

Uitgeverij Paris Books vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Dit boek is gedrukt op FSC®-gecertificeerd papier, afkomstig uit verantwoord beheerde bossen en duurzame bronnen. Dat betekent dat er bij de houtwinning rekening wordt gehouden met het behoud van bossen, de biodiversiteit en de rechten van lokale gemeenschappen en arbeiders.

©2026 Astrid van Zelst
De kunst van slow living

Eerste druk: februari 2026
©2026 Paris Books

Omslagfoto en illustraties: ©Astrid van Zelst
Auteursfoto: ©Dana Schoenmaker
Boekverzorging: Art Wise
Drukwerk: Drukwerkconsultancy

ISBN: 978 9493425 33 0
NUR: 400

www.parisbooks.eu



Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgever. Tekst- en datamining is nadrukkelijk niet toegestaan, ook niet van fragmenten.

Astrid van Zelst

DE KUNST VAN SLOW LIVING

*Een creatief (ver)werkboek
voor een bewust leven en een krachtig herstel*

Inhoud

1. Mijn verhaal	7
2. Hoe dit slow living (ver)werkboek te gebruiken	11
3. Verwerk je eerste indrukken	15
4. Durf je pijn te uiten	29
5. Stap voor stap	41
6. Geniet van kleine dingen	63
7. Durf duidelijk te communiceren	77
8. Verwachtingen versus realiteit	91
9. Neem de tijd om naar binnen te keren	107
10. Schakel terug naar een langzamer leven	121
11. Check regelmatig bij jezelf in	129
12. Wees lief voor jezelf	137
13. Meltdowns	145
14. Werp licht op wat onzichtbaar is	155
15. Doorvoel je pijn	161
16. Beweeg mee met veranderingen	169
17. Rouw om levend verlies	181
18. Verzoen je met je nieuwe ik	197
Tot slot	205
Over de auteur	208
Dankwoord	212
Literatuurlijst en inspiratiebronnen	215
Websites voor achtergrondinformatie	219
Informatie uitleg hersenletsel Astrid	221

1.

Mijn verhaal

'Het leven is wat je gebeurt, terwijl je andere plannen maakt'

-John Lennon-

Het is een vroege vrijdagmorgen, 8 juni 2018, als ik vanuit huis op mijn e-bike stap. Ik ben op weg naar mijn werk in de ouderenzorg in Buitenveldert, Amsterdam. Ik kom daar niet aan.

Lange tijd was onduidelijk wat er gebeurd is. Mijn zus was in een training en niet bereikbaar. Mijn vader, toen 84 jaar, werd opgeschrikt door een telefoontje van de politie. 'Uw dochter heeft in Uithoorn een eenzijdig fietsongeval gehad en is met de ambulance, buiten bewustzijn, afgevoerd naar het AMC in Amsterdam Zuidoost.'

De eerste dagen in het ziekenhuis verbleef ik op de braincare-unit. Gebutst, gedeukt en met een gebroken oogkas en neus. Ik had totaal geen inzicht in wat er gebeurd was of wat er met me aan de hand was. In mijn hoofd was het één grote mist. Ik was bijna niet bij kennis, moeilijk aanspreekbaar en mijn hoofd knalde uit elkaar van de hoofdpijnen. Tegen mijn zus Ingrid zei ik dat ik naar mijn werk (de dagbesteding in de ouderenzorg) wilde, want daar hadden ze ook wel een bed voor me. Wat een werkethos, hè?

'Nou,' zei ze, 'ik heb je ziekgemeld, dus eerst maar "even" beter worden ...'

Gaandeweg daalde de ernst van de situatie bij me in. Ik bleek een contusio cerebri, een

zware hersenkneuzing, te hebben. Een ernstige vorm van traumatisch hersenletsel, waarbij hersenweefsel beschadigd is geraakt. En nee, dat is geen hersenschudding.

Ik moest leren loslaten wie ik was en wat ik altijd deed. Er is dan ook een 'voor' en 'na' het ongeval.

Als een blij ei schreef ik de dag voor mijn ongeval nog in mijn artjournal.

Wat ik zoal schreef?

Yeah, ik voel me een blij ei. Vandaag een ontspannen werkdag. Wel warm maar geen gedoe, zeg maar. Heel erg rustig naar huis gefietst met het vooruitzicht op lekker chillen in de tuin. Vandaag komt Els naar Nederland en hoop ik zaterdag met haar naar Patries in Camperduin te gaan. Het wordt prachtig weer, dus dat lijkt me een geweldige invulling voor een vakantie-dagje in NL. Daar word ik blij van. En verder op tijd naar bed na een lange dag en morgen gezond weer op!

Ik was me nog niet bewust van hoe mijn wereld in een split second zou veranderen ...

Mijn volle, snelle, creatieve leven veranderde in een langzaam, kalm en prikkelarm leven in een veel lagere versnelling. Ik was gevoeliger geworden, alles kwam veel meer binnen en enorme vermoeidheid en overprikkeling bleven nadrukkelijk aanwezig. Ondanks de beperkingen merkte ik ook hoe ik deze manier van leven, *slow living*, in kon zetten als krachtbron.

