

Een uitgave van DE LANTAARN

Oorspronkelijke titel: *The Mindfulness Journal*

Oorspronkelijk uitgegeven in 2019 door Summersdale Publishers Ltd
Een deel van de inhoud van dit boek verscheen eerder in *How to Be Mindful*

© Summersdale Publishers Ltd, 2019
Lay-out: Luci Ward en Julie Goldsmith

© 2021 De Lantaarn b.v., Ede
Vertaling: Marijke van der Horst en Ingrid Buthod-Girard/Vitataal
Redactie en productie: Vitataal
Opmaak: Fenatic

ISBN 978-94-6354-583-9
NUR 450

www.lantaarnpublishers.nl

Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd door middel van elektronische of andere middelen, met inbegrip van geautomatiseerde systemen, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



DIT BOEK IS VAN...

INLEIDING

Het doel van mindfulness is niet piekeren over het verleden of je zorgen maken over de toekomst, maar het leven ervaren zoals het zich van moment tot moment afspeelt. Deze eenvoudige aanpak is enorm krachtig. Te midden van ons jachtige leven zet mindfulness ons aan om niet langer naar steeds iets nieuws of beters te streven, maar om dat leven te accepteren en dankbaar te zijn. Dit stelt ons in staat te profiteren van de vreugde en verrassingen in ons leven en te luisteren naar de wijsheid van ons hart. Dit *journal* laat zien hoe je elke dag kleine maar mooie momenten van mindfulness kunt hebben, en zo helpt het je op weg naar meer rust en voldoening in je leven. Naast oefeningen in mindfulness biedt dit boek je ruimte om je gedachten en gevoelens vrijuit op te schrijven of te tekenen. Kijk de bladzijden die je klaar hebt nog eens door als je behoefte hebt aan een moment van rust en bezinning.



JE DAGELIJKSE
PORTIE
MINDFULNESS

EEN

NIEUWE

DAG

BREEKT

AAN.

Een verfrissende manier om de dag te beginnen

Spring 's ochtends na het wakker worden niet gelijk je bed uit om aan je drukke dag te beginnen, maar wees je eventjes bewust van je omgeving. Luister naar de geluiden om je heen en let op de gedachten

Four yellow watercolor circles of varying sizes, each containing horizontal dotted lines for writing.

die door je hoofd gaan. Ga rechtop zitten, zet je voeten op de vloer en focus op je lichaam. Concentreer je op je ademhaling en laat je buik op- en neergaan. Stel je voor dat je het ochtendlicht inademt. Visualiseer dat het gouden licht van de opkomende zon je lichaam bij iedere inademing binnenstroomt. Voel de energie. Nu kun je de dag aan.

Schrijf in de cirkels hieronder een paar gedachten op waarbij je aan het begin van deze dag wilt stilstaan.

Four yellow watercolor circles of varying sizes, each containing horizontal dotted lines for writing.



LAAT JE SPANNINGEN WEGDRIJVEN

Visualisatie is een krachtige meditatietechniek. Voel je je gespannen, visualiseer dan een heteluchtballon en stel je voor dat je al je stress en negativiteit daarin stopt. Zie dan hoe hij zachtjes ver wegdrijft en al je spanningen en zorgen met zich meeneemt.

Is visualisatie nieuw voor je, noteer dan eerst je zorgen in de luchtballon op de volgende bladzijde. Beeld je in dat de ballon van het papier loskomt en omhoogzweeft, steeds verder weg.

