



JANUARI

vrijdag

3



Mindfulness helpt ons beter het verschil te zien tussen wat er gebeurt en de verhalen die we onszelf vertellen over wat er gebeurt, verhalen die directe ervaringen in de weg staan. Vaak behandelen dergelijke verhalen een vluchtige gemoedstoestand alsof het ons hele permanente zelf is.

Sharon Salzberg (Amerikaanse schrijfster en lerares van boeddhistische meditatietechnieken, geboren in 1952)





JANUARI

zaterdag

zondag

4

5



ANDER PERSPECTIEF

Als er ellendige dingen gebeuren, vragen veel mensen zich af waarom die juist hun overkomen. Maar als je de vraag 'waarom overkomt mij dit?' verandert in de vraag 'wat probeert dit mij te leren?', verander je actief je perceptie van de situatie. Daarmee geef je een positieve draai aan een negatieve gebeurtenis.

