

8

ZON

10
INHOUD ZON

12
PORTRET

In pure harmonie

14
Kies voor het leven!

18
DUBBELINTERVIEW
**Esther is chronisch
vermoeid, Femke bruist
van energie**

23
CREATIEVE BOEKEN

26
DIY
Natuurlijk vol energie

41
**Momentje-voor-jezelf-
lifestyle**

42
**Weg met
jaloezie, laat
anderen shinen**

47
MODE
Actief opladen

49
COLUMN
Nog nooit gedaan

50

WATER

52
INHOUD WATER

54
PORTRET

Een koude douche

56
**Zo overleef je de 'het is
bijna vakantie'-stress**

60
3X
Zij maakten het verschil

68
Tienminutenopladers

72
Teken jouw juni

76
MODE

Zonnestraal

77
**Bijbels dagboek
voor je vakantie**

92
EROPUIT DEZE ZOMER

97
COLUMN
Als je 40 bent

98

WIND

100
INHOUD WIND

102
PORTRET

Elke dag trainen

104
KEN JEZELF
**'Breng je ego aan het
licht'**

109
BOEKEN & MEER

112
**Monique leeft
van het avontuur**

117
MODE
Zomers zwieren

118
RECEPTEN
Overheerlijk makkelijk

124
**Ontspannen-de-dag-
door-lifestyle**

127
COLUMN
'Snellader'



Deze verhalen zijn van de cover.

Sestra helpt je om je geloof te verbinden met je dagelijks leven.

Sestra wil samen met jou op zoek gaan naar wie je écht bent en hoe jij wilt leven met de mensen om je heen.

Hoe kun jij je talenten ontdekken en inzetten?

En waar vind jij rust en ontspanning? Ons uitgangspunt is dat elke vrouw onbezorgd en vrij moet kunnen leven, omdat God ons vrijheid geeft.

Een vrouw zoals jij past niet in een hokje en ook niet in één boek. Daarom maken we een waaiër aan boeken, zo kleurrijk en divers als vrouwen zelf zijn. Er is altijd een Sestra-boek dat bij jou past!

- **Dagboeken**
- **Persoonlijke ontwikkeling**
- **Bijbelstudie**
- **Creativiteit**
- **Gezin**
- **Zelfhulp**
- **Magazines**
- **Romans**

Kijk op pagina's 128 voor onze boeken!

Volg ons ook online



SESTRA.NL

Voor blogs die over jou gaan



SESTRA.NL/NIEUWSBRIEF

Voor de zondagse overdenking en alle updates rond Sestra



INSTAGRAM.COM/SESTRAFORYOU

Voor dagelijkse inspiratie



FACEBOOK.COM/SESTRAVROUW

Voor inspiratie, tips, blogs, vragen en inspirerende boeken en auteurs

VOOR INSPIRATIE EN BEMOEDIGING

SeStra

ÉCHT LEVEN IN VRIJHEID



INTERVIEW

Tekst: Hannah Zandbergen

Beeld: Elisabeth Ismail



ESTHER IS CHRONISCH VERMOEID

*‘Ik heb God continu
heel hard nodig’*

Esther Zwaan (43) en Femke Taale (27) zijn beiden snel enthousiast over leuke dingen. Maar waar Femke bij een volle agenda even een tandje bijzet, moet Esther alle afspraken zorgvuldig plannen. Samen praten ze – onder het genot van verse muntthee – over keuzes, dankbaarheid en Gods roeping voor je leven.

FEMKE BRUIST VAN ENERGIE

Femke: ‘Ik werk fulltime als eindredacteur van *Visie*, het magazine van de EO. Na thuiskomst eet ik met mijn man, daarna sport ik meestal. In het weekend spreek ik met vrienden af en ga ik naar de kerk.’

Esther: ‘Ik doe allemaal dingen die jij ook doet, maar niet noemt. De dingen die ik vroeger tussendoor deed – aankleden, douchen en voor het eten zorgen – zijn nu mijn hoofdactiviteiten geworden. Als mijn dochter thuis is, probeer ik er zo veel mogelijk voor haar te zijn. Wanneer zij naar school gaat, ga ik met de hond wandelen. Verder lig ik veel in bed. Af en toe heb ik een afspraak met iemand. In de kerk kom ik al jaren nauwelijks.’

