

NatuurGeluk

DE KRACHT VAN ZIEN IN PLAATS VAN KIJKEN



YVETTE VAN DEN BERG

NatuurGeluk

DE KRACHT VAN ZIEN IN PLAATS VAN KIJKEN

YVETTE VAN DEN BERG

ISBN: 9789083226798

TITEL NatuurGeluk; de Kracht van Zien in plaats van Kijken

AUTEUR Yvette van den Berg

FOTO'S Yvette van den Berg

VORMGEVING Priscilla de Boer - Sensum

UITGEVERIJ In eigen beheer uitgegeven

EERSTE DRUK januari 2026

©2026 NatureBliss® – Yvette van den Berg

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van NatureBliss.



Inhoudsopgave

Woord vooraf	Door Liesbeth Kasperink	7	Hoofdstuk 7	<i>Dieren van het bos; spiegels van verwondering</i>	137
Voorwoord	Mijn pad naar NatuurGeluk	10		Ree – stille gast	137
Inleiding	Wat is NatuurGeluk?	18		Damhert – kracht en gemeenschap	140
Hoofdstuk 1	<i>Zien i.p.v. Kijken; de kunst van aandacht</i>	25		Edelhert – koning van de Veluwe	145
	Magie van IJshaar	30		Das – architect onder de grond	148
	Kijken door de ogen van een kind	32		Vos – magiër van het bos	153
Hoofdstuk 2	<i>Landschap als spiegel</i>	37		Wild Zwijn – bouwmeesters van het bos	156
	Duinen	41		Wolf – teruggekeerde mythe	160
	Bos	42		Eekhoorn – speelse acrobaat	166
	Heide	44		Boommarter – elegante bosbewoner	170
Hoofdstuk 3	<i>De zintuigen openen</i>	51		Bosmuizen – kleine schaduwen van het bos	172
	Horen / Ruiken / Voelen	53		Schotse Hooglander – robuuste bewakers van het landschap	176
	Paddenstoelen – een zintuigelijke verwondering	60		Konikpaard – levende erfstukken van de steppe	182
Hoofdstuk 4	<i>Ritme en seizoenen</i>	67		Roodborstje – klein maar vol karakter	191
	Lente	68		Bosuil – meester van de nacht	192
	Rammelen en Roffelen	72	Hoofdstuk 8	<i>Bijzondere ontmoetingen in het wild</i>	197
	Zomer	80		een jong reekalf	197
	Reeënbronst	86		het zwarte reebokje	201
	Herfst	90		wolf Bram	206
	Waarom bomen hun blad verliezen	93	Hoofdstuk 9	<i>Reddingsacties jonge reekalfjes</i>	211
	Winter	94	Hoofdstuk 10	<i>Het Wood Wide Web: de geheime taal van bomen</i>	215
	Het onzichtbare zichtbaar	97		Stille getuigen in het bos: de letterzetter	226
	Reeën in de winter	100	Hoofdstuk 11	<i>De magie van zonsopkomst en dauw</i>	229
Hoofdstuk 5	<i>Samen onderweg</i>	107	Hoofdstuk 12	<i>NatuurGeluk als levenshouding</i>	235
	Virtuele wandelingen	110	Nawoord		242
Hoofdstuk 6	<i>De helende kracht van natuur</i>	121	Ode aan de natuur		244
	Natuur als troost	124			



Zwarte reekbok

WOORD VOORAF

Door liesbeth kasperink

‘Wat ik zo bijzonder vind aan Yvette, is dat ze je met haar woorden en haar foto’s direct meeneemt in de kracht van de natuur. Ze laat je ervaren hoe waardevol het is om even uit de hectiek van alledag te stappen en de rust van buiten echt toe te laten.

Ik heb meerdere keren met Yvette gewandeld. Wat deze momenten zo speciaal maakt, is dat zij niet alleen de mooiste plekjes in de Nederlandse natuur kent, maar ook weet te vertellen over alles wat er groeit en bloeit. Ze opent je ogen, waardoor je daarna zelfs tijdens een wandeling in je eentje anders kijkt. Met meer aandacht, meer verwondering, meer rust. En dat geeft simpelweg geluk.

Een van mijn wensen is om eens mee te gaan op een retraite die Yvette organiseert. Ik weet zeker dat dit een ervaring zal zijn die je niet snel vergeet. Haar passie, haar foto’s, haar verhalen en haar oprechte aandacht maken alles wat ze doet bijzonder.

Met NatureBliss heeft Yvette volledig gekozen voor wat haar hart sneller laat kloppen: anderen laten ervaren wat de natuur voor je kan doen. Ze is een inspirerende ondernemer, altijd bereid om mensen te helpen, en een voorbeeld in hoe je van je passie je werk kunt maken. Ik ben blij dat ik Yvette heb leren kennen.

Zij laat zien dat natuurgeluk niet iets groots of ingewikkelds hoeft te zijn, maar vaak gewoon voor je voeten ligt, als je maar even stilstaat en kijkt.’

