



Van Struikelen naar herstel

Hoe ik hersteld ben na een Herseninfarct.
Creatieve Zelfzorg voor Mentale en
Lichamelijke Veerkracht.

door Kinga Parajdi



Welkom in `" "Van Struikelen naar Herstel"

Dit is mijn e-boek waarin ik de helende eigenschappen van. keramiek en aromatherapie deel. Dit e-book neemt je mee in hoe deze twee krachten mij persoonlijk hebben geholpen om te herstellen na mijn herseninfarct. Ontdek hoe het werken met klei en het gebruik van essentiële oliën kunnen bijdragen aan het verminderen van stress, het bevorderen van ontspanning en het ondersteunen van herstel. Of je nu op zoek bent naar rust of manieren om je welzijn te versterken, dit boek biedt praktische inzichten en tools die je kunnen begeleiden op jouw weg naar innerlijke kalmte en balans.



Voorwoord

- Hoe keramiek en aromatherapie mijn herstel hebben ondersteund

Hoofdstuk 1: Introductie

- Wat is creatieve zelfzorg?
- De kracht van keramiek en aromatherapie
- Voor wie is dit boek?

Hoofdstuk 2: De Helende Kracht van Klei

- Waarom werken met klei ontspannend is
- Mindfulness en keramiek: een natuurlijke combinatie
- Klei als hulpmiddel bij stress, burn-out en emotionele verwerking
- Aromatherapie & Klei: Hoe geuren je ervaring kunnen verdiepen

Hoofdstuk 3: Creatieve Zelfzorg met Keramiek

- Waarom creativiteit essentieel is voor zelfzorg
- Keramiek als meditatief proces
- Rituelen met klei: hoe ze je herstel kunnen ondersteunen
- Eenvoudige keramiekprojecten voor ontspanning

Hoofdstuk 4: Hoe Kleine Rituelen Helpen bij Herstel –

- De kracht van rituelen voor balans en ontspanning
- Ochtend- en avondrituelen met keramiek
- Aromatherapie en rituelen: geuren die ondersteunen

Hoofdstuk 5: Handopbouwtechnieken en Eenvoudige Projecten

- Basis handopbouwtechnieken (duimpotje, rolletjesmethode, platenopbouw)
- Hoe begin je met keramiek zonder ervaring?
- Creatieve keramiekprojecten voor innerlijke rust

Hoofdstuk 6: Afsluiting en Inspiratie

- Wat neem je mee uit dit boek?
- Hoe blijf je keramiek en aromatherapie in je leven toepassen?
- Laat je creativiteit stromen



Hoofdstuk 1: Introductie Welkom in de Wereld van Creatieve Zelfzorg

Creativiteit en zelfzorg zijn twee krachtige hulpmiddelen om meer rust, balans en vreugde in het dagelijks leven te brengen. In dit boek neem ik je mee in de wereld van keramiek en aromatherapie als vormen van heling en ontspanning.

Werken met klei is een manier om uit je hoofd te komen en contact te maken met je intuïtie, terwijl geuren van essentiële oliën je kunnen helpen om emoties te verzachten en een diepere verbinding met jezelf te voelen.

Mijn eigen reis met keramiek begon als een toevluchtsoord in een periode van herstel.

Na een herseninfarct zocht ik een manier om mijn lichaam en geest te ondersteunen.

Klei bood me iets tastbaars om op te focussen, iets waarin ik mijn gevoelens kon uitdrukken zonder woorden. Het bracht me rust, vertrouwen en een diep gevoel van voldoening.

Dit boek is voor jou als je verlangt naar een moment van rust, als je meer creativiteit in je leven wilt brengen, of als je op zoek bent naar een zachte manier om stress en emoties te verwerken.

Of je nu al ervaring hebt met keramiek of pas net begint, je zult ontdekken hoe deze eeuwenoude ambachten je kunnen helpen om dichter bij jezelf te komen.





MIJN VERHAAL

Mijn naam is Kinga Parajdi, en mijn hart heeft altijd geklopt voor kunst en ambacht.

Vanaf mijn negentiende was ik holistisch schoonheidstherapeut. Ik werkte met biologische producten, mengde mijn eigen oliën en geloofde in de kracht van aanraking. Geuren brachten me rust, boden troost, verbonden me met het moment.

Maar zeven jaar geleden vond ik iets nieuws: klei.

Of misschien vond klei mij.

Vanaf het eerste moment dat ik mijn handen in die zachte, aardse massa drukte, voelde ik wat ik ooit met oliën voelde: een diepe, grondende rust. Klei leerde me om te vertragen, om te voelen in plaats van te denken.

Sindsdien is het een vast onderdeel van mijn leven.

In 2023 werd die connectie met klei nog sterker. Een herseninfarct trok me plotseling uit mijn dagelijkse ritme.

