

Gegroet, lezer ... 8

Hoe gebruik je dit boek? ... 10

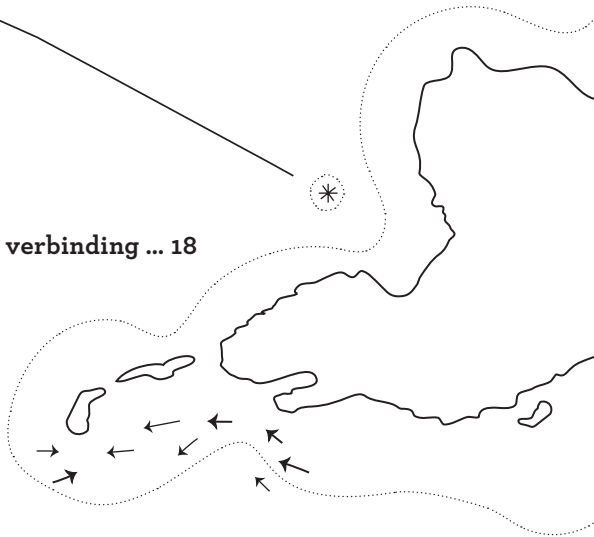
Definities ... 12

Bibliotherapie, de natuureditie ... 14

Wegwijzers ... 16



Mindfulness + natuur = verbinding ... 18



Richt en stuur je aandacht met mindfulness ... 20



Mindful zwerven ... 22



10 manieren om je te verbinden ... 29

NaMo ... 30

Kruispunten + woorden ... 31

Oefeningen ... 35-177

Velddagboek ... 179-191

 The Mindfulness Project ... 192

Oefeningenlogboek



Hier aankruisen als je klaar bent

- | | | | |
|--|----|--|----|
| <input type="checkbox"/> Volg | 36 | <input type="checkbox"/> Favoriete dierenprofiel | 68 |
| <input type="checkbox"/> Plekje voor de natuur | 38 | <input type="checkbox"/> Vriendentuin | 70 |
| <input type="checkbox"/> Op jacht naar de schat | 40 | <input type="checkbox"/> Nuttige plagen | 72 |
| <input type="checkbox"/> Favoriet gebied | 42 | <input type="checkbox"/> Bladgevoelens | 74 |
| <input type="checkbox"/> Knuffelplantmeditatie | 44 | <input type="checkbox"/> Bladmeditatie | 76 |
| <input type="checkbox"/> Geluiden tekenen | 46 | <input type="checkbox"/> De seizoenen ervaren | 78 |
| <input type="checkbox"/> Voetnoten | 48 | <input type="checkbox"/> Vroege vogel | 80 |
| <input type="checkbox"/> Gevederde vrienden | 50 | <input type="checkbox"/> Ademtroon | 82 |
| <input type="checkbox"/> Nature + nurture | 52 | <input type="checkbox"/> De taal van het bos | 84 |
| <input type="checkbox"/> Voorbijtrekkende wolken | 54 | <input type="checkbox"/> Bladerenkaart | 86 |
| <input type="checkbox"/> De natuur aan het werk | 56 | <input type="checkbox"/> Staren naar bloemen | 88 |
| <input type="checkbox"/> Van stipje naar stipje | 60 | <input type="checkbox"/> Schors wrijven | 90 |
| <input type="checkbox"/> Het groen van Goethe | 62 | <input type="checkbox"/> De bossen in | 93 |
| <input type="checkbox"/> Het groen in de natuur | 64 | <input type="checkbox"/> De bossen uit | 96 |
| <input type="checkbox"/> Bloemenspeurder | 66 | <input type="checkbox"/> Dierenmeditatie | 97 |
| | | <input type="checkbox"/> Loslaten | 98 |





<input type="radio"/> Een zee aan vitamines	100	<input type="radio"/> Bloemenpers	140
<input type="radio"/> Op een zomerse dag	102	<input type="radio"/> Weerwandelingen	142
<input type="radio"/> 1901	104	<input type="radio"/> Geuren in de natuur	144
<input type="radio"/> Weg terug	106	<input type="radio"/> Een wonder achter ieder raam	146
<input type="radio"/> Blind boeket	108	<input type="radio"/> Bedankbriefjes aan de natuur	148
<input type="radio"/> Nacht vol sterren	110	<input type="radio"/> Neem de tijd	150
<input type="radio"/> Leven van een boom	112	<input type="radio"/> Binnen- en buitenruimte	152
<input type="radio"/> Buiten spelen	114	<input type="radio"/> Hallo wildebras	154
<input type="radio"/> In de blauwe zee	116	<input type="radio"/> Ontzagwekkende weetjes	156
<input type="radio"/> Kruidentuin	118	<input type="radio"/> Salade voor de zintuigen	158
<input type="radio"/> Bergmeditatie	120	<input type="radio"/> Levenslessen	160
<input type="radio"/> Uitdaging in de frisse lucht	122	<input type="radio"/> #DeNatuurIn	161
<input type="radio"/> Bloemenuitdaging	124	<input type="radio"/> Ver-groots	163
<input type="radio"/> Landschappen	126	<input type="radio"/> Boomvormen	164
<input type="radio"/> Uitzicht	128	<input type="radio"/> Supermarkt in de natuur	166
<input type="radio"/> Nachtwandeling	130	<input type="radio"/> Spelstenen	168
<input type="radio"/> Staycation-collage	132	<input type="radio"/> Draag bij	170
<input type="radio"/> Cadeauwinkel van de natuur	134	<input type="radio"/> Verbondenheid met dieren	172
<input type="radio"/> Verborgene dennenboompjes	136	<input type="radio"/> Blij bij het kampvuur	174
<input type="radio"/> Mijn vierkante meter	138	<input type="radio"/> Vuurmeditatie	176



