

Groot
&
Meeslepend
Leven

EEN ODE

AAN

DAGELYKSE

SLEUR

L'OU NIESTADT



Inhoud

MANIFEST.....	9
INLEIDING.....	10
G&ML IN JE JOURNAL.....	12
G&ML MET JEZELF.....	27
G&ML IN JE RELATIE.....	43
G&ML MET JE KINDEREN.....	55
G&ML MET JE LOOK & FEEL.....	67
G&ML IN JE WERK.....	79
G&ML IN HET HUISHOUDEN.....	93
G&ML MET MINDER.....	105
G&ML MET ETEN & DRINKEN.....	117
G&ML IN JE INTERIEUR.....	129
G&ML OP REIS & ONDERWEG.....	141
BOMVOLLE BOEKENKAST.....	152
DUIZENDMAAL DANK BETUIGING.....	158

Groot & Meestepend Leren manifest

WEES DANBAAR, DROOM GROOT. EER HET KLEINE

wees wild. DANS. OP TAFEL

Drink thee uit een poppenservies onder tafel
DOE EEN DITJE, EEN DATJE en dan EEN DUTJE. lees

luier, LACH VEEL & VAAK. GEEF EEN
FEESTJE VOOR JE ZONDERLINGE ZIELEN. wees

vrij gebruik je mooiste servies ELKE

dag. Drink Champagne, ZOMAR
WACHT NIET OP EEN SPECIALE GELEGENHEID. NOOIT

omarm onzekerheid. ZING
ZET DE T.V, COMPUTER EN TELEFOON UIT

SCHRYF BRIEVEN wees dapper. SCHROOM NIET

LAAT OVERMAGIE & FONKELING ACHTER
Brand kaarsen overdag Wees lief, wees

STOUT. omarm imperfecte LEER.
INSPIREER MEER

KLEUR BUITEN DE LYNTJES. ZIEF VERDWAAL
EXPLORER WES EXENTRIEK

MAAK MEER FOUTEN. HAAL JE
SCHOULDERS OP

wees eigen wys, eigen zinnig en eigen.
aardig. GELOOF IN WONDEREN. DOE HET NU

schrijf Top de muur. BEGIN JE EIGEN REVOLUTIE
ZEG NEE als het geen ABSOLUTE JA is

strooi met rozegeur en maneschijn. WEES CREA-
TIEF IN DENKEN EN DOEN. WEES MINDFUL. wees impulsief

MINNEKOOS. EINDELOOS. LEEF OP DE TOPPEN VAN JE LONGEN!

Inlei

Laat ik voorop stellen dat ik NIET de WIJSHEID in pacht heb, dat ik het NIET BETER WEET en dat ik niet altijd in de PRAKTYK breng wat ik PREDIK maar dat ik er WEL zo vaak mogelijk naar STREEF.

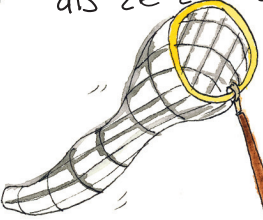
Eigenlijk is dit boek een IK ATTEBELLETJE aan mezelf. Dit is HOE IK wil leven en wat me het ALLERGELUKKIGST maakt wanneer het ook LUKT. Het is een REMINDER, een WEGWIJZER een ZIELENLIED. Zo wil ik leven **GROOTS & MEESLEPEND** in mijn **SIMPELE SORES** op elk moment van de dag, on-aangekondigd, vol passie en **G U L Z I G ?**

Zo schrijf ik deze inleiding druipend op bed omdat de inspiratie toesloeg onder de douche, de plek waar mijn MUZEN zich overvloedig laten zien, mijn bril is beslagen van de warmte die nog van mijn tijd af slaat als een dampend paard na een wilde galop terwijl over een half uur de visite voor de deur staat voor een brunch die nog gemaakt moet worden, de tafel nog gedekt, de kinderen nog gewekt, maar ik zit hier bijna schaamteloos ontspannen te schrijven. Zo wil ik leven. **G U Z I G WILD van INSPIRATIE**



ding

WOORDEN & BEELDEN vangen met mijn VLU GGE
V L I N D E R N E T J E
als ze zich zomaar ineens aan dienen,



ALLES Laten vallen en VOORBAIJ
geven aan PASSIE
en CREATIEDRANG. Dat
is waar dit B O E K over
gaat.