Mijn hoofd was een wirwar van gedachten, mijn lichaam voelde anders.

Maar mijn handen wisten wat ze moesten doen.

Ze gingen terug naar de klei, terug naar de beweging die me altijd hielp loslaten. Daar vond ik mezelf opnieuw.

En toen besepte ik: dit wil ik delen. Niet alleen de techniek, maar het gevoel.

Anderhalf jaar geleden begon ik met het geven van keramiekworkshops.

Niet zomaar lessen, maar ontmoetingen. Ruimtes waarin vrouwen samenkomen, verhalen delen en met hun handen iets maken dat verder gaat dan vorm—iets dat een stukje van henzelf draagt.

Mijn workshops gaan niet alleen over keramiek.

Ze gaan over loslaten, over thuiskomen in jezelf, over samen creëren en in het moment zijn.

Net zoals klei buigzaam is en zich vormt naar je handen, zo vormt de groep zich naar elkaar.

Ik ben niet alleen een keramiste. Ik ben een vrouw die met haar handen spreekt, die anderen uitnodigt hetzelfde te doen.

En telkens als ik de geur van essentiële oliën ruik—mijn andere grote liefde—of als ik mijn vingers in de klei druk, voel ik hetzelfde: een diepe, kalme aanwezigheid.

Dit is mijn verhaal, Verhaal van de Keramiste met een Visie.



DE HELENDE KRACHT VAN KLEI

De link tussen klei en mindfulness

Waarom werken met klei zo rustgevend is.

Klei heeft een unieke eigenschap: het nodigt je uit om in het moment te zijn. Wanneer je je handen in de zachte, koele substantie drukt, kalmeert dit je gedachten en breng je focus naar het hier en nu. De herhalende bewegingen van kneden, rollen en vormen zorgen voor een ritmische ontspanning, vergelijkbaar met meditatie.

De link tussen klei en mindfulness

Mindfulness betekent bewust aanwezig zijn in het moment. Werken met klei helpt hierbij

op een natuurlijke manier:

- Je focust op de sensaties in je handen, waardoor piekeren afneemt.
- Je leert imperfecties omarmen en loslaten.
- Je verbindt je met de elementen aarde, water, vuur en lucht, wat zorgt voor een diepe grounding.

Klei als hulpmiddel bij stress, burn-out en emotionele verwerking

Klei werkt diep door op ons zenuwstelsel. De zachte weerstand van de klei helpt je om spanning los te laten en creëert een veilige manier om emoties te verwerken.

- **Bij stress en burn-out:** De bewegingen met klei activeren het parasympathische zenuwstelsel, wat voor ontspanning zorgt.
- **Bij angst en onrust:** Klei geeft houvast en een gevoel van controle.
- **Bij verdriet en verwerking:** Klei laat je gevoelens fysiek uiten zonder dat je ze hoeft te verwoorden.

Aromatherapie & Klei: Een Diepere Verbinding

Aromatherapie kan het werken met klei verdiepen door de juiste geur te kiezen die past bij je stemming.

"Practicing any art, no matter how well or badly, is a way to make your soul grow, So Do It!

Kurt Vonnegut"

AROMATHERAPIE

Welke geuren helpen bij
ontspanning & creativiteit?
Hier onder vind je enkele voorbeelden.



1

LAVENDEL

Lavendelgeur zou een patroon in je hersenen van rust en kalmte creëren. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat lavendelgeur de aanmaak van serotonine in het lichaam stimuleert. Serotonine speelt een belangrijke rol in de regulering van emoties en heeft invloed op functies van je lichaam, zoals je stemming en slaap. De geur van lavendel heeft een rustgevende en kalmerende werking.



2

MANDARIJN

Mandarijn essentiële olie staat bekend om zijn zachte, zoete en opbeurende geur. De olie heeft een kalmerende en ontspannende werking. Het is kalmerend en stress verlagend. Net als bij Lavendel de geur stimuleert de aanmaak van serotonine en dopamine, wat een gevoel van ontspanning en geluk geeft. Het wordt vaak gebruikt bij slapeloosheid en stress gerelateerde klachten.



3

ZOETE SINASAPPEL

Zoete sinaasappel essentiële olie heeft een opbeurende en verfrissende werking op de geest. De geur stimuleert de aanmaak van dopamine en serotonine, waardoor het positiviteit en vreugde bevordert. Tegelijkertijd werkt de olie ontspannend en helpt het bij stress en angst. De warme citrusgeur geeft een gevoel van geborgenheid en comfort. Daarnaast stimuleert het de concentratie en creativiteit, waardoor het ideaal is voor mentale en creatieve werkzaamheden.

AROMATHERAPIE & KLEI

Een Diepere Verbinding

Aromatherapie kan het werken met klei op een diepere laag ondersteunen door geuren in te zetten die aansluiten bij je stemming en intentie.

