

JoyfulRooms

WONEN EN WERKEN
IN EEN GEZONDE EN ZUIVERE SFEER

Elisabeth Besseling

Titel: JoyfulRooms

Eerste druk, december 2020

Copyright © Elisabeth Besseling

Copyright © Joy vof

Verantwoordelijke uitgever: Joy vof

ISBN 978-94-6406-423-0

ISBN 978-94-6406-424-7 (e-book)

NUR 450

Dit boek is gedrukt op zuur- en chloorvrij papier.

Alle rechten voorbehouden/All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, opnamen, fotokopieën, internet, opgeslagen in een geautomatiseerde gegevensbestanden of op enige andere manier openbaar gemaakt, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Inhoud

1. JOYFULROOMS	9
Vooraf	10
Wat is JoyfulRooms?	12
Voor wie?	13
2. ACHTERGROND	15
3. ENERGIE	23
Alles is energie	24
4. INTENTIE	29
5. METHODES, TOEPASSINGEN EN HULPMIDDELEN	33
Praktijk	34
Aan de slag	35
Basisprincipes	36
Frisse lucht	36
Planten	37
Water	40
Zout	42
Schoon	46

Inrichting	52
Intuïtieve inrichting	52
Materialen	53
Prullaria	56
Licht	58
Muurbekleding	59
Vloerbekleding	60
Beweging	61
Kloppen en schudden	61
Matrassen	61
Dekbedden en hoofdkussens	64
Tapijten, matten en overige stoffen	65
Kristallen	67
Geuren	75
Wierook	76
Salie	82
Etherische oliën	85
Roomspray	90
Verse bloemen	92

Geluid	93
Instrumenten	93
6. CREËER JE IDEALE WERKPLEK	99
7. TOT SLOT	105
8. NOTTIES	109

Hoofdstuk 1



JOYFULROOMS



Vooraf

Toen ik de naam JoyfulRooms koos, bedoelde ik dat heel letterlijk. Want het betekent zoveel als vreugdevolle kamers, of wat vrijer vertaald: ruimtes waar je blij van wordt. En dat is precies wat ik ermee wil zeggen.

Je zou het ook anders kunnen zeggen: JoyfulRooms draagt ertoe bij om je een comfortabel en aangenaam gevoel in een ruimte te laten ervaren.

Het is een eenvoudige methode met efficiënte hulpmiddelen die helpen om een harmonieuze sfeer te creëren. En het mooie is: iedereen kan ze zelf toepassen, zowel thuis als op het werk.

Verwacht geen ingewikkelde theoretische uiteenzettingen in dit boek – het is geen zware kost. De hulpmiddelen en methodes zijn heel toegankelijk. Al zijn ze onderling erg verschillend, ze vullen elkaar aan. Samen vormen ze een mooi geheel, maar ze kunnen evengoed afzonderlijk toegepast worden, naar ieders gevoel en inzicht.

Sommige vragen nauwelijks tijd en anderen wat meer, maar ze hebben één ding gemeen: ze zijn ongecompliceerd en haalbaar voor iedereen.

De methodes die in deze basishandleiding beschreven zijn, hebben zeker niet de pretentie volledig te zijn. Er bestaan ongetwijfeld nog andere manieren om de sfeer in een ruimte op te frissen. Ook als je al een eigen manier hebt ontwikkeld, kunnen deze suggesties een waardevolle aanvulling en inspiratiebron zijn.

Pas ze met een zekere regelmaat toe, want dat is de beste manier om ermee vertrouwd mee raken. Het zal een zekere band met je leefruimtes scheppen en je meer voeling geven met de energie om je heen. En als die verbinding er eenmaal is, raak je ze nooit meer kwijt. Ze zal voortaan deel uitmaken van je levenshouding, om maar eens een groot woord te gebruiken.

De JoyfulRooms-methode zal je optimaal laten genieten van een gezonde, zuivere sfeer in elke leefomgeving.

Zo leg je niet alleen jezelf, maar ook je naasten in de watten. En wie wil dat nu niet – wonen en werken in de meest comfortabele omstandigheden?



Wat is JoyfulRooms?

JoyfulRooms
is een methode
om de sfeer in een ruimte
te verbeteren



Voor wie?

JoyfulRooms is voor iedereen die:

- ~ altijd wil kunnen genieten van een frisse, aangename sfeer
- ~ wonen en werken in een gezonde leefomgeving belangrijk vindt
- ~ gevoelig is voor de sfeer in een ruimte, in positieve en negatieve zin
- ~ wil afrekenen met een ongezonde, bedrukte energie thuis of op het werk
- ~ over eenvoudige tools wil beschikken om zelf de kwaliteit van de sfeer te verbeteren
- ~ meer voeling wil krijgen met de energie om zich heen
- ~ mensen ontvangt en geregeld de sfeer in ruimtes wil neutraliseren en opfrissen
- ~ altijd en overal een aangenaam gevoel van harmonie wil creëren, zowel voor zichzelf als voor anderen.

Hoofdstuk 2



ACHTERGROND



Tot mijn tienerjaren woonde ik samen met mijn ouders en broers in een statig negentiende-eeuws herenhuis. Het lag in een gezellige buurt van een aangename provinciestad even ten zuiden van de Hoge Veluwe in Gelderland. Een bonte stad, waar ik al op jonge leeftijd de voordelen van inzag. Aan de ene kant was er het jolige stadsleven, en aan de andere kant bood de rust van de indrukwekkende natuur in en net buiten de stad een perfect evenwicht. In mijn beleving was het ‘the best of both worlds’.

Ons huis had meer kamers dan we nodig hadden en daardoor kreeg ik al vroeg de kans om nu en dan van kamer te wisselen. En zelfs als ik niet binnenshuis verhuisde, herschikte ik geregeld de kamer die ik op dat moment had.

Ik weet niet meer precies hoe oud, of beter gezegd hoe jong ik was, maar ik vond niets fijner dan te experimenteren met meubeltjes en accessoires. Het gaf me telkens een bijzonder gevoel.

Ik kon volop mijn gang gaan, want we hadden spullen genoeg in huis. Er waren wel duidelijke afspraken gemaakt, want het moest natuurlijk binnen de perken blijven.

Het was niet de bedoeling dat ik mijn hele kamer verbouwde, maar alles wat ik zelf en zonder hulp kon doen, daar mocht ik mee aan de slag.

Ik weet nog goed hoe ik dan potlood, papier, lijm en schaar verzamelde en een soort plattegrond van mijn kamer tekende. Voor de meubeltjes gebruikte ik vouwblaadjes, elk stuk had een andere kleur. Na veel passen en schuiven kregen ze dan een vaste plaats op de plattegrond. Ik had natuurlijk nog nooit van het werken op schaal gehoord, zodat de vormen en afmetingen helemaal niet klopten. Maar dat gaf niet. Ik deed maar wat, gewoon op mijn gevoel, en ik ging er helemaal in op. Later besepte ik dat mijn huisgenoten het waarschijnlijk als een hobby van me zagen. Maar al dat experimenteren met spullen, verschillende materialen, vormen en kleuren, was eigenlijk niets anders dan een poging om de sfeer te verbeteren.

We hebben veertien jaar in dat huis gewoond en ik heb er drie verschillende kamers gehad. De grootste kamer liet de meeste indruk op me achter, maar niet in de positieve zin. Ik miste in die veel te grote ruimte de geborgenheid die ik als gevoelig kind hard nodig had.

Zo herinner ik me nog levendig hoe ik de slaaphoek aanpakte. Er werd gepast, gesleept en geschoven met alles wat ik ter beschikking had.