INGESTORT

Esther: 'We zijn als gezin bewust in een achterstandswijk gaan wonen, omdat ik daar, met de energie die ik heb, beschikbaar kan zijn voor mensen. Daar zijn heel mooie dingen gebeurd. Een gezin kon bijvoorbeeld langer bij elkaar blijven, omdat wij bij hen betrokken waren.'

Femke: 'Wat mooi dat je ervoor kiest om je op die manier in te zetten. Sta je altijd al zo in het leven?'

Esther: 'Ik werkte eerst fulltime als psychologe en was heel ambitieus. Toen ik thuis kwam te zitten en mijn gezondheid, baan en veel vrienden verloor, ben ik eerst heel erg ingestort. Daarna ben ik naar God gegaan, want Hij was de Enige die ik nog overhad. Ik heb Hem daardoor veel beter leren kennen en ben anders naar de wereld gaan kijken. Er kwam bij mij ruimte om te geven, in plaats van op mezelf en op mijn omstandigheden gefocust te zijn. Ik denk trouwens dat ik daar niet gelukkig van zou zijn geworden. Als je leeft naar wat Jezus zegt, brengt dat altijd meer geluk en vrede.'

GEROEPEN

Femke: 'Nu jij vertelt hoe beperkt je bent, voel ik me bijna schuldig over hoe fit ik me voel. Ik sta er bijna nooit bij stil dat ik me heb gedoucht en aangekleed,

terwijl dat een enorme zegen is. Ik woon sinds een jaar in een seniorencomplex en had mezelf voorgenomen om echt iets voor deze ouderen te gaan doen, maar in de praktijk blij ik dat lastig te vinden, omdat ik vooral druk ben met mijn werk en met mezelf. Dus ik bewonder het enorm dat jij er op die manier voor anderen bent.'

Esther: 'De vraag is niet of jij doet wat ik doe, maar of jij doet wat God voor jou bedoeld heeft. Ongeacht of jij veel of weinig energie hebt, je mag zoeken naar Gods plan voor jou; hoe jij Hem mag dienen binnen je eigen mogelijkheden. Het gaat er niet om dat we grote dingen doen, maar dat we doen waartoe we geroepen zijn. Misschien is wat jij in je werk doet, wel precies wat jij nu moet doen.'

Femke: 'Ik ben inderdaad de hele dag bezig met het delen van mooie geloofsverhalen. Dat is ook heel waardevol voor lezers. Bedankt voor die bemoediging!'

KEUZES MAKEN

Femke: 'Het zit in mijn aard om te veel te willen. Ik ben snel enthousiast en heb een brede interesse. Of ik nu word gevraagd voor een voetbalwedstrijd of een cursus *handlettering*, ik wil het allebei. Dat gaat niet, en daardoor ga ik weleens over mijn grenzen heen. Als ik ga opzien tegen kleine dingen, is dat voor mij een teken dat

*Esther Zwaan (43).
Getrouwd, dochter
van 10
Heeft sinds 18 jaar
last van het chronisch
vermoeidheidssyndroom
en fibromyalgie.
Auteur van Op de
puinhoop staan en
zingen – leven met
God als het leven
moeilijk is.
Houdt van: schrijven,
schilderen en koken.*



*Femke Taale (27).
Getrouwd
Eindredacteur
EO Visie
Houdt van: hardlopen
(vier keer per week
over de heide), lezen en
uitgebreid koken.*



**'Ik ben gaan
danken
voor
bloemen,
kleding,
stromend
water en
een warm
bed'**



*Locatie: The
Green House
in Utrecht*



ik het rustiger aan moet doen. Ik probeer wel bewuster naar mijn agenda te kijken, maar dat is echt een leerproces voor me. Mijn man trapt weleens op de rem. Hij ziet het aan me als het te veel wordt. Dan zegt hij: “Je gaat nu in bad!”

Esther: ‘Ik wil ook altijd meer dan ik kan. Ik heb het verzoek gekregen om een boek te schrijven, maar het lukt me nu gewoon niet. Dat vind ik wel moeilijk. Ik vind “nee” zeggen tegen iemand die me nodig heeft, het lastigst. Ik probeer dat samen met God te doen, want Hij weet wat op dat moment kan en wat echt nodig is. Verder kijk ik bewust niet naar zinloze dingen op tv, juist omdat ik veel moet liggen. Ik kijk en luister alleen naar dingen waar ik iets uit haal, zoals preken van Joyce Meyer.’

Femke: ‘Heel herkenbaar, ook in de dingen die je kijkt en luistert, moet je keuzes maken. Ik kies liever voor een goed boek dan voor een “flutromannetje”.’

