

# LIFESTYLE en het *nazomerse* gevoel

De zomer hebben we al ver achter ons gelaten, maar ze blijft toch nog stilletjes in ons hart. Dat is maar goed ook. Ons zomers blijven voelen, vrolijk en ontspannen. Dat willen we, het is een diepe behoefte in ons. We willen genieten, een bourgondisch gevoel hebben.

**Eens even rondkijken!** Op het terras genieten mensen nog even van een nazomers zonnetje.

Na de thermidor, zoals de Fransen hun hittemaand noemen, tonen zich aan de kustlijn van de **Côte d'Azur** heel mooie boten. Het azuurblauwe water ademt nog een inspirerende en romantische sfeer. Landinwaarts, in **Cannes-Mougins**, hebben honderd koks om de begeerde meestertitel gestreden en daarbij heeft de nieuwe wijn zich al aangekondigd.

Daar voel je het bourgondische leven, een uitnodiging om van al het goede en mooie te genieten. Dichter bij huis vind je dat gevoel in **'s-Hertogenbosch**, waar de verkiezing van de 'Bourgondiër van het Jaar' elk jaar in september plaatsvindt. Wij kennen allemaal wel de winnaars aan wie burgemeester Ton Rombouts de trofee heeft uitgereikt: de afgelopen drie jaar waren dat diva Karin Bloemen, Ricoh-topman Carol Dona, chef Stan Huygens Journal van De Telegraaf Willem Kool.

In 's-Hertogenbosch zet men de traditie van de aloude Bourgondische hertogen nog even voort.

Bij bourgondisch leven hoort in- en ontspannen, zoals je in- en uitademt, zoals wielrenners dat bijvoorbeeld doen. Ik maakte dat kort geleden nog mee bij de wielersprofned van **Lommel**, het slijkste criterium van **Vlaanderen**. Wat een snelheid en uithoudingsvermogen hebben de renners die 40 maal 2 kilometer rond de kerk fietsen!

De Duitser Marcel Kittel toonde zich dit jaar in de massasprint sterker dan Christopher Froome en Stijn Devolder, en mocht uit handen van burgemeester Peter Vanvelthoven de prestigieuze prijs ontvangen.

Voor het leveren van zulke prestaties komt ook de inwendige mens aan bod. Ik heb mij laten vertellen dat de renners zich overdag al tegoed hebben gedaan aan veel biefstuk in de mooie restaurants van Lommel.

Ik kreeg net als de renners van tevoren een heerlijk diner aangeboden en wel in het alom bekende **GlazenHuis**, het Vlaams Centrum voor Hedendaagse Glaskunst. Maar ik hoefde (gelukkig ...) daarna niet de fiets op ...

**Een bourgondische levensstijl** kun je ook **Thuis**, in je eigen woonkamer beleven, vooral als het zonnetje bijna zomers naar binnen schijnt. Door bijvoorbeeld samen met vrienden een glaasje te drinken, iets bereiden, samen eten en drinken. Je hebt aandacht voor familie en vrienden en het 'wij-gevoel' wordt daarmee versterkt. Bourgondisch leven houdt dus veel meer in dan je in eerste instantie zou denken.

Al met al wint de bourgondische levensstijl aan interesse bij veel mensen, niet alleen in Zuid-Nederland. Het is een levensstijl, waarin het niet alleen om genieten van eten en drinken gaat – dat zijn uitingen daarvan, het gaat om meer. Het is een levensstijl waarin puurheid, esthetiek en duurzaamheid belangrijke waarden zijn. Een manier van leven waarin je ook de zon laat schijnen, een levenshouding gericht op **"The bright side of Life"**.

En niet in de laatste plaats betekent voor mij de bourgondische levensstijl 'in harmonie en respect met elkaar leven en werken, en het leven vieren'. Kortom, het is een ode aan het leven!

## COLUMN



## ANTON VAN DER GELD

Prof. Anton van der Geld, Vlaams-Nederlands psycholoog, analyseert wat er allemaal in de moderne man en vrouw omgaat, en in hun relaties en hun werk. Hij is een veelgevraagd spreker en lifestylecoach, en is als hoogleraar verbonden aan het BeNeLux-Universitair Centrum®.

Zijn nieuwste boek **Je lifestyle vanuit hart en ziel** (om het beste uit jezelf en anderen te halen) is aan de 4de druk toe (Davidsfonds en Trichis). Daarvoor verscheen zijn succesboek **Je leven is van jou** (5de druk Davidsfonds).

[Anton@benelux-universitair-centrum.org](mailto:Anton@benelux-universitair-centrum.org)