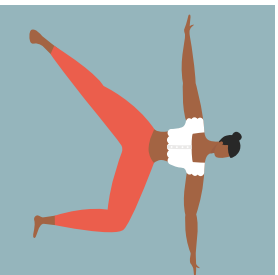


29% VAN DE NEDERLANDERS VOELT ZICH ZEER VERMOEID EN 14% KAMPT MET VERSCHIJNSELEN VAN EEN BURN-OUT

Bron: Trimbos

# Test: Hoe fit ben jij?

Hier een intro graag  
XXXXXX



- 1. xxx**  
Ben je jonger dan 50 jaar? (1)  
Ben je ouder dan 50 jaar? (0)
- 2. Hoe is jouw gewicht?**  
Ik ben obese (0)  
Ik ben wel te zwaar (2)  
Ik heb een gezond gewicht (3)  
Ik heb ondergewicht (1)
- 3. Hoe vaak eet je verse groenten per week?**  
Gemiddeld 1-2 keer per week (1)  
Gemiddeld 3-5 keer per week (2)  
Meer dan 5 keer per week (3)
- 4. Hoe vaak eet je vers fruit per week?**  
Gemiddeld 0-2 keer per week (1)  
Gemiddeld 3-5 keer per week (2)  
Meer dan 5 keer per week (3)
- 5. Hoe vaak eet of drink je zuivel (melk, kwark of eenglantaardige variant)?**  
Ik eet en drink nooit zuivel (1)  
Gemiddeld 0-2 keer per week (2)  
Gemiddeld 3-5 keer per week (3)
- 6. Hoe vaak eet je verse (vette) vis?**  
Ik eet nooit vis (1)  
Gemiddeld 1 keer per week (2)  
Gemiddeld 3-5 keer per week (3)
- 7. Hoe vaak beweeg je per week?**  
Ik beweeg nooit (1)  
Gemiddeld 2-3 keer per week (2)  
Meer dan 3 keer per week (3)
- 8. Ervar je stress in je dagelijkse leven?**  
Ik heb geen stress (3)  
Ik heb een beetje stress (2)  
Ik heb veel stress (1)
- 9. Drink je alcohol?**  
Nee, ik drink geen alcohol (3)  
Gemiddeld 2-3 glazen per dag (1)  
Gemiddeld meer dan 4 glazen per dag (0)
- 10. Rook je?**  
Ja, ik rook (1)  
Nee, ik rook niet (3)
- 11. Heb je diabetes?**  
Ja, ik heb diabetes (1)  
Nee, ik heb geen diabetes (3)
- 12. Hoeveel (onbeschermde) zonnecricketen en handen per dag?**  
Minder dan 45 minuten per dag (1)  
45 minuten tot 1 uur per dag (2)  
Meer dan 1 uur per dag (3)

## Uitslag

- Minder dan 11 punten  
**Slechte vitaliteit**
- Tussen de 12-17 punten  
**Matige vitaliteit**
- Tussen de 18-24 punten  
**Gemiddelde vitaliteit**
- Tussen de 25-29 punten  
**Goede vitaliteit**
- Tussen de 30-34 punten  
**Excellente vitaliteit**

Lukt het toch niet om gezond te eten, vraagt je leefstijl om iets extras of val je in een risicogroep? Neem dan met een gerust hart een natuurlijk vitaminesupplement van Just2Fit (just2fit.nl). Dat is een praktische en veilige aanvulling op je dagelijkse voeding en leefstijl. Scan de QR-code voor meer informatie!

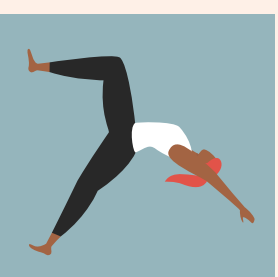
*Extra's*



BEELD SHUTTERSTOCK

# 9x meer vitaliteit

Geen goede score of kan je vitaliteit nog beter?  
Volg de tips en je voelt je een stuk fitter!