GROOTS & MEESLEPEND

LEVEN VOL OVERGAVE?

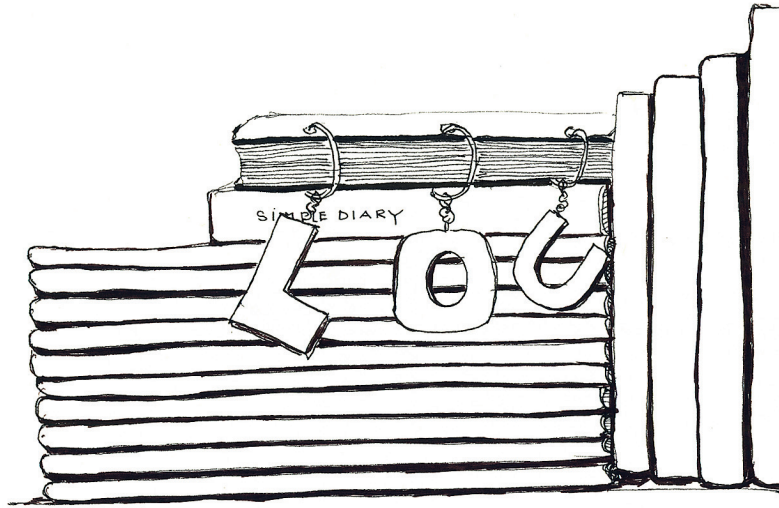
Straks sta ik me te verontschuldigen, vast,
maar met een WILD, BLY HART dat gehoor heeft
gegeven aan SCHEPPINGSLUST.

Dit, dit is wat ik je mee wil geven, wat ik
mijn kinderen mee wil geven. Myn Lief, myn
leven. Dit is myn NOTE TO SELF. Geef ge-
hoor aan die begeerte, aan het 'GEWELD'.
Je kunt het van verre horen aankomen, als
een onweersbui. Wees PARAAAT.

Zaat alles vallen en SCHEP!
SCHEP een band met jezelf,
met je leven, met alles dat er
is. Je dagelijkse BESLommeringen
je Simpele STEUR. BELEEF het
GROOTS en MEESLEPEND?

Laat de BRUNCH beginnen. READY or NOT, here
I COME!





Dwaze dromen, Fabuleuze fantasieën, Fascinerende plannen
Inspirerende ideeën, Wereldse wijsheden, Tintelende
thema's, Ravissante reizen en Dagelijkse ditjes en datjes
krygen stuk voor stuk VORM in myn JOURNALS
Zolang ik kan schrijven hou ik al dagboeken bij en de
PLAKBOEKEN en volgetekende en beplakte AGENDAS
zjn inmiddels ART JOURNALS geworden. Het is niets
anders dan het (al dan niet VISUEEL) vastleggen van
myn leven in al zyn glorie en VERGANE versie daarvan.



Het zijn (h) eerlijke, TRANSPARENT bewijzen van groeipijnen, rode draden, worstelingen, drama, EUFORIE successen en mislukkingen. Maar vooral ook VERWACHTINGSVOLLE mijmeringen over hoe ik mijn Leven WIL LEVEN, hoe ik het ten VOLSTE kan beleven, er uit kan halen wat erin zit en er in kan stoppen wat eruit wil. EIK JOURNAL is een KOMPAS. Het houdt me op KOERS en wijst me de weg. Mijn ARTJOURNALS zijn de LOGBOEKEN van de reizen door mijn BESTAAN. IK JOURNAL, DUS IK BEN. Mijn journal is mijn BONDGENOOT, ik ben de held van het verhaal. De ene keer op sokken, de andere keer op STILETTO'S. ALLES is GEORLOOFD zolang het maar EERLIJK, ECHT en OPRECHT is. Niets geeft me zoveel INZICHT in mezelf als mijn JOURNALS. 10 DINGEN OVER JOURNALING →

1.