Femke: ‘Als ik moe ben, vind het ik heerlijk om met mijn koptelefoon – Taizé-muziek – door het park te lopen. Daar krijg ik echt weer energie van. De combinatie van muziek en natuur helpt mij om stil te worden.’

Esther: ‘Ik luister ook graag muziek, vooral worship. In de natuur wandelen vind ik heerlijk. Als ik

schilder, ga ik daar helemaal in op en vergeet ik alles om me heen. Wanneer ik moe ben, moet ik helaas echt met mijn ogen dicht gaan liggen.’

PRIORITEITEN

Femke: ‘Ik merk dat ik prioriteit geef aan de momenten waarop ik echt contact heb met mensen. Een goed gesprek waarin je wezenlijke dingen met elkaar deelt, daar bloei ik van op. Dat gaat bij mij vóór andere dingen.’

Esther: ‘Ik ben geneigd om prioriteit te geven aan mensen die aandacht nodig hebben, maar mijn hoogste prioriteit is mijn relatie met God. Ik heb Hem continu heel hard nodig om de dag door te komen. Hij is de Bron van alle energie. Ik bid voortdurend: “Heer, geef me kracht om ...”

Femke: ‘Ik denk dat ik God sneller dan jij vergeet in het dagelijks leven. Zo dank ik Hem niet elke dag voor mijn energie en voor mijn gezondheid.’

Esther: ‘Ik ben God heel bewust gaan danken onder alle omstandigheden. Eerst moest ik echt zoeken waarvoor ik kon danken. Ik ben heel veel kwijt en veel gaat niet zoals ik wil, maar ik ben gaan danken voor bloemen, kleding, stromend water en een warm bed. Wij hebben zo veel om voor te danken.’ ♥

Groeien tijdens de verschillende seizoenen van je leven

Welk boek past nu bij jou?

Eline Hoogenboom

Villavie

12 lessen om het leven voluit te leven

Wie ben ik, als alles om me heen omvalt?, is een belangrijke vraag die centraal staat in het boek 'Villavie'. Veel vrouwen hebben moeite met die vraag en lopen vast. De auteur beschrijft het idee van je leven als een huis: je hebt niet altijd invloed op waar dat huis staat (met andere woorden: het leven is niet maakbaar, ook al doet de huidige maatschappij je anders geloven) maar je hebt wel invloed op hoe je je huis inricht.



De Villavie Academy

In de Villavie Academy zijn alle lessen uit het boek verwerkt tot online trainingen. Van vereenvoudig je leven tot vrucht dragen. De Academy helpt jou de lessen echt toe te passen in je leven. Het bevat bonuslessen, video's en werkboeken.

€ 20,00 Verschijnt eind mei

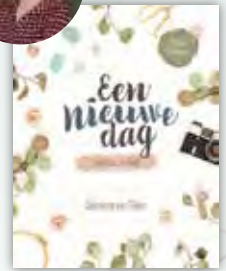


Sarianne van Dalen

Een nieuwe dag

Laat los en leef

Dit dagboek gaat over herstel, vanuit God en in het gewone alledaagse leven. Er kan zoveel in het leven zijn dat je in de weg zit. In dit dagboek leer je met Gods hulp toch stappen te zetten. Niet vanuit de gedachte dat een leven perfect moet zijn, maar omdat God je elke keer in liefde weer daartoe uitnodigt. Het boek staat uit honderd dagboekstukjes met praktische oefeningen en ruimte om zelf te schrijven.



Aanbeveling door Jorieke Eijlers-Frederikze, presentatrice Groot Nieuws Radio:

Het hart van Sarianne klopt voor Jezus en dat klinkt door in dit dagboek. In alles wat Sarianne doet, zie en hoor ik de radicale liefde van Jezus terug. Dit werkt de ene keer aansporend en dan weer bemoedigend, steeds met als doel anderen dichter bij God te brengen. Van harte aanbevolen!

€ 16,99 Verschijnt in mei

Stephen van der Leij

Daddycation

Toegewijd vader zijn

Het boek voor vaders. Helden zonder cape! Eigentijds en met een gezonde dosis humor en kwetsbaarheid wordt de lezer meegenomen op een zoektocht. Hoe word ik de beste vader voor mijn kind? Het boek laat vaders kijken in hun eigen ziel. Naar hun verdriet, dromen, gemiste kansen, verleden, heden en toekomst.

