

Hallo lezer

Of je nu voor het eerst kennismaakt met mindfulness of al regelmatig mediteert, er valt op ieder moment zo veel te ontdekken! In dit boek vind je tips en tools die je helpen om met hernieuwde nieuwsgierigheid aandacht te schenken aan datgene wat je van moment tot moment ervaart – en dit op een creatieve manier vast te leggen. Verken het leven door de lens van mindfulness en laat dit boek je ‘veldgids’ zijn.

Met wat oefenen begin je je interne ervaringen en de wereld om je heen op een andere manier te zien – dingen op te merken en patronen te herkennen die je eerder ontgingen. Wees nieuwsgierig en doortastend als je je aandacht richt op alle dingen die op je pad komen – de goede en de slechte, de mooie en de lelijke. Laat ze je stuk voor stuk inspireren en intrigeren. Door tegelijkertijd bepaalde eigenschappen te ontwikkelen, kunnen zelfs de kleinste ontdekkingen een enorme potentie hebben om onze levens te verrijken met meer inzicht, vreugde en nieuwe betekenis.

De oefeningen die hier op je wachten, variëren van een tikje maf tot ontroerend en gewetensvolle zelfanalyse. Om er zo veel mogelijk uit te halen, raden we je ook aan om mindfulness te combineren met meditatie (via de link op blz. 26 kun je een geleide ademhalingsmeditatie beluisteren) en de bladzijden achterin voor je notities te gebruiken.

Ga ervoor: vul de bladzijden in dit boek in met jouw reis – wees eerlijk, wees aardig en wees hier nu!

:) The Mindfulness Project

Hoe gebruik je dit boek

In principe kun je mindfulness op twee manieren boefenen: via meditatie (de formele manier) en door mindfulness toe te passen in je dagelijkse leven (de informele manier). Deze gids begeleidt je bij beide vormen. Je krijgt meditatie-instructies, maar kunt daarnaast allerlei soorten oefeningen doen die je helpen om mindfulness een belangrijke en zinvolle rol in je dagelijkse leven te laten spelen.

Hier zijn enkele suggesties hoe je dit boek kunt gebruiken:

1. In het inleidende deel vind je een aantal tips en basisregels.
2. Hou bij de oefeningen vooral de *Basiselementen van mindfulness* op blz. 20 in gedachten.
3. Je kunt de oefeningen in willekeurige volgorde doen.
4. Gebruik de *Oefeningentabel* op blz. 6/7 als leidraad.
5. Pas oefeningen zo aan dat ze voor jou relevant zijn.
6. Sla sommige dingen over of herhaal ze juist, en laat mensen om je heen ook een paar oefeningen doen.
7. Beluister de geleide meditatie-oefening via de link op blz. 26 en doe mee.
8. Op de bladzijden *Meditatienotities* achterin (vanaf blz. 177) kun je aantekeningen maken.



Gebruik deze gids en mindfulness om je eigen creativiteit te ontdekken. Gebruik de inspiratie die je opdoet op een speelse, nieuwsgierige en niet-oordelende manier. Op alle bladzijden kun je je ontdekkingen net zo creatief optekenen als je zelf wilt. Er zijn geen goede of foute antwoorden en ook geen voorgeschreven manieren om je uit te drukken.

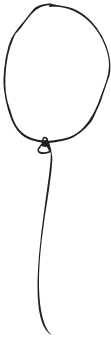
Hier vind je een paar ideeën:



Wat is mindfulness

Onze definitie:

Mindfulness is een simpele en zeer doeltreffende methode om je aandacht te trainen. Het simpele van mindfulness is dat het er enkel en alleen om draait dat je je aandacht (je sensaties, gedachten en emoties) op het hier en nu richt zonder erover te oordelen. De methode is doeltreffend omdat ze de neiging om met je gedachten af te dwalen - meestal naar het verleden of de toekomst - doorbreekt. Die gewoonte zorgt vaak voor extra stress boven op de echte druk en verplichtingen in je dagelijkse leven.



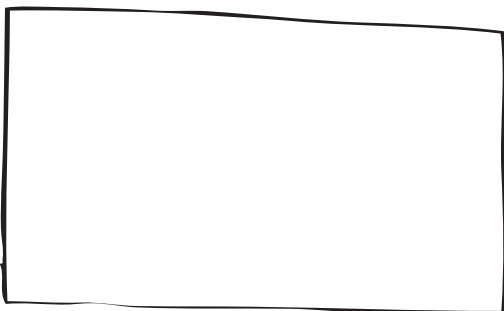
De definitie van iemand anders:

‘Mindfulness is niets anders dan dat je je bewust bent van wat er op dit moment gebeurt, zonder daar iets aan te willen veranderen; geniet van het aangename zonder eraan vast te houden als de situatie wijzigt (wat zal gebeuren); neem het onaangename zoals het is, zonder te vrezen dat het altijd zo zal blijven (wat niet zal gebeuren).’

James Baraz

Jouw definitie:

Nu of later.



Een tekening?

Een paar woorden? _____

Zoek de betekenis ...

G Z M L R **A C C E P T A T I E**
Q C R E A T I V I T E I T D F
B V P Z E R E N C E D Z B D K
I A N I T M F E K T Y C Z Q E
K B O N C M E J N Z K O D O R
M E Y T O E E D W Y U N P F W
U W U U M E L O I Y V N G J M
A U J I P C V R J T A E P V H
F S L G A L A A N D A C H T K
S T R E S S R E D U C T I E N
L Z E L S O R Y R Z B I I X J
T I N I I S P E L J N E B E S
A J M J E P I I G P K N W U N
F N O K N X Z F G Q D T M I G
J D A N K B A A R H E I D A L

In deze puzzel zitten 10 kernwoorden verborgen. Hoeveel kun je er vinden?

DANDACHT, ACCEPTATIE, BEWUSTZIJN, COMPASSIE, CONNEXIE, CREATIVITEIT,
DANKBAARHEID, MEDITATIE, STRESSREDUCTIE, ZINTUIGELIJK



(Andere toepasselijke termen die je niet in deze
woordzoeker ziet staan)



Tijdslijn van de moderne mindfulness

Instructies: Omcirkel de dingen die je al wist of kende.

Voeg toe: Eigen ervaringen, je eerste meditatie, de ontdekking van je favoriete meditatieleraren/-plek, andere boeken die je hebt gelezen, uitdagingen/mijlpalen, reizen waarbij je op zoek naar jezelf was, je verjaardag.