Geur heeft een directe invloed op ons limbisch systeem, het deel van de hersenen dat emoties en herinneringen reguleert.

Door bewust een essentiële olie te kiezen, kun je een bepaalde sfeer creëren en je beleving versterken.

Heb je behoefte aan ontspanning en rust?

Dan kunnen lavendel, kamille of sandelhout helpen om je geest te kalmeren en je nog meer in het moment te laten zijn.

Wil je juist meer energie en creativiteit? Dan kunnen zoete sinaasappel, citroen of pepermint je geest verfrissen en je inspiratie stimuleren.

Mandarijn of rozenolie kunnen gevoelens van vreugde en zelfliefde versterken, wat je ervaring met klei een zachtere, meer intuïtieve dimensie geeft.

Door een paar druppels essentiële olie in een diffuser te doen of subtiel op je polsen aan te brengen voordat je begint met kleien, kun je een geurige, ondersteunende sfeer creëren.

Dit helpt je om dieper in het proces te zakken, spanningen los te laten en met meer bewustzijn en gevoel met de klei te werken.

Zo wordt het niet alleen een creatief moment, maar ook een vorm van zintuiglijke en emotionele zelfzorg.



CREATIEVE ZELFZORG MET KLEI

Waarom creativiteit essentieel is voor zelfzorg



Creativiteit is een krachtige vorm van zelfzorg omdat het je de ruimte geeft om te spelen, zonder de druk van prestaties of verwachtingen.

In een wereld die vaak gericht is op productiviteit en resultaten, biedt creatief bezig zijn een welkome ontsnapping waarin het proces belangrijker is dan het eindresultaat.

Wanneer je jezelf toestaat om vrij te experimenteren, ontstaat er ruimte voor ontspanning, zelfexpressie en persoonlijke groei.

Werken met je handen, zoals bij keramiek, activeert een ander deel van je brein dan analytisch denken. Dit schakelt je uit de constante stroom van gedachten en helpt je om in het hier en nu te zijn. Het ritmische en tactiele proces van kleien – het voelen van de zachte klei tussen je vingers, het kneden, vormen en boetsen – heeft een meditatief effect.

Dit helpt om stress en spanning los te laten en versterkt je intuïtie, omdat je leert te luisteren naar wat goed voelt in plaats van wat "mooi" of "perfect" moet zijn.

Daarnaast biedt creativiteit een veilige manier om emoties te verwerken. Kleien kan troostend werken en een uitlaatklep zijn voor gevoelens die moeilijk onder woorden te brengen zijn.

Door je handen aan het werk te zetten, creëer je niet alleen iets tastbaars, maar geef je ook ruimte aan je innerlijke beleving.

Dit maakt keramiek tot een vorm van actieve mindfulness – een moment van vertraging en diepe verbinding met jezelf. Door bewust tijd vrij te maken voor creatieve zelfzorg, zoals werken met klei, geef je jezelf toestemming om los te laten, te spelen en te herstellen.

Het is een liefdevolle herinnering dat zelfzorg niet alleen draait om rust nemen, maar ook om het voeden van je ziel met wat je blij en ontspannen maakt.

WAAROM RITUELEN KRACHTIG ZIJN

Hoe Kleine Rituelen Helpen bij Herstel



Rituelen geven structuur en rust in een wereld die vaak hectisch en onvoorspelbaar aanvoelt. Ze vormen ankerpunten in je dag of week, momenten waarop je bewust vertraagt en contact maakt met jezelf. Vooral tijdens een herstelproces, of dat nu fysiek, emotioneel of mentaal is, kunnen rituelen een helende kracht hebben.

Ze bieden een gevoel van houvast en veiligheid, waardoor je stap voor stap vooruit kunt gaan zonder overweldigd te raken.

Een ritueel hoeft niet groots of ingewikkeld te zijn; het gaat om de intentie erachter.

Een ochtendthee met een bewuste ademhaling, een moment om een kaars aan te steken voordat je met klei werkt, of een dagelijkse wandeling in stilte – deze kleine gewoonten creëren ritme en voorspelbaarheid, wat helpt om stress en onzekerheid te verminderen.

Daarnaast hebben rituelen een diep symbolische waarde.

Ze markeren overgangen, helpen om los te laten wat niet meer dient en versterken intenties.

Door bijvoorbeeld een vast ritueel te hebben vóór het werken met klei – zoals het kiezen van een geur, een kort meditatief moment of het neerzetten van een intentie – kun je je creatief proces verdiepen en meer in verbinding komen met je gevoel.

In een herstelproces geven rituelen niet alleen structuur, maar ook een gevoel van zelfzorg en empowerment.

Door bewust bepaalde handelingen te herhalen, herinner je jezelf eraan dat je voor jezelf zorgt en dat elke kleine stap telt. Zo worden rituelen niet alleen een steun, maar ook een bron van kracht en veerkracht.