Het karakter van de perfecte vader zit al in de man. De schrijver wil daarom als een beeldhouwer de kunst van het vaderschap uit de man beitelen. Van de lezer vraagt dat lef! Maar uiteindelijk heb je dan wel iets heel kostbaars in handen.

€ 14,99 Verschijnt in mei



Eline Lindeboom

Tijd om te groeien

Wandel met God door de seizoenen

Als je elke dag wandelt met God, leer je Hem steeds beter kennen. Je groeit in geloof en je geloof zal vrucht dragen. In dit boek vind je veertig bijbelstudies, opgebouwd vanuit de seizoenen. De studies lezen als een wandeling, waarbij elk seizoen rijke lessen biedt om te overdenken en toe te passen in je leven. Door praktische opdrachten word je aangemoedigd om ook echt te gaan wandelen. Je kunt starten bij het seizoen waarin je het boek hebt gekocht. De studies volgen de weg die God met zijn volk gaat vanuit Egypte naar het beloofde land, met aandacht voor de feesten die God instelt, Gods reddingsplan en Jezus' onderwijs. Geschikt voor persoonlijk gebruik én kringgebruik.

€ 25,99 Met poster om je geloofsgroei vast te leggen





ZO OVERLEEF JE DE 'HET IS BIJNA VAKANTIE'- STRESS

Hoe fijn zou het zijn als we het alledaagse leven zo zouden inrichten dat de vakantie een heerlijk bijkomend voordeel wordt. Dat het emmertje dus niet blijft vollopen, om in de periode voordat het grote genieten begint (bijna) over te lopen. Help!

Tekst: Sanne Lingstuyf

Beeld: Carmens tekentafel

Juni als stressmoment, herken je dat? Alles nog snel even afsluiten of afronden. De vakantie voorbereiden én beseffen wat er in de eerste helft van het jaar allemaal níet is gelukt. Jolanda Nooteboom – partner en senior trainer en coach in arbeidspsychologie bij xband – heeft een oplossing voor deze stressvolle maand: veerkracht. Ze deelt vier tips uit het gelijknamige xband-boek van Paul Donders.

1. Wees realistisch optimistisch

Praten we elkaar stress aan rond de zomermaanden? Jolanda denkt van niet. Stress hangt wel degelijk meer in de lucht, voor (en na) de vakantieperiode. Je hebt er alweer een half jaar werk op zitten, loopt op je laatste benen en moet ook nog eens afronden en een vakantie organiseren. De hoeveelheid stress heeft wel te maken met je persoonlijkheid, de manier waarop je met dingen omgaat. Jolanda: 'Een vakantie is een nieuwe situatie. Je weet nog niet wat er komt, tenzij je natuurlijk elk jaar naar dezelfde camping gaat. Stress heeft daarom veel met verwachtingen te maken. Onder meer door de invloed van sociale media hebben we nogal eens last van hooggespannen verwachtingen van de vakantie. In plaats van deze roze vakantievolk, kun je jezelf veel beter een realistisch plaatje voorhouden. Oefenen in realistisch optimisme wanneer juni nadert.'

2. Denk oplossingsgericht

'Ik heb eens iemand begeleid die bij de start van de zomervakantie merkte dat ze tegen een burn-out aan liep', vertelt Jolanda. 'Het inpakken van de vakantiespullen terwijl de kinderen rondrentelden, kon al een enorme spanning veroorzaken. Eigenlijk ging het hier niet alleen om "zomerstress", maar speelden er gevoelens van teleurstelling over gemiste kansen en ambities in de afgelopen periode.' Jolanda gaf de vrouw de praktische tip om haar man met de kinderen

'CREËER EEN LEVEN WAAR JE NIET AAN HOEFT TE ONTSNAPPEN, IN PLAATS VAN STEEDS TE VERLANGEN NAAR JE VOLGENDE VAKANTIE'

op pad te sturen, zodat ze zelf rustig en op haar eigen tempo kon inpakken. Jolanda: 'Vaak heb je stress omdat er, zoals bij deze vrouw, allerlei factoren meespelen. Je kunt ze misschien niet allemaal wegpoetsen, je kunt ze wel onderkennen en oplossingen zoeken voor de dingen waarover je wel controle hebt.'