Ochtend kronkels en kronieken

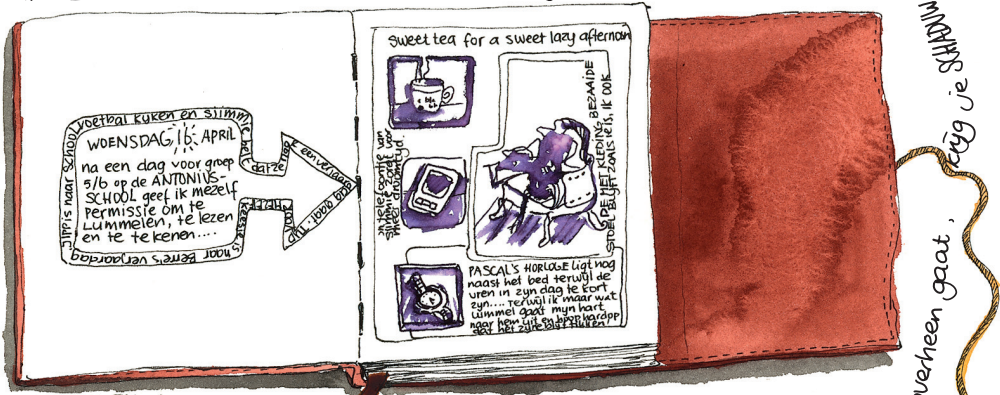
Niet zelden slaan INZICHTEN tijdens het schrijven als een BLIKSEM SLAG in ontelbare A/H/A?-momenten heb ik gevangen met mijn pen. Ik zou stuurloos zijn zonder mijn ochtend kronkels en kronieken. En een groot bijkomstig voordeel is dat de DISCIPLINE die het vergt om 's morgens mijn pen te trekken, zin of geen zin, doorwerkt in mijn dagelijkse moettes.



Dit zijn de MORNINGPAGES uit JULIA CAMERON's Bestseller THE ARTIST WAY. Het principe is heel simpel. EIKE MORGEN, als je wakker wordt, doop je je pen in je gedachtenkronkels en schrijf je 3 BLADZYDES, aan één stuk, over de duizelingwekkende over elkaar heen BUITELENDEN, stuiterende STROOM gedachtes die je hebt. van 'SHIT! Ik ben vergeten de was eruit te maken halen tot STRATEGISCHE hoog standjes op je werk. Pen op papier, schrijven zonder stoppen. Als je niet weet wat je moet schrijven, schrijf je 'ik weet niet wat ik moet schrijven' net zo lang tot een volgende gedachte zich aandient. Schrijf zonder CENSUUR! Spelvouten mogen! Het is GEEN MAGNUS OPUS! wel een MAGNUS OPENING naar je eigen LEVENSBRON

2. Teken ervoor

Illustraties hebben me altijd al **GRENZELOOS GEINSPIREERD**. Het kwam alleen geen moment in me op dat ik dat **ZELF** zou kunnen.....! Ik maakte wel **COLLAGES**, scheurde, knipte en plakte **ILLUSTRATIES** van **ANDEREN** in mijn artjournals, maar tekenen? Dat kon ik niet. Het **BOEK "EVERY DAY MATTERS"** van **Danny Gregory** was de **OMSLAG**. Wat hy deed, dat wilde ik **ook**. Nu alleen nog even mijn **BINNENSTE BEOORDELAAR**



mijn allereerste tekenboekje
16 april 2008

INDIEN JE EGG

overheen gaat,

DEZE KLEURT VIOLET!