Gegroet, lezer

Dit boek zal jouw gids, dagboek en inspiratiebron zijn om betekenisvol de buitenwereld te verkennen. Mindfulness zal je paspoort zijn op deze reis door de wereld van de natuur. En daar hoeft je niet ver voor te reizen. Het groen is vlakbij, overal om ons heen. Vertraag en schud je zintuigen en hart wakker. Dan ben je een en al aandacht voor de natuur en kun je je er moeiteloos mee verbinden.

Naar de hemel kijken, de wind op je wangen voelen of luisteren naar het gezang van een vogel in de tuin – dat kost geen extra tijd. Ook die korte momenten dat we in contact zijn met onze zintuigen en met de kleine wonderen van de natuur kunnen ons eraan helpen herinneren dat wij net zo goed deel uitmaken van die natuur. Juist in die momenten vinden we de gemoedsrust en de balsem voor onze ziel die we zo hard nodig hebben.

De oefeningen in dit boek helpen je om deze ‘contactmomenten’ te vinden. Het geeft je een kader voor en het nodigt je uit om je over te geven aan de natuur. Laat je smartphone, tablet en laptop thuis en richt je aandacht op jezelf. Dat is pure verwennerij. En daar hoeft je helemaal geen ‘buitenmens’ voor te zijn (dat zijn wij zeker ook niet). Wat voor mens je ook bent, ga gewoon naar buiten! Ga zitten in het gras, maak een boswandeling of zoek op het strand een beschut plekje waar je ongestoord voor je uit kunt staren over zee.



Gebruik mindfulness om in het moment te blijven en contact te houden met je ademhaling terwijl je alles in je opneemt. De natuur zelf is een heel belangrijke mindfulnessleraar. Ze kan ons leren stil te zijn, sterk te zijn, met de stroom mee te bewegen, gewoon te zijn en te accepteren wat het leven ons aanreikt.

Hopelijk geniet je van de reis, van alle kostbare momenten en van de verwondering die zich aandient. We wensen je heel veel plezier terwijl je met volle aandacht al het moois om je heen verkent. Zorg goed voor jezelf, wildebras.

:) The Mindfulness Project

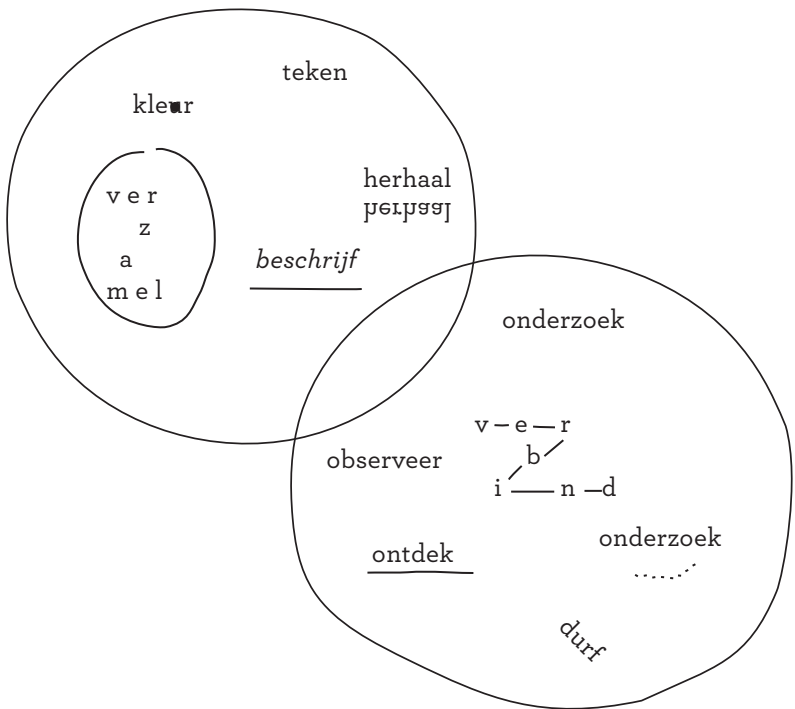


Hoe gebruik je dit boek?