3. Werk aan je relatie(s)

Jij bent niet de enige met verwachtingen wat betreft de zomervakantie; jouw partner of de vriendin met wie je weggaat, heeft ook een beeld van de periode die komt. Jolanda: 'Misschien is de ander veel ondernemender dan jij, wil hij of zij een sportvakantie en verlang jij gewoon naar rust. Als je niet met de ander op een lijn zit, ontstaat er relatiestress. Wanneer jullie tegemoet kunnen komen aan elkaars behoeften, neemt dat juist een stuk irritatie en dus ook

stress weg.' Jolanda adviseert om de taken duidelijk te verdelen en behoeften uit te spreken. 'Maak de vakantie echt een gezamenlijk iets en kijk goed naar elkaars behoeften en verlangens zowel rondom, als tijdens de vakantie. Minder stress rondom de vakantie begint echt bij relatie.'

4. Deal met gevoelens van stress

Zoals gezegd, hoeveel stress je ervaart, heeft veel te maken met je karakter. De een is ondernemender en ziet eerder mogelijkheden en uitdagingen dan de ander. Sommige mensen zijn erg perfectionistisch, willen alles goed op orde hebben en kunnen dat niet goed loslaten. Helemaal loskomen van stress lukt deze vrouwen waarschijnlijk niet. Gelukkig is er goed nieuws: je kunt oefenen in het omgaan met stress en nieuwe keuzes maken. 'Creëer een leven waar je niet aan hoeft te ontsnappen, in plaats van steeds te verlangen naar je volgende vakantie', zegt marketeer en bestsellerauteur Seth Godin. Voor, tijdens en na de vakantie komt het vooral aan op hoe je met elkaar leeft; of je elkaar ruimte geeft, of je in elkaars ritme mee kunt gaan, soms iets geduldiger kan zijn met de ander. Dát is jezelf oefenen in veerkracht.

Heb je vragen over stress, coaching of training? Stuur Jolanda een berichtje: j.nootboom@xpanseu.

Tips voor meer ontspanning



MAAK RELATIES PRIORITEIT

Een oud gezegde luidt: *there is only one happiness in life, to love and to be loved*. Dat betekent zoiets als: er is maar één echt geluk in het leven, liefhebben en geliefd zijn. Relaties zijn het belangrijkste voor ons welzijn.

Bewaak je tijd



Het creëren van een ontspannen leven doe je niet door 'ja' te zeggen tegen elke gelegenheid en elke uitnodiging. Leer genadig 'nee' te zeggen tegen anderen en kies voor wat echt belangrijk is.



Maak lastige keuzes

Je krijgt meer vrije tijd, wanneer je minder tijdrovende dingen doet. Sommige verantwoordelijkheden kun je beter loslaten: een project stopzetten of een lastig gesprek voeren met je leidinggevende over de overuren die je maakt.



LEEF NAAR HET SEIZOEN IN JOUW LEVEN

Net als een jaar seizoenen kent, heeft jouw leven seizoenen. Misschien heb je energie, zin in alles en ga je recht op je doel af. Het kan ook zijn dat je het even niet meer weet, twijfelt, moe bent, en/of eenzaam. Je vindt de meeste veerkracht wanneer je jouw huidige seizoen omarmt met alles wat daarbij hoort.



Ga voor gemak

Bestel in drukke perioden de boodschappen online. Wees tevreden met minder in het huishouden. Als je gezond eten in huis hebt en de kleding is gewassen, is dat soms voldoende. Een ‘instaproof’ woonkamer kan altijd nog, mocht jij je ooit vervelen ...

DOE ÉÉN DING TEGELIJK

Vooraf in drukke perioden is het belangrijk dat je onthoudt dat je echt maar één veeleisende taak tegelijk kunt doen. Onze pogingen om te multitasken, lopen vaak uit op situaties waarin we ons vooral druk en overweldigd voelen.



Haal onnodige bezittingen uit huis

Met minder spullen in huis hoef je minder te zoeken, minder schoon te maken en minder op te ruimen.



ZIE HOE JIJ JEZELF GEK KUNT MAKEN

Haast is een reactie op wat er gebeurt in je hoofd. Hoe drukker het in je hoofd is en hoe meer aandacht je die drukte geeft, des te sneller ga je leven. Hierdoor kan het leven aanvoelen als een chronisch noodgeval. Wees je dus bewust van jouw gedachten en doe alles stap voor stap.



Carmen Bolt is illustrator van Carmens Tekentafel: 'Ik geniet enorm van planten, kunstenaarswinkels en plotselinge geluksmomentjes :). Deze dingen zie je vaak terug in mijn illustraties. Mijn favoriete materialen zijn aquarelverf en potloden, waarmee ik lichte, vrolijke en kleurrijke illustraties maak. Creatief bezig zijn zorgt voor mij voor fijne, rustige momenten waarop ik mijn dankbaarheid voor kleine dingen op papier zet. En dat jij er blij van wordt, maakt het nog leuker!'