Liesbeth Kasperink,

eigenaresse van de Kunst van Netwerken, vriendin en sparringspartner



Polder bij Westbroek

Voorwoord

Mijn pad naar NatuurGeluk

Jarenlang heb ik gewerkt op kantoor. Als secretaresse, officemanager, PA (Personal Assistant) en als eventmanager. Het waren leuke, leerzame, maar ook drukke tijden en mijn werk zorgde regelmatig ook voor de nodige stress. Altijd maar deadlines, 10 dingen tegelijk, organiseren, regelen en een hoog tempo. Vaak kwam ik tijd te kort en duurde een dag langer dan 8 uur. In de weekenden ging ik graag naar buiten en maakte lange wandelingen in het bos. Daar merkte ik dat ik kon ontspannen en weer opladen.

Nadat ik in 2016 mijn eerste fotocamera kocht, ging ik anders naar de natuur kijken. Bewuster en met meer aandacht voor mijn omgeving liep ik nu door het bos. En ik merkte al snel dat hoe bewuster ik dat deed, hoe minder ruimte er in mijn hoofd was voor piekergedachten. Dat natuur deze uitwerking op mij had, vond ik fascinerend en ik besloot om hier iets mee te doen. Wat wist ik nog niet precies, maar het was fijn om een doel te hebben en daarmee bezig te zijn.

*'Nature is not a place to visit,
it's home!'*

GARY SNYDER

*Reebok
in ochtendlicht*

Ondertussen breidde mijn collectie natuurfoto's zich gestaag uit. Toen ik een eerste keer iets las over de positieve effecten van natuur op ons welzijn en onze gezondheid, werd ik aan het denken gezet. Zou ik niet meer met mijn foto's kunnen doen? Het feit dat natuur niet alleen goed is voor ons welzijn, maar dat zelfs blijkt dat alleen al het kijken naar natuurbeelden zorgt voor een beter gevoel, meer rust en minder stress, leidde uiteindelijk tot mijn missie:

Meer bewustzijn creëren voor
de schoonheid van de natuur
en de positieve effecten van natuur
op ons welzijn en gezondheid.

In de herfst van 2017 vond mijn eerste foto-expositie plaats. Het voelde als een mijlpaal: mijn beelden mochten eindelijk een groter publiek ontmoeten. Kort daarna begon ik met het organiseren van groepswandelingen in de natuur, waarin ik anderen meenam in de ervaring van bewust kijken.

Een nieuw hoofdstuk volgde in april 2018. Op een prachtige groene locatie, het Bomencentrum in Baarn, stond ik voor het eerst als spreker voor een groep mensen. Het was spannend; niet alleen omdat het mijn debuut was, maar ook omdat er direct tweehonderd luisteraars tegenover me zaten. Pfff... wat een sprong in het diepe. Maar het bleek een succes. Het gaf me het vertrouwen dat mijn verhaal niet alleen gezien, maar ook gehoord mocht worden. En zo smaakte het naar meer.