Dit boek is een veldgids die je op een leuke, creatieve manier helpt bij het verkennen van de natuur. Met instructies en oefeningen maak je opnieuw contact met de schoonheid van je omgeving, waar je ook bent. Hier zijn een paar suggesties:

1. In het eerste gedeelte van dit boek (zie blz. 10-33) staan enkele belangrijke tips en grondregels.
2. Houd de 'Wegwijzers' in gedachten terwijl je de oefeningen doet en buiten op verkenning bent.
3. Je hoeft de oefeningen niet in de aangegeven volgorde te doen.
4. Pas ze aan zodat ze voor jou betekenis krijgen.
5. Sommige oefeningen kun je vaker doen.
6. Maak tijd voor 'mindful zwerven' (zie blz. 22) en gebruik de 'Aantekeningen' (zie blz. 180-191) om vast te leggen wat je zoal ziet.

Schrijf hier over je inzichten en ontdekkingen onderweg. Voel je vrij om een vorm te kiezen die je inspireert.



Ga er helemaal in op en...geniet! ☺

Definities

MINDFULNESS

Mindfulness gaat over bewust aandacht geven aan de wereld in en buiten ons vanuit niet-oordelend gewaarzijn. Al onze zintuigen gebruiken om het hier en nu te ervaren zonder te verdwalen in gedachten of door allerlei dingen afgeleid te worden. Deze bewuste aandacht kun je jezelf aanleren door meditatie, maar je kunt het ook op ieder moment oefenen, wat je ook doet en waar je ook bent.

MINDFUL CONTACT MAKEN MET DE NATUUR

De vaardigheden en principes van mindfulness gebruiken in onze omgang met de natuurlijke wereld, ontvankelijk voor zintuiglijke waarnemingen, zonder te proberen iets te bereiken of alles verstandelijk te begrijpen. Onszelf de ruimte gunnen om simpelweg in de natuur te zijn en ons overgeven aan de verwondering die dat teweegbrengt.

Je kunt het doen voor je welzijn en je gezondheid. Alle activiteiten (binnen of buiten) die je in contact brengen met de natuur komen in aanmerking.



**TERMEN DIE MIN OF MEER
HETZELFDE BETEKENEN:**

- ECO-THERAPIE
- NATUURTHERAPIE
- ECO-PSYCHOLOGIE *

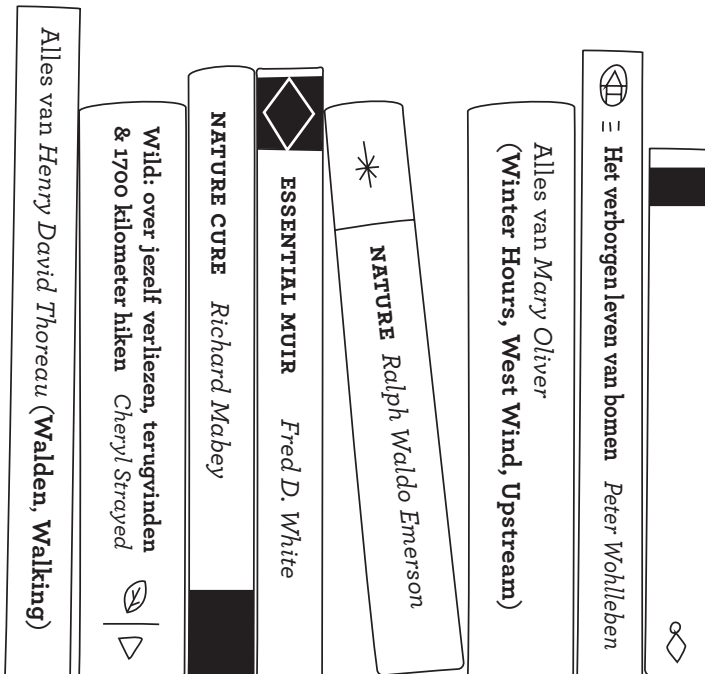
* **OIKOS** = thuis / **PSYCHE** = ziel / **LOGOS** = kennis

‘Weten dat de aarde het thuis is voor de ziel.’

John Seed en Tina Fields

Bibliotherapie, de natuureditie

We staan er vaak niet bij stil dat dichters, ontdekkingsreizigers, schrijvers en filosofen al eeuwenlang schrijven over de verbondenheid tussen mens en natuur. Misschien wil je je boekenplank aanvullen met een paar van deze inspirerende titels.



Voeg hier jouw favoriete titels toe.