'IK BEN GEZEGEND MET EEN OPTIMISTISCH KARAKTER'

Marijke (31 jaar, getrouwd, docent aardrijkskunde) denkt dat het best mogelijk is om ook in juni ontspannen te leven. Denken in mogelijkheden en regelmatig tijd vrijmaken voor haar camper, surfplank of motor, helpen haar daarbij. 'Ik ben gezegend met een optimistisch karakter. Bovendien heb ik in mijn jeugd veel geleerd, toen mijn ouders gingen scheiden. Die periode liet mij groeien in veerkracht. Ook mijn man helpt mij om van het leven te genieten, zijn avontuurlijke karakter trekt mij mee. Natuurlijk hebben we nog weleens stress, maar we proberen echt ontspannen te leven. Een surfreisje met de camper is gewoon een heel ontspannen vooruitzicht!'



'IN JUNI IS DE ENERGIE OP'

Lieneke (38 jaar, thuisblijfmoeder en 'invaljuf' op een basisschool) heeft wel echt meer stress rondom de zomervakantie. 'Ik merk vooral dat ik hard moet werken als vrouw met een zorgintensief gezin. In juni is de energie dan ook op. Het helpt mij om oplaadmomentjes in te plannen; elke week wandel ik met een vriendin en doe ik vrijwilligerswerk bij de voedselbank. Hierdoor kan ik even uit mijn moederrol stappen. Met mijn vriendin wandel ik in stevig tempo, heerlijk voor het lijf. Ondertussen sparren we over dingen die ons bezighouden, waardoor ik beter prioriteiten kan stellen en ook regelmatig beter kan relativeren tijdens stressmomenten.'

Tekst: Ruth Treffers

ROSA PARKS

Op 1 december 1955 ging **Rosa Parks** na een dag hard werken met de bus naar huis in Montgomery in Alabama. Rosa nam plaats in het gedeelte voor zwarte mensen. Toen de bus vol zat, vroeg de buschauffeur haar om op te staan voor een blanke. Dit was haar al vele malen overkomen. Nu weigerde ze echter. Ze werd gearresteerd voor het breken van een segregatiewet en ze kreeg een boete.

In verschillende interviews vertelde Rosa Parks dat zij niet goed wist wat haar die bewuste dag dreef. 'Ik had geen angst, eenvoudigweg omdat ik me helemaal niets voorgenoemen had.' Later vertelde Rosa over de angst waarmee ze opgroeide. Angst voor de Ku Klux Klan, angst dat haar huis in vlammen op zou gaan. De avond na de arrestatie van Rosa riep Martin Luther King alle donkergekleurde mensen in Montgomery op de bussen te boycotten. Een jaar lang liepen de aanhangers van Martin Luther King naar hun werk met het idee, dat 'zij niet voor zichzelf maar voor hun kinderen en kleinkinderen liepen'.

**Rosa Parks
(1913-2005)**
Amerikaanse
burgerrechten-
activiste.



‘How very little

CAN

BE

DONE

under the
spirit of fear’

_ Florence Nightingale

WAT DOE JE ALS JE GETUIGE BENT VAN RACISME?

Rosa Parks zelf is na de busboy-cot vrijwel direct ontslagen als naaister en het leven werd haar in Montgomery door racisten onmogelijk gemaakt. Daarom verhuisde ze samen met haar man naar Detroit.

Als donkergekleurde vrouw voel ik me verbonden met haar. Racisme is er nog steeds. Soms lees ik de afschuwelijkste racistische reacties onder nieuwsberichten over vluchtelingen of rond de discussie over zwarte piet.

In de Bijbel staat niet: heb uw naaste lief met uitzondering van vluchtelingen, moslims of bruine mensen. Wat doe je als je getuige bent van racisme? Zwijg je dan? Of sta je ook op en ga je naast Rosa Parks staan? ▼



Kijk ons leven!