- 1 Beweegi**  
Probeer manieren te vinden om lichaamsbeweging onderdeel te maken van je dagelijkse leven. Neem bijvoorbeeld altijd de trap in plaats van de lift. Gun je hond een extra rondje, wandel eens met je collega in de lunchpauze en sta regelmatig op als je zittende werkzaamheden hebt. Maak er een gewoonte van door vaste momenten van beweging in te plannen in je dag.
- 2 Verhoog je hartslag**  
Nog meer vitaliteit krijg je door ook regelmatig echt actief te bewegen. Een activiteit is matig intensief als het er na een tijdje warm van krijgt en je hartslag iets omhooggaat. Bv. stevig wandelen, zwemmen, fietsen of krachttraining. Een activiteit is intensief als je hartslag nog verder omhooggaat, praten lastig wordt en je buiten ademt raakt. Bv. joggen, hardlopen, wielrennen, voetballen, basketbal of cardiotraining.
- 3 Zoek gezelschap**  
Samen bewegen is een stuk leuker en maakt het makkelijker. Zoek een wandel- of sportmaatje. Of dans weer eens met je partner!
- 4 Zoek de zon op**  
Van voldoende zonlicht word je niet alleen vrolijk, maar ook vitaler.  
\* Zon twee derde van onze voorraad vitamine D maken we aan met behulp van de zon.  
\* Uv-stralen hebben een positief effect op je humeur.  
\* Vitamine D zorgt voor gezondere botten, sterkere spieren en een beter uithoudingsvermogen. Ook zijn er steeds meer bewijzen dat de zon je bloeddruk kan laten dalen.
- 5 Eet samen**  
Samen eten is veel meer dan je lichaam van brandstof voorzien. Het gaat om verbinden, tot rust komen, genieten van elkaars gezelschap en tijd maken voor conversatie.
- 6 Eet natuurlijk**  
Eet zo veel mogelijk echte, natuurlijke, onbewerkte producten. Baseer al je maaltijden zo veel mogelijk op plantaardige voeding voor een gezond voedingspatroon. Volkorenproducten, groente, fruit en peulvruchten zitten boordevol voedingsvezels. Ook voldoende (plantaardige) eiwitten eten is van belang.
- 7 Eet veel groenten en fruit**  
Probeer iedere dag minimaal 400 tot 500 gram groenten te eten en twee stuks fruit. Vul bij iedere maaltijd twee derde van je bord met plantaardige producten. Kies voor groenten en fruit uit verschillende kleurgroepen, zo zorg je op eenvoudige manier voor variatie. Maak ook eens wat vaker verse soep!
- 8 Eet vette vis**  
Zet minimaal twee keer per week vis op het menu, het liefst vette vis, zoals makreel, witte tonijn, zalm of sardientjes. De omega-3 in vette vis bevat meervoudig onverzadigde vetzuren en die zijn supergezond.
- 9 Minder met alcohol**  
Alcohol bevat veel calorieën en er is geen reden om voor je gezondheid alcohol te drinken. Houd een aantal avonden per week alcoholvrij en wissel alcoholische en alcoholvrije drankjes af.

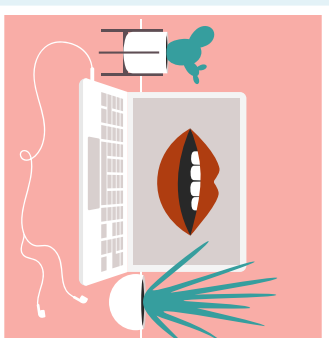
# Kijken

**Mamma Mia!**  
We hebben er vijftien maanden op moeten wachten, maar vanaf 30 juli wordt de musical *Mamma Mia!* hervat in de Stadsschouwburg in Amsterdam. En zeg nu eerlijk: gaat er iets boven een goede klassieker? Heerlijk meezingen met de liedjes van Abba in fijne Griekse sferen!

**Film by the Sea**  
Dit jaar wordt de 23ste editie van het filmfestival *Film by the Sea*, weer gehouden in de havenstad Vlissingen. Tien dagen lang kun je genieten van alles wat met film en literatuur te maken heeft. Zo worden er bekende en minder bekende films en documentaires getoond, zijn er lezingen en worden er concerten gegeven. Ook veel acteurs, schrijvers en regisseurs zijn op dit festival te vinden. De unieke locatie aan zee maakt het helemaal af. Van 10 t/m 19 september.

