

Inhouds opgave

Wat is Mindfulness?	6
Jon Kabat-Zinn	8
6 manieren om mindful te zijn	9
Minder en meer	14
Wetenschappelijk onderzoek	16
Maak de balans op	17
Zingeving is key	18
Zingeving voor jou	20
Opruimlijstje	24
Mindful omgaan met emoties	25
Aan de slag met de MindMap	30
Doelen stellen	36
Plannen voor een geweldige week!	40
Brief aan jezelf	44



**YOU CAN'T
CHANGE THE
WAVES,**
*but you can
learn how
to surf.*

JON KABAT-ZINN

Woord vooraf

Eenvoud en aandacht is waar Mindfulness voor mij om draait. De pure eenvoud van het moment, waarin je alleen maar bewust aanwezig hoeft te zijn. Zonder gepieker, zonder oordeel, zonder stress. In plaats daarvan met je aandacht volledig in het hier en nu, met open zintuigen, een rustige diepe ademhaling, een open hart. Wat maakt dat je je kunt verwonderen, dat je de magie van het leven kunt ervaren. Dat je kunt zijn. En dat brengt momenten van geluk. Zo simpel is het eigenlijk. En toch vaak ook zo lastig om vol te houden. Vandaar deze box vol inspiratie, oefeningen en geheugensteuntjes. Zodat je dagelijks op jouw manier mindful kunt zijn.

Enjoy!
Eva Brobbel

Wat is Mindfulness?



In ons jachtige bestaan zitten we vaak met onze aandacht bij to-do-lijstjes, problemen op het werk en boodschappen die nog gedaan moeten worden, terwijl we ons ondertussen haasten naar de volgende afspraak met twee tassen aan het stuur en een telefoon in de hand vol onbeantwoorde berichtjes. En dat is niet altijd even prettig. Het zorgt voor stress, irritatie en het gevoel achter de feiten aan te lopen. Terwijl de meeste mensen eigenlijk op zoek zijn naar rust, liefde, plezier en geluk. De grote vraag is dus: hoe kom je daar?

**STRESS
HAASTEN
DINGEN MOETEN
IN JE HOOFD ZITTEN
IRRITATIE**



**RUST
ONTSPANNING
GENIETEN
IN HET MOMENT ZIJN
PLEZIER**

Mindfulness betekent letterlijk 'opmerkzaamheid'. Het is een vaardigheid die ervoor zorgt dat je uit je eigen gedachtestroom stapt en bewust aanwezig bent in het moment. Door je aandacht in het hier en nu te hebben

creëer je ruimte. Ruimte om je zintuigen open te zetten, te genieten, te zijn. Het klinkt misschien simpel, maar het vergt wel enige oefening. Je gedachten dwalen namelijk makkelijk af. Zie het als een spier die je kunt trainen door er regelmatig mee bezig te zijn. Hoe vaker je dat doet, hoe makkelijker het wordt en hoe meer het onderdeel wordt van je dagelijks leven.

Behalve over aandacht, gaat Mindfulness ook over mildheid. Niet alleen voor je omgeving, maar vooral voor jezelf. Want het hoeft allemaal niet perfect. Iedereen is wel eens gehaast, boos of bang, dat is menselijk. Het is echter wel fijn om zelf invloed te hebben op die momenten, zodat het je minder overvalt en in de greep houdt. Door te leren observeren wat er bij je gebeurt vanbinnen, leer je het makkelijker te accepteren en daardoor neemt het gevoel meestal al af. De stressmomenten worden daardoor korter en komen uiteindelijk minder vaak voor. Ook hierdoor ontstaat weer ruimte om meer in het hier en nu te zijn.

Mindfulness is niet gebonden aan een bepaalde religieuze context, maar kan worden ingezet op een makkelijk toepasbare, praktische manier. Je krijgt het beter onder de knie door er regelmatig mee bezig te zijn. Het beoefenen ervan is vooral een activiteit, iets wat je het liefst dagelijks doet. Zoals Edel Maex zei: 'Er heeft nog nooit iemand piano leren spelen door er een boek over te lezen.' En zo is het ook met Mindfulness. Je krijgt het pas goed in de vingers als je er regelmatig actief mee bezig bent.



JON KABAT-ZINN

De Amerikaanse hoogleraar Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de Mindfulness-based stress reduction (MBSR), een techniek om te leren omgaan met stress, angst, pijn en ziekte. MBSR is een acht weken durende training die deelnemers leert om op een andere manier met hun klachten om te gaan. Er wordt gebruikgemaakt van meditatie, oefeningen en yoga, waarbij het de essentie is om bewust aanwezig te zijn in het moment. In tal van gezondheidsinstellingen over de hele wereld wordt MBSR toegepast.

Diverse wetenschappelijke studies hebben inmiddels onomstotelijk aangetoond dat Mindfulness werkt. De methode is dus *evidence based*. In Nederland wordt door de Universiteit van Nijmegen veel onderzoek gedaan naar Mindfulness. Meer weten? Kijk op pagina 16.