Vrouwen die de wereld hebben veranderd

Mira de Boer, Hagar Prins

Sestra, € 20,00

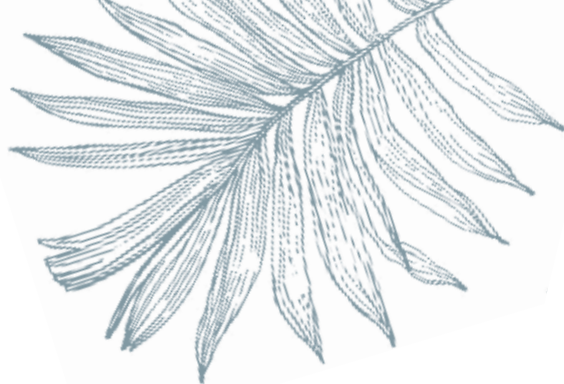
ISBN 9789492831491

Dit boek vol inspirerende vrouwen wordt gemaakt door Sestra in samenwerking met Lume. Je leest lange en korte verhalen van én over vrouwen, met prachtige quotes en illustraties. Denk aan: Corrie ten Boom, Gladys Aylward, Rachel Held Evans, Monica, Sophie Scholl, Dorothy Day, Lauren Daigle, Therese van Lisieux en Catherine Booth. Ook schrijven we over vrouwen in onze directe omgeving: onze oma's en andere vrouwen die verschil hebben gemaakt.

We maken dit boek omdat we geloven dat vrouwen ertoe doen, en dat het ertoe doet hoe we ons leven invullen. Hoe kun jij je licht laten stralen? Hoe kun jij in je gewone leven buitengewone keuzes maken én volhouden? Dit boek laat zien hoeveel toffe vrouwen er al zijn geweest, veel eerder dan wij.

Tekst: Hannah Zandbergen

Beeld: Roberto Nickson



RELAX

Tienminutenopladers

Zo duf als een konijn? Voel je weer fris en fit in tien minuten.

Luchtgitaar

Kies fijne dansmuziek uit, doe de gordijnen dicht en ga lekker los! Speel je een muziekinstrument? Speel of zing dan een energieke song of compositie. Hiermee spreek jij je linkerhersen helft aan, waardoor je daarna creatiever bent. Gelukkig kan iedereen luchtgitaar spelen, dat werkt ook!



Kopje groene thee

Groene thee bevat cafeïne ('theïne'), maar minder dan koffie. Deze thee heeft dus een positief effect op je energieniveau, maar je gaat er iets minder snel van stuiten. Daarnaast bevat groene thee antioxidanten die bijdragen aan een goede gezondheid. Drink jouw theetje trouwens niet terwijl je iets anders doet, maar ga er echt even voor zitten. Door een moment in de verte te staren, rusten je ogen uit en heeft je hoofd tijd om tot rust te komen.

LEKKER BRUISEN

Rustig in bad liggen is het ultieme relaxen. Je voelt je spieren ontspannen en ziet de bruisbal door het water bewegen. De heerlijke geur en de glitters in het water vormen een feestje voor je zintuigen. Oeps, die tien minuten zijn allang voorbij!

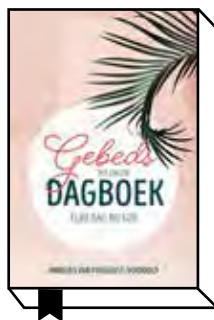
Wandeling met een plus

Kom eens achter dat scherm vandaan en wandel een rondje. Stap stevig door. Zonlicht kan de aanmaak van serotonine stimuleren en de helpt tegen stress en vermoeidheid. Bovendien is zo'n wandelgetje ongetwijfeld goed voor jouw humeur! Laat je telefoon wel thuis en daag jezelf uit met een van deze opdrachten:

- Verzin verhalen bij wat je ziet als je (niet al te onbeleefd) bij mensen naar binnen gluurt.
- Besteed achtereenvolgens aandacht aan wat je ziet, voelt, ruikt en hoort.
- Loop net iets harder dan je normaal zou doen, zodat je iets meer inspanning moet leveren.

Leer iets nieuws

Soms kun je erg opknappen van een ander perspectief of interessante informatie. De filmpjes van Brainwash leren je in tien minuten iets nieuws. Grote vraagstukken worden vanuit een verrassend perspectief belicht. Geen pasklare antwoorden, maar onverwachte inzichten, nieuwe ideeën en stof tot nadenken. Kijk maar eens op human.nl/brainwash.



