

**NATURE**  
around you

14 Toffe Tips  
om de Natuur  
~eenvoudig~  
in huis te halen



# NATURE around you

WANDELEN



BUITEN ETEN



CREËER



VERSE KRUIDEN



KAMERPLANTEN



WATER



WINDGONG



FOTOGRAFEREN



MOESTUIN



HEMELSE BLIK



# NATURE around you



## Wandelen

Rust in je hoofd  
Betere focus  
Toename creatiekracht  
Beter humeur

Dit kun je ook bereiken,  
zonder daadwerkelijk  
naar buiten te gaan.  
Puur door visualisatie.



## Buiten eten

Met aandacht eten levert je een  
betere spijsvertering en vele  
gezondheidsvoordelen op.

Daarnaast slurp je buiten vitamine  
D en verhoog je je weerstand.

Buiten eten roept een blij  
vakantiegevoel op.



## Kamerplanten

Zijn rustgevend.  
Maken je gelukkiger.  
Verscherpen je aandacht.  
Geven je een comfortabeler en  
positiever gevoel.  
Bevorderen genezing.  
Verhogen sterk je productiviteit.



## Creëer

Prikkelen van fantasie.  
Uit het hoofd, naar het hart.  
  
Gebruik natuurlijke materialen  
om te verbinden met de natuur in  
jou.  
  
Creatie vermindert stress en  
angst.

# NATURE around you



## Water

Bewegend water vermindert negatieve energieën en harmoniseert hierdoor de omgeving.

Daarnaast is een kamerfontein zeer decoratief.

Het geluid kan rustgevend werken.



## Verse Kruiden

Zijn een lust voor het oog op het aanrecht.

Geven meer smaak aan gerechten dan de gedroogde variant.

Bevatten veel geneeskrachtige anti-oxidanten.

Bron van vitaminen en mineralen.



## Windgong

Een windgong activeert de yangenergie en lost negatieve energie op.

Geluid heeft door haar trillingen een enorm grote invloed op ons lichaam, aangezien we voor 70% uit water bestaan. Kies een geluid dat prettig klinkt, om jouw lichaam fijne energie te geven.



## Moestuin

Moestuiniëren verbetert je mentale gezondheid.

Verse groenten/kruiden zijn gezonder & lekkerder.

Groene kleuren werken rustgevend.

Doordat je iets laat groeien, voel je je -onbewust- gelukkiger.

# NATURE around you



## Hemelse blik

De sterrenhemel heeft een rustgevend effect.  
Zon & maan geven krachtige energieën die je eenvoudig tot je kunt nemen.  
Door je blik op de hemel te richten, kun je verbinden met het grote geheel en sneller uit 'gedoe' stappen.



## Fotograferen

Fotograaf vogels, insecten, bloemen in en om je huis en je bekijkt de wereld in één klap met andere ogen.  
Rustgevend.  
Inspirerend.  
Ergernis maakt plaats voor verwondering.  
Je leert met andere ogen kijken, en vanuit een andere invalshoek.



## Kleur je interieur

Door het aanbrengen van bv een groene kleur, kom je direct in een natuurstemming met alle voordelen van dien.  
Gebruik aardetinten als bruin, ecru of gebroken wit, maar ook oranje of roodtinten (vuur).  
Feng Shui geeft gave inzichten.



## Natuurlijke materialen

De natuur nabootsen heeft een positief effect op jouw 'zijn'.  
Veel daglicht (gordijnen open!)  
Frisse lucht: ramen / deuren open  
Katoen ipv kunststof  
Houten pollepels ipv 'plastic'  
Puur, duurzaam en rustgevend.

# NATURE around you



## **Insecten**

Een insectenhotel haalt fijne insecten naar je tuin.

Insecten zijn een voedingsbron voor oa vogels, dus als cadeau krijg je ook meer vogels in je tuin.

Het volgen van de insecten levert jou meer bewustwording op en tegelijkertijd krijgt jouw drukke & volle hoofd even rust.



## **Vogels**

Wie natuurgeluiden hoort, heeft meer aandacht voor het leven om zich heen.

Meer ontspanning.  
Betere concentratie.  
Overwinnen van negatieve gevoelens.

# enJOY



Hoi,

mijn naam is Marleen

& **de Natuur** is mijn thuis. Van hieruit werk ik als Natuurtolk en geef ik ondertiteling aan wat de Natuur aan prachtige boodschappen laat zien.

## PUUR NATUURLIJK ZIJN

Iedere dag zijn er volop signalen waar te nemen en metaforen te 'lezen'. Laat je leiden door de Natuur en land in jouw eigen prachtige natuurlijke staat van Zijn.

Leef jouw droomleven door -opnieuw- te verbinden met de Natuur.

*P.S. Ik ben er voor wie hier klaar voor is en resoneert met mijn energie.*

*Sprankelende groet! ✨*



Sprankelende groet