**Netflix zomerfilms**  
Fijn als je even niet de deur uit wilt: Netflix komt met een zomer vol nieuwe films. Tot en met augustus kun je genieten van films als *Skategirl*, *Good on Paper* en *The House of Flowers: The Movie*. Dus ook als de zon zich even niet laat zien, heb jij nog genoeg te bekijken.

**Kasteeltuinen Arceen**  
Als je behoefte hebt aan een dagje weg in eigen land, ga dan eens naar de kasteeltuinen in Arceen. Het is een van de meest veelzijdige bloemen- en plantentuinen van Europa en met meer dan 15 unieke tuinen een plek om even te ontlasten en te genieten van de natuur. Van 2 tot 6 september 2021 wordt hier ook het bloemenfestival Bloemig georganiseerd. Vijf dagen lang staan de meest uiteenlopende bloemen in de schijnwerpers. Dat wil je zien!



## Headspace Guide to Meditation

Ben je benieuwd naar de wereld van meditatie? Op Netflix staat de achtzijdige documentaire *Headspace Guide to Meditation*. Naast de app Headspace is er nu dus ook deze documentaire waarin de voordelen van mediteren worden benoemd. Ook krijg je begeleide meditaties waarmee je kunt beginnen. Niet alleen fijn voor de beginner, zeker ook voor iemand die al vaker gemeditieerd heeft.



# Kijk, luister, lees

De zomer in je bol, je haren los en ook jij lekker (een beetje) los: met een boek in de zon of luisteren naar mooie podcasts, maar ook naar de film of het theater. Deze zomer mag het weer!  
WENDY verzamelde voor jou de fijnste zomertips.

TEKST: ANGELA BOLHUIS

## Zomer tip van schrijfster Marion Pauw

'De heks van Limbricht van Susan Smit is mijn ultieme zomerrip. Je bent totaal weg uit je eigen wereld als je dit boek leest. Het is niet alleen een boeiend verhaal, het boek zet je ook aan het denken over hoe vrouwen door de eeuwen heen gestigmatiseerd zijn. Het is heel zintuigelijk geschreven en neemt je mee naar een andere tijd met een totaal andere manier van leven en denken. *De heks van Limbricht* speelt zich eind zeventiende eeuw af bij Limbricht, een dorpje bij Sittard. Entgen Luitjen is gewond om haar eigen weg te gaan, tot ze beschuldigd wordt van hekserij. Het boek is een waargebeurd verhaal van een vrouw die de machten trofsteet die haar willen breken.'  
Onlangs verscheen Marions Pauw een nieuwe thriller: *Vogelvlend*.  
*De heks van Limbricht, Lebkowski € 21,99*  
*Vogelvlend, The House of Books € 21,99*



# Lezen

## Zandvoort aan zee

Altijd leuk om een boek te lezen dat zich afspeelt op een voor jou bekende plek. Decor van dit boek is Zandvoort aan Zee en schrijfster Linda van Rijn beschrijft een heerlijke familievakantie, die plotseling omslaat in een nachtmerrie als Mandy's zus tijdens een strandwandeling spoorloos verdwijnt. Mandy gaat op onderzoek uit en komt gaandeweg allemaal familiegeheimen tegen.  
*Marmer € 15,-*

## Ren je zenuwen

Je hoofd even helemaal leegmaken? Tijd om een rondje te hardlopen! In *Ren je zenuwen* geeft Vanessa Goddard naast veertien praktische hardloefoefeningen, je ook een manier mee om van je hardlooppaathalon een zenmeditatie te maken. Begin je net of ben je juist al een ervaren hardloper? Het maakt niet uit voor dit sportieve zomerboek. *Ten Have € 20,99*

## Hard land

Na de bestseller *Het einde van de eenzaamheid* brengt Benedict Wells een nieuwe grote roman uit over een onvergetelijke zomer. Deze speelt zich af in Missouri, 1984. De vijftienjarige Sam heeft het niet makkelijk thuis. Het is de zomer van zijn leven als hij vrienden maakt en verliefd wordt, maar al snel komt er een einde aan dit geluk als zijn moeder overlijdt en Sam noodgedwongen volwassen moet worden. *Medelinhoff € 22,99*