Het klinkt wellicht een beetje gek om gebed als 'oppepper' te gebruiken, maar soms kunnen we ons zo blindstaren op alles wat er moet gebeuren. Wanneer we ons op God richten, komt er weer ruimte en een ander perspectief. Het gebedsdagboek van Annelies van Poelgeest-Verdoold geeft je voor een jaar lang bijbelteksten en gebedssuggesties. Ook wanneer je maar weinig tijd hebt, kun je zo een moment samen met God doorbrengen. *Gebedsdagboek, 365 dagen elke dag bij God*, Sestra, € 17,99

Discosnack

Lekkere trek? Snack eens wat vrolijk gekleurde groenten, bijvoorbeeld worteltjes, tomaatjes, rode paprika, bleekselderij of komkommer. Hoe meer verschillende kleuren, hoe meer verschillende voedingsstoffen en antioxidanten (en hoe lekkerder). Maak er een lekkere dip bij van hummus, tahin of notenpasta. De vetten in deze dipsausjes zorgen voor een stabielere bloedsuikerspiegel, waardoor je minder snel weer trek krijgt.

Opgeruimd!

Dat rommelhoekje of -laatje levert al maanden een vervelend gevoel op. In tien minuten maak jij een mooie start met het opruimen ervan. Daarna kun je wekenlang met een tevreden gevoel naar je opgeknapte hoekje kijken. Opgeruimd staat netjes!

PIZZATIJD

Er is weinig ontspannender dan met je handen een bonk pizzadeeg bewerken. Maak het deeg zo: 500 gram pizzameel, 300 milliliter water, 2 eetlepels olijfolie, een snufje zout, een snufje suiker en een pakje (7 gram) gist. Leg het zout op de bodem van een kom, strooi het meel eroverheen, doe in een kuiltje van het meel de gist, suiker en wat water. Sprengel de olie eroverheen. Roer het gist door het deeg en voeg het resterende water toe. Dan: kneden maar! Daar knapt zowel lichaam als geest van op. Klaar? Leg een vochtige doek over de kom en laat het deeg anderhalf uur rijzen, voordat je er een pizzabodem van maakt.

WAAR KNAPPEN ZIJ VAN OP?

Hannah:

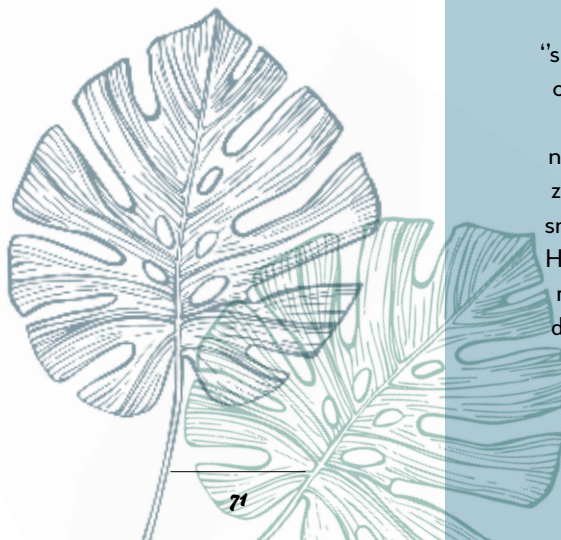
'Na een drukke dag kan ik enorm genieten van het bakken van iets lekkers: haverhoutkoekjes, bosbessenmuffins of mueslirepen. Even met mijn handen bezig zijn, de ingrediënten voelen, ruiken en stiekem alvast voorproeven ... Als mijn baksel in de oven staat, ben ik weer helemaal relaxed!'

Annelies:

'De christelijke meditatie van Zoë helpen mij om me op te laden bij God. Ademhalingsoefeningen kalmeren mijn lichaam en ik word rustig door mijn gedachten en emoties bij God te brengen. Er komt ruimte om zijn beloften en kracht te ontvangen, waardoor ik weer oplaad. Vind Zoë op [youtube.com/HerDelight](https://www.youtube.com/HerDelight).'

ESTHER:

's Avonds nog even kroelen met ons konijn, ik vind het heerlijk. Zo'n beestje luistert overal naar, vindt niets gek en vooral: zegt niets terug. Ondertussen snuif ik nog wat buitenlucht op. Het zorgt ervoor dat de laatste restjes van een drukke dag in dat harige vachtje verdwijnen. Welterusten!'





NEEM NU EEN ABONNEMENT OP SESTRA MAGAZINE MÉT HET NIEUWE SESTRA MAMA!

1 jaar
voor maar
€ 35

Je krijgt:

- 2 x Sestra magazine (mei en oktober)
- 2 x Sestra mama (februari en augustus)
- Online videocursus opvoeding

**GA NAAR [SESTRA.NL/MAMA](https://www.sestra.nl/mama)
OF BEL 088 325 33 40**