HANDOPBOUWTECHNIEKEN & EENVOUDIGE PROJECTEN

Handopbouw is een van de oudste en meest intuïtieve manieren om keramiek te maken. In tegenstelling tot werken met een draaischijf, waarbij techniek en precisie een grotere rol spelen, geeft handopbouw je de vrijheid om organische, speelse en expressieve vormen te creëren. Deze techniek nodigt uit om je handen volledig te gebruiken en een diepere verbinding met de klei te voelen.

Rolletjes (Coil-techniek)

De roltechniek is een toegankelijke manier om grotere of complexe vormen te maken. Door lange, gelijkmatige rolletjes klei op elkaar te stapelen en vervolgens glad te strijken, kun je organische structuren bouwen, zoals schalen, vazen of sculpturen. Deze techniek geeft veel vrijheid en kan zowel strak als speels worden toegepast.

Platen (Platenbouw)

Bij deze methode rol je de klei uit tot dunne platen, vergelijkbaar met deeg, en snijd je ze op maat om ze vervolgens aan elkaar te verbinden. Dit is een fijne techniek voor het maken van strakke, geometrische vormen zoals doosjes, tegels of moderne serviezen. Met texturen of stempels kun je unieke patronen in de klei drukken voor een extra persoonlijk accent.

Knijppot (Pinch-techniek)

Dit is de meest intuïtieve en meditatieve techniek. Je begint met een bol klei en duwt deze voorzichtig open met je duimen, terwijl je met je vingers de wanden dunner knijpt. Hierdoor ontstaat een eenvoudige, organische vorm zoals een kommetje of een kopje. Dit proces is niet alleen rustgevend, maar ook een mooie manier om de controle over de klei te voelen.

Eenvoudige projecten om mee te beginnen:

Als je nieuw bent in keramiek of op zoek bent naar een laagdrempelige creatieve oefening, kun je starten met eenvoudige projecten die zowel ontspannend als functioneel zijn:

- Handgevormde wierookhouders
- Tekstuurtegels of meditatiestenen
- Kleine schaaltes voor sieraden of edelstenen
- Kaarsenhouders of theelichtjes

Door met deze eenvoudige projecten te beginnen, ervaar je niet alleen het plezier van werken met klei, maar ook de meditatieve en helende kracht van het proces. Het maakt niet uit of het perfect wordt; het gaat om de ervaring en de verbinding met jezelf.

AFSLUITING EN INSPIRATIE



Wat neem je mee uit dit boek?

Je hebt ontdekt hoe keramiek en aromatherapie samen een krachtig hulpmiddel kunnen zijn voor herstel, ontspanning en zelfzorg. Misschien heb je nieuwe rituelen gevonden of ervaren hoe het voelen van klei en geuren je kan helpen om in het moment te zijn.
Laat je creativiteit stromen

Sta jezelf toe om te experimenteren, fouten te maken en vooral plezier te hebben in het proces. Of je nu een vaasje maakt, een geursteen of simpelweg een stuk klei kneedt zonder doel—het gaat om het ervaren, niet om het eindresultaat.

**Op de volgende pagina vind je 2 bonus Aromatherapie recepten.
en een KORTINGSCODE waarmee je 10 % korting ontvangt van
alle workshops.**

muv: Kids Workshop & lessen.

**Indien je een Strippenkaart van 5x aanschaft dan krijg je 5 lessen
voor de prijs van 4!**

**Aromatherapie kant & klare producten kan je ook bij mij
bestellen.**

Meer info hier:

Dank je wel dat je dit boek hebt gelezen!
Moge klei en geur je blijven ondersteunen op jouw reis
naar innerlijke rust en herstel.

Aromatherapie recepten



Creatieve Focus Mist

50 ml gedistilleerd water

5 druppels pepermint

3 druppels rozemarijn

2 druppels citroen

Spray deze mist in je werkruimte
voordat je begint om je concentratie te
verbeteren.

Diffuser-mix voor rust & kalmte

4 druppels zoete sinaasappel

3 druppels lavendel

2 druppels cederhout

1 druppel vanille-extract

Helpt bij het loslaten van spanning,
bevordert innerlijke balans.



Aromatherapie producten bestellen bij mij:

Diffuser blends vanaf 9.95.-euro

Focus, Energy & Happiness Mists vanaf : 21.95.-euro

Roll-On Blends vanaf: 19.95.-euro

Ik gebruik uitsluitend Biologisch gecertificeerde producten

Kortingscode voor Keramiek Workshops: METIME01

Vul deze code bij het boeken van een workshop.
De 10 % Korting wordt bij de checkout verrekend

[klik op de Link voor info over workshops](https://www.kingaschoice.com/details-van-workshops-cursussen) →

<https://www.kingaschoice.com/details-van-workshops-cursussen>