

© 2023 Rebo Productions B.V., Noordwijkerhout,
www.rebo-publishers.com

Copyright © 2022 Summersdale Publishers Ltd
Oorspronkelijke titel: *Mindfulness for Every Day*

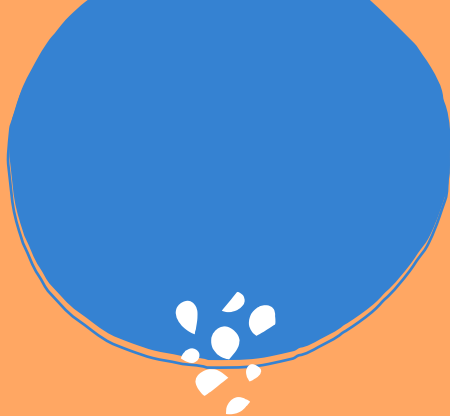
Tekst: Gilly Pickup
Vertaling en redactie: Textcase, Deventer
Opmaak: AMOS TYPO, s. r. o.

ISBN 978-90-366-4563-8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
veelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand
of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze zonder vooraf-
gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

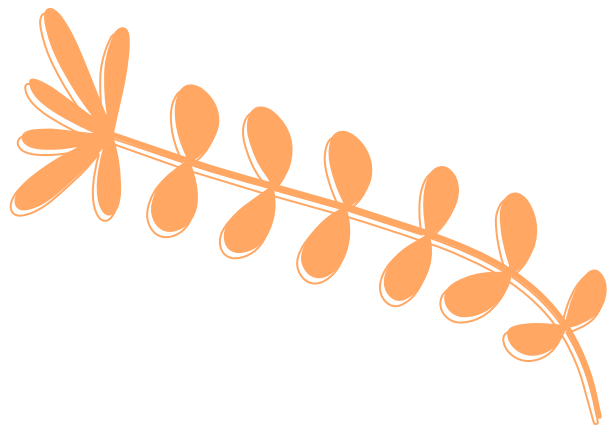
INLEIDING

Welkom bij *Mindfulness voor elke dag*.
Misschien heb je dit boekje gekozen
omdat je je minder gestrest wilt voelen,
je kwaliteit van leven wilt verbeteren of
je focus wilt vergroten. Wat je doel ook
is, het beoefenen van mindfulness is
ongetwijfeld een van de gemakkelijkste
en effectiefste oplossingen om je leven
op velerlei gebied te verbeteren. Dit
boekje staat vol met tips, informatie
en wijze quotes die je helpen de kracht
van het huidige moment te omarmen.
Daarnaast biedt hij alles wat je nodig
hebt om van elke dag een dag van
waardering en vrede te maken.
Veel leesplezier!



JAAG HET VERLEDEN NIET
NA EN VERLANG NIET
NAAR DE TOEKOMST. WAT
VOORBIJ IS, LIGT ACHTER
ONS. DE TOEKOMST LIGT
NOG IN HET VERSCHIJT.

Boeddhistisch gezegde



HET HUIDIGE MOMENT IS
GEVULD MET VREUGDE EN
GELUK. ALS JE OPLETTEND
BENT, ZUL JE DAT ZIEN.

Thích Nhất Hạnh



MINDFULNESS IN HET KORT


Wat is mindfulness precies? Mindfulness, ook wel bewustzijn van het huidige moment genoemd, gaat simpel gezegd over het focussen op het huidige moment. Het is het beoefenen van volledige gewaarwording van waar je bent en wat je doet, zonder overweldigd te raken door alles wat er om je heen gebeurt. Dit bereik je door je volledig bewust te zijn van je omgeving, emoties en gedachten, terwijl je je aandacht concentreert

op wat er in het hier en nu gebeurt. Misschien vraag je je af wat mindfulness voor