## Wat is je overkomen?

Gebeurtenissen uit onze vroege jeugd hebben grote invloed op de volwassen mensen die we worden. In plaats van 'wat is er mis met je?' stellen Oprah Winfrey en trauma-expert Bruce Perry in dit boek de vraag: 'wat is je overkomen?' Deze verandering in onze kijk op trauma's stelt ons in staat ons verleden te begrijpen zodat we de weg naar de toekomst kunnen inslaan. *Spectrum € 22,99*

## De zevende zus

Eindelijk! Dit voorjaar kwam het zevende deel van *De zeven zussen* uit, de serie over zeven zussen die bij elkaar komen na de plotselinge dood van hun vader. De zussen zijn allemaal geadopteerd en krijgen na de dood van Pa Sat een mysterieuze verwijzing naar hun afkomst. In het laatste deel gaan de zussen op zoek naar de zus die altijd onvindbaar is geweest. Maar vinden ze haar ook...  
*Xander Uitgevers € 24,99*

TEKST: NAOMI VAN ASPEREN

TEKST: ELASKE DRENTH

# Luisteren



## Album: John Allen - Meernhije

Met zijn warme stem omschrijft John Allen de emoties die hij voelde tijdens de lockdown. Niet alleen de onzekerheden, maar ook het verlangen naar een mooie toekomst inspireerde hem voor het schrijven van dit album. Zijn optimistische kijk op het leven neemt John Allen mee in zijn nummers. Een perfect album om te luisteren op mooie zomeravonden bij het kampvuur.

## De Amsterdamse zomer

Na de eerste editie van De Amsterdamse Zomer vorig jaar, keert deze muzikale belevings dit jaar terug. Drie maanden lang, van juli tot en met september, kun je genieten van optredens van onder anderen Rof Sanchez, Nick & Simon, Snelle, Maan, Tino Martin en Ellen ten Damme. Voorstellingen met muziek, theater en cabaret, mini-concerten in een intieme setting in het Olympisch Stadion.

## Lowlands

Ieder jaar komen festivalgangers in Biddinghuizen bij elkaar om drie dagen lang te genieten van muziek, theater, film, comedy, literatuur en beeldende kunst op *A Campingflight to Lowlands Paradise*. Met meer dan 250 optredens bewonder je niet alleen je grootste idolen, maar ontdek je ook nieuwe artiesten. Neemt je tentje mee en kampeer op een camping in de buurt, ontmoet nieuwe mensen en maak samen heel mooie herinneringen. En... dit jaar gaat het door!

## 3x podcast

Neem deze zomer een extra moment voor jezelf of neem op je strandbedje de tijd om je te laten inspireren. Drie leerzame podcasts:

### OMDENKEN

In deze podcast voert Berthold Gunster intieme gesprekken met mensen over hun persoonlijke problemen. Waar komt het probleem vandaan en hoe kunnen ze het omdraaien tot iets positiefs? De afleveringen zijn niet alleen interessant, maar ook heel leerzaam. De mooie woorden van Berthold kun je namelijk ook reflecteren op je eigen leven. Ook goed voor je eigen ontwikkeling dus.

### LEEF JE MOOISTE LEVEN

Michaël Pilarczyk en Cindy Koeman gaan samen het gesprek aan over geluk, bewustzijn, mindfulness en persoonlijke ontwikkeling. In een wereld waar alles zo gehaast gaat, is het juist goed om even stil te staan. Want hoe kun je nou echt genieten wanneer je niet bewust bent van alle mooie dingen om je heen? Met praktische informatie leert de podcast jou om deze mooie dingen te gaan zien. Want, de naam zegt het al: leef je mooiste leven.

### LEVEN ZONDER STRESS

Met zijn heldere radiostem interviewt Patrick Kicken zijn gasten over onderwerpen als werk, geld, status, en de keuzes die daarvan. Met gasten als Vera Hellema en Jan Prins laat hij zich inspireren door de visie van anderen. Want hoe leer je niet meer te leven vanuit angst, maar juist vanuit liefde? Patrick neemt je mee in zijn zoektocht naar het vinden van het juiste antwoord.