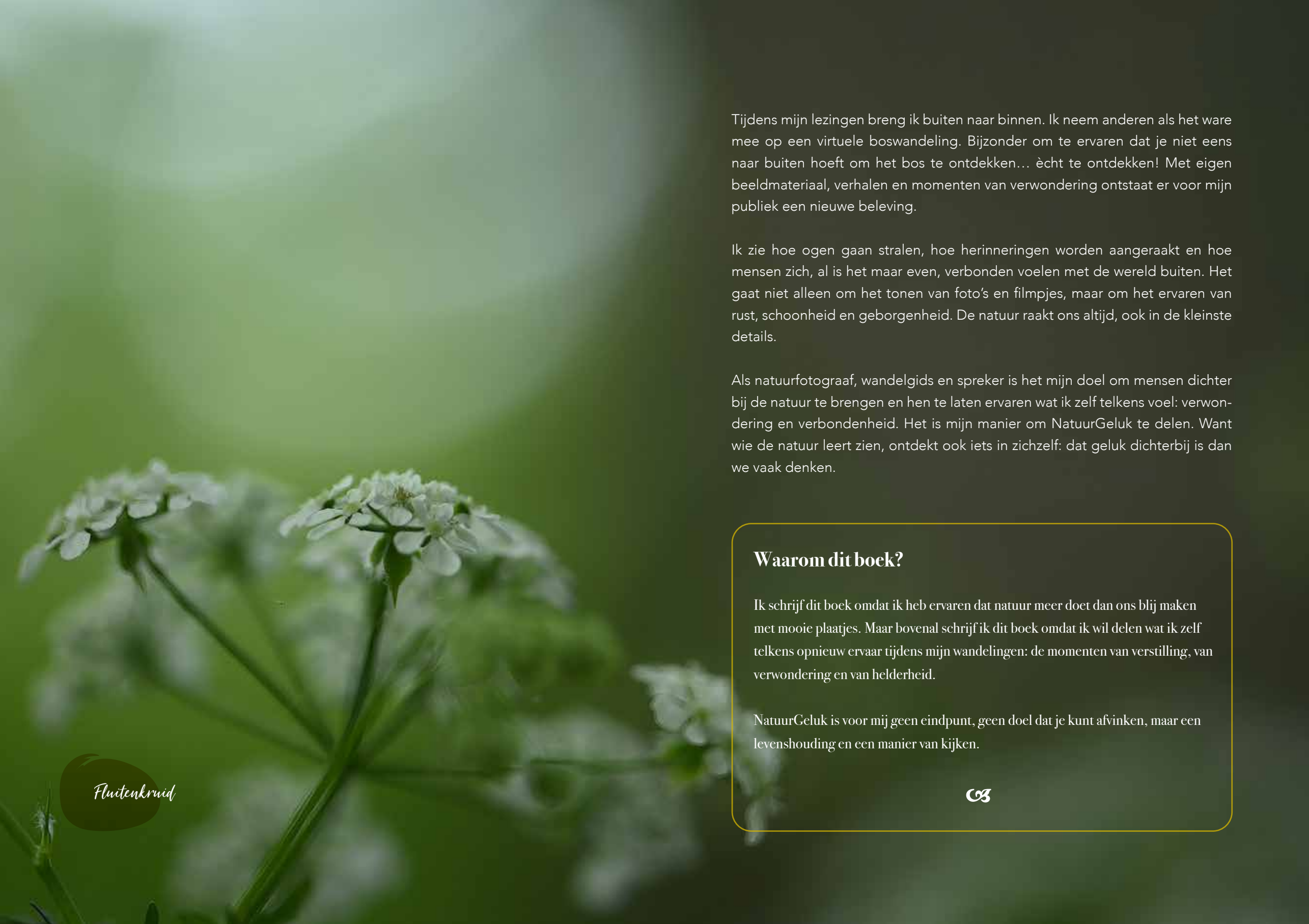
In 2020 verscheen mijn boek *NatureBliss; natuur in onze leef- en werkomgeving; een visueel medicijn*. Het was een ode aan de kracht van natuur in ons dagelijks bestaan – een herinnering dat schoonheid en rust altijd dichtbij kunnen zijn, zelfs tussen muren van werk en leven.

Langzaam voltrok zich een verschuiving. Mijn werk in loondienst maakte ruimte; ik ging parttime werken en vond daardoor meer tijd om mijn hart te volgen. Steeds vaker richtte ik mij op NatuurGeluk: het delen van verwondering, het blij maken van anderen door hen te laten zien in plaats van kijken. Het voelde alsof de natuur mij zachtjes duwde in de richting van mijn eigen pad.

Uiteindelijk besloot ik in 2023 volledig voor mijn eigen bedrijf te gaan en dat voelde en voelt geweldig. De combinatie van exposities, wandelingen in Nederland, meerdaagse arrangementen in België en Luxemburg, de verkoop van wanddecoratie en unieke cadeau artikelen, en het geven van lezingen vormt een rijke en afwisselende invulling van mijn bestaan. De rode draad blijft natuurlijk: anderen blij maken met NatuurGeluk.



presentatie NatuurGeluk bij de Vuurse Lodge



Tijdens mijn lezingen breng ik buiten naar binnen. Ik neem anderen als het ware mee op een virtuele boswandeling. Bijzonder om te ervaren dat je niet eens naar buiten hoeft om het bos te ontdekken... ècht te ontdekken! Met eigen beeldmateriaal, verhalen en momenten van verwondering ontstaat er voor mijn publiek een nieuwe beleving.

Ik zie hoe ogen gaan stralen, hoe herinneringen worden aangeraakt en hoe mensen zich, al is het maar even, verbonden voelen met de wereld buiten. Het gaat niet alleen om het tonen van foto's en filmpjes, maar om het ervaren van rust, schoonheid en geborgenheid. De natuur raakt ons altijd, ook in de kleinste details.

Als natuurfotograaf, wandelgids en spreker is het mijn doel om mensen dichterbij de natuur te brengen en hen te laten ervaren wat ik zelf telkens voel: verwondering en verbondenheid. Het is mijn manier om NatuurGeluk te delen. Want wie de natuur leert zien, ontdekt ook iets in zichzelf: dat geluk dichterbij is dan we vaak denken.

Waarom dit boek?

Ik schrijf dit boek omdat ik heb ervaren dat natuur meer doet dan ons blij maken met mooie plaatjes. Maar bovenal schrijf ik dit boek omdat ik wil delen wat ik zelf telkens opnieuw ervaar tijdens mijn wandelingen: de momenten van verstillings, van verwondering en van helderheid.

NatuurGeluk is voor mij geen eindpunt, geen doel dat je kunt afvinken, maar een levenshouding en een manier van kijken.

