

moet niet relativieren, naar meeklagen dus. **'Slecht is spectaculair'**

ochtend, waarop alles even flink tegenzat, merkte dat ik intern zat te tieren op de fiets (slagregen in mijn gezicht, een dochter met liefdesverdriet achtergelaten op school, te laat voor alles), mompelde ik tegen mezelf: het is ook een rotochtend, het zit allemaal niet mee. Ik voelde me onmiddellijke minder gespannen, alsof het gevoel te mogen ventileren al voor ruimte zorgde. Heel begrijpelijk, vindt

Berthold Gunster. Als je van jezelf niet mag klagen, ontdek je je gevoelens van frustratie, die soms onvermijdelijk zijn. Je kunt je gevoelens niet wegedeneren en zeker niet de oorzaak van je gevoelens. Door je ertegen te verzetten, maak je het probleem alleen maar groter: ben je ook nog eens gefrustreerd over je frustratie. Accepteer je je frustratie, dan heb je in elk geval geen last van die frustratie over je frustratie. Dat lucht enorm op, waardoor je veel meer creatieve energie overhoudt om om te denken. En in het geval van mijn klagende vriendin zie ik opeens het licht: ik kan bij niemand zo lekker uithuilen als bij haar.



TVO

en tegen me klagen, hoop zich daarna beter voelen'

ie aan klagen of me negatief uiten. Het zou nutteloos voelen, ik op. Ik denk dat klagen simpelweg niet in mijn systeem zit. Mijn st. Mijn moeder is altijd lief voor anderen en best hard voor et haar is, hoor je haar er niet over. En ook mijn vader vindt net hem aan de hand is en anderen voor hem gaan zorgen, goed, hoor,' zegt hij altijd.

iet mensen die tegen mij klagen, ik vind dat daar ruimte voor n wel altijd dat het een beetje oplucht, en dat ze zich daarna



Het leuke aan ouder worden

Ouder worden wordt vooral als nadelig ervaren omdat de nadruk ligt op wat er niet meer kan. Denk je aan wat er juist wel kan, dan is die lijst niet gering: minder prestatiedruk en dus meer vrijheid in je functioneren, een vrachtlading aan levenservaring waaruit je kunt putten, minder druk om nog een gezin te moeten vormen en dus méér vrijheid om aan jezelf te denken.

Het leuke aan slecht weer

Slecht weer is prettig omdat je niets hoeft. Lekker weer roept op dat je 'het ervan moet nemen', slecht weer (wat dat ook moge betekenen) is een vrijbrief om vooral te doen waar je zin in hebt.

Het leuke aan wachten in de file

In de file krijg je gratis tijd. Je hoeft niets en hebt dus tijd om volkomen doelloos voor je uit te denken. Sinterklaasgedichten, boodschappenlijstjes, een tirade aan je schoonmoeder; je kunt het rustig de revue laten passeren. Of je luistert naar de radio, een luisterboek, podcast...

Stad van Ontdekkingen

Leiden heeft naast een rijke culturele historie en maar liefst dertien musea - allemaal op loopafstand van elkaar - ook een bruisend uitgaansleven en diverse culinaire hoogstandjes. Een aanrader dus!



Anita Vlaar is als coördinator lifestyle bij Margriet altijd op zoek naar de leukste uitjes. Uit het rijke aanbod van Leiden heeft zij drie musea geselecteerd.

1. Museum De Lakenhal

Grote monumentale wall paintings van hedendaagse internationale kunstenaars tonen honderd jaar na De Stijl hun eigentijdse invulling van abstracte kunst. Een deel van het schilderij *Compositie in lijn* (Piet Mondriaan, 1916-1917) dient als plattgrond voor deze openlucht tentoonstelling. De tentoonstelling is onderdeel van het landelijke programma *Mondriaan tot Dutch Design* en te bezoeken tot en met 27 augustus.

Kijk op lakenhal.nl/destijl, Pieterskerkhof.



CORPUS 'reis door de mens'



Openlucht Museum De Lakenhal



Hortus botanicus

2. CORPUS

In 55 minuten een spectaculaire 'reis door de mens' maken? Het kan bij CORPUS! Nergens anders krijg je zo'n bijzonder doorkijkje in het functioneren van de mens. Je leert hoe het lichaam in elkaar zit en wat je moet doen om het gezond te houden. Veel bewegen, verantwoord eten en gezond leven, dat is het motto van CORPUS. Minimumleeftijd is zes jaar. Reserveren verplicht.

Kijk op corpuserperience.nl, Willem Enthovenstraat 1 (Oegstgeest).

3. Hortus botanicus

Sinds 1590 is de Hortus botanicus hét groene hart van Leiden. Niet alleen is het de oudste botanische tuin van Nederland, maar ook de 'geboorteplaats' van de eerste grote tulpencollecties van Europa en de plek waar Philipp Franz von Siebold ruim zevenhonderd tot dan toe onbekende planten uit Japan en China introduceerde. Tip voor deze zomer: in de tentoonstelling *Kroonjuwelen* laten de 25 botanische tuinen van Nederland hun topstukken zien.

Kijk op hortusleiden.nl voor een overzicht van alle tentoonstellingen en activiteiten, Rapenburg 73.

BLIJF NOG EVEN

Om Leiden écht te leren kennen is een dag eigenlijk te kort. Leiden heeft een keur aan gezellige en comfortabele hotels. Boek een overnachting op hotelsvanleiden.nl en ontvang twee museumpassen cadeau bij gebruik van de kortingscode MLM2017.*

GA VOOR MEER INFORMATIE NAAR LEIDEN.NL

* Voor deelnemende hotels, musea en overige actievoorzwaarden ga naar hotelsvanleiden.nl. De actie is geldig tot en met 31 maart 2018.