HEMA. die is NIET watevast

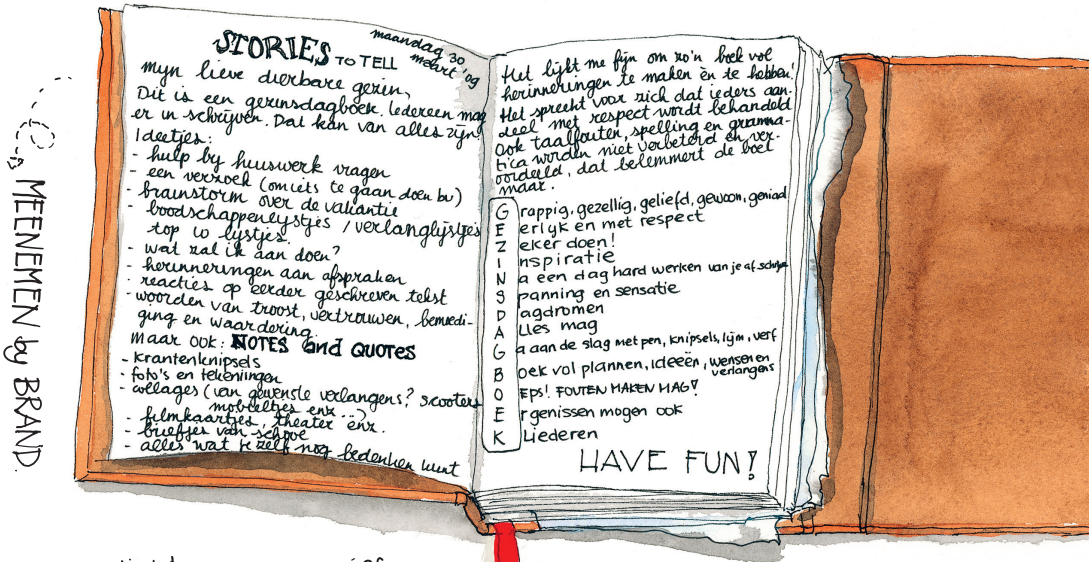
Als je er met een nat kwastje

TIP VAN JENNY de zwarte FYNLYNER VAN DE

naar buiten werken.... Dat was nog niet zo makkelijk want zijn **VERNIETIGENDE RECENSIES** waren op z'n zachts gezegd **VERLAMEND!** Mijn **CREATIEF COACH**, Jenny de Bode heeft me geholpen om de **PERFECTIONIST**, de **PLEASER** van mijn **BINNENSTE BEOORDELAAR**, te bevrijden en te sussen. Het hoeft niet **PERFECT**, liever niet zelfs! Het is **SAAI** en **VOORSPEELBAAR**. **MAAK BAAN** voor het **IMPERFECTIONISME!** Wat me **ENORM** heeft geholpen is het direct tekenen met **PEN!** Hup! op papier. Elke lijn is zichtbaar en zo dus ook elke **FOUT**. Jammer dan. Je maakt nu eenmaal fouten. Het is een mooie metafoor voor het leven zelf **BUITEN GEWOON BEWIRYDIENTD.**

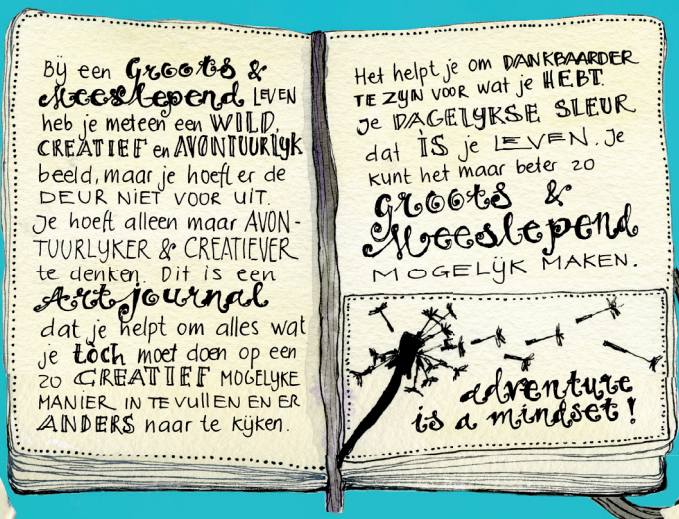
3. Het begin, een dagboek voor het hele gezin