Zodra ik in het ziekenhuis mijn artjournal en etuitje met pennen weer kreeg, probeerde ik mijn ervaringen op papier te zetten. De eerste dagen hadden mijn zussen Monique en Ingrid dat voor mij bijgehouden.

Lange tijd durfde ik die schrijfboekjes niet terug te lezen. Dat was gewoon té indringend. Alle indrukken kwamen zo ongefilterd binnen. Als mijn bezoek vroeg hoe het met me ging, had ik altijd veel te vertellen en zei ik steevast: 'Ik kan er wel een boek over schrijven.' Uiteindelijk zette het plan om een boek te schrijven zich in mij vast. Ik wilde mijn verhaal delen en pas toen durfde ik mijn volgeschreven artjournals te lezen.



Ik hoop dat dit boek je de moed geeft om door te zetten, om via het werken met creatieve oefeningen weer dichterbij jezelf te komen. Alle ballen hooghouden is een enorme uitdaging en ik gun ook jou een langzamer leven.

2.

Hoe dit slow living (ver)werkboek te gebruiken

asap

Van as soon as possible

naar as slow as possible

Hoe ga je ermee om als je wereld in een split second totaal veranderd blijkt te zijn? Wat biedt jou dan nog houvast en wat heb je nodig ter aanmoediging?

Als je iemand bent of iemand kent die in een ernstige crisissituatie zit, wil je een symbolische steun in de rug (kunnen bieden) bij het verwerken van verlies van gezondheid, verlies van toekomstperspectief en verlies van wie je was. Hopelijk helpt dit boek je daarbij.

Ik wil de lezer een inkijkje geven in mijn *healing journey* via mijn persoonlijke verhaal, dagboekteksten en eigen creaties van tekeningen en gedichten. Dit combineer ik met tips en creatieve oefeningen voor de lezer. Het is een creatief (ver)werkboek geworden, een creatieve oase, waarmee ik de lezer vooral wil aanmoedigen om er zelf creatief mee aan de slag te gaan. Vind je ritme terug voor bewust leven en krachtig herstel. De veerkracht die ik ontwikkeld heb kan een inspiratiebron zijn voor iedereen die overbelast is geraakt of getroffen is door een chronische ziekte, verlies, burn-out of long covid. Dit boek kan ook voor prikkelgevoelige hoogsensitieve mensen interessant zijn.

Mijn ervaringen delen is mijn missie. Dat past trouwens ook mooi bij mijn werk als beeldend therapeut. De nadruk bij beeldende therapie ligt altijd op het doen en daardoor ervaren van de werking van materiaal en creatieve oefeningen. Het geeft meer rust en ontspanning en biedt inzichten om van je drukke hoofd naar je handen te gaan. Je kunt je namelijk niet zorgen maken en tegelijkertijd tekenen of schilderen.

Na het lezen van mijn boek ben je je bewust van je eigen overtuigingen en ben je bewuster van je eigen (veer)kracht. Na het doen van de creatieve oefeningen heb je de krachtbron in jezelf kunnen ontdekken en voel je je aangemoedigd om slow living toe te passen in je leven.



Wat is slow living?

Slow living betekent letterlijk: langzaam leven. Ik denk dat we dat nodig hebben. Meer de vertraging opzoeken, in plaats van altijd maar blijven doorrennen.

Is slow living hetzelfde als mindfulness?

Slow living is niet alleen een langzamere levensstijl, het gaat ook om leven met meer aandacht, meer in het hier en nu. Dat is dus mindfulness en tevens de overlap met slow living.

Combinatie slow living en creativiteit

Als beeldend therapeut heb ik de kracht van creativiteit zelf kunnen ervaren. Tijdens mijn studie en ook in het werken met cliënten heb ik de kracht van het beeldend werken gezien als er nog geen woorden gegeven konden worden aan wat er gevoeld werd.

Ik ben actief als begeleider van creatieve ateliërgroepen bij IPSO centra voor leven met en na kanker, voorheen inloophuizen. Mensen die te maken krijgen met de impact van kanker in hun leven vinden hier een ontspannen plek voor lotgenotencontact, ondersteuning en verwerking via creativiteit.

Creativiteit past ook heel goed bij slow living. Met je handen werken helpt om uit je drukke hoofd te zakken, om je aandacht af te leiden en je te focussen. De kracht van creativiteit en slow living zit hem in echt de tijd nemen om meer ontspanning en zelfvertrouwen te kunnen ervaren via creativiteit.

De thema's die in dit slow living-boek voorbijkomen:

- Je grenzen leren kennen en verkennen.
- Overtuigingen loslaten over hoe je denkt dat anderen over jou denken.
- Evenwicht en balans hervinden.
- Bewust worden van hoe het nu is en ermee leren omgaan.
- Niet harder werken maar juist rustiger aan doen, slow living dus.
- De weg naar binnen en de weg naar buiten wisselen elkaar regelmatig af.