Sinds 2009 hebben wy een gezinsdagboek. Het is bedoeld om van ALLES in te delen. Van kattenbelletjes tot GROTE wensen. Het bestaat uit ^{TOP 10}lystjes, QUOTES die inspireren en tot denken aanzetten, FOTOVERHALEN (EEN DAG UIT HET LEVEN VAN.... gefotografeerd), tekeningen, lieve SMSjes die we willen bewaren. HARTEN ONDER RIEMEN, excuses, vragen, verzoeken,



gedichten en rympjes.

je wensen noteren. Zo hebben de meisjes er plaatjes van de gedroomde scooters, telefoons en andere grote verlangens ingeplakt en het is OPVALLEND hoeveel van de wensen zich hebben gemanifesteerd. Het is voor ons allen het bewijs dat er MAGISCHE MECHANISMES in werking treden als je je dromen ZICHTBAAR maakt. Ook vrienden van de kinderen laten er BEDANKBRIEFJES in achter of een lief berichtje. Eén vriend die er zijn TOP 10 lystje in heeft geschreven van dingen die hij in zijn leven wil doen kwam pas tot de ONTDEKKING dat hij ze bijna allemaal al heeft uitgevoerd! op dit moment zit hij een droom waar te maken in NIEUW ZEELAND! En hij is pas 17..... (way to) GO BART!



Bij een **Groots & Meeslepend** LEVEN heb je meteen een **WILD, CREATIEF** en **AVONTUURLYK** beeld, maar je hoeft er de **DEUR NIET VOOR UIT**. Je hoeft alleen maar **AVONTUURLYKER & CREATIEVER** te denken. Dit is een **Art journal** dat je helpt om alles wat je **toch** moet doen op een zo **CREATIEF** MOGELYKE MANIER IN TE VULLEN EN ER **ANDERS** naar te kijken.

Het helpt je om **DANKBAARDER TE ZYN** voor wat je **HEBT**. Je **DAGELYKSE SLEUR** dat **IS** je **LEVEN**. Je kunt het maar beter zo **Groots & Meeslepend** **MOGELYK** MAKEN.



'Bij het zien en lezen van het geestige, lieve, herkenbare en inspirerende huiselijke dagboek van Lou krijg ik het warm van geluk en dankbaarheid voor het alledaagse en tegelijkertijd bijzondere leven dat onze generatie vrouwen leidt. Met dit boek maak je iedereen blij. Wat een schitterend kado!'

- Saskia Noort -

'Dit boek is zo oprecht en zo waar. En ook nog eens heel lekker om gewoon doorheen te bladeren. Een groots en meeslepend compliment voor Lou Niestadt!'

- Marion Pauw -

'Dit boek spreekt me heel erg aan. Wat Lou Niestadt hier schrijft is persoonlijk en doorleefd. Het geeft me een inblikje in haar leven, waardoor ik mijn leven anders kan gaan zien. En zooo mooi weergegeven!'

- Tijn Touber -

'Wat een fantastisch werk; het is een reminder, een naslagwerk, een opsteker, een spiegel, een blijmaker en een hartverwarmer! Wat heerlijk om dit naast je bed te hebben; voor het slapengaan en bij het wakker worden even jezelf opladen; dat mag je jezelf niet ontzeggen!'

- Isa Hoes -

ISBN 978-90-215-5252-1



9 789021 552521

www.kosmosuitgevers.nl

K
KOSMOS
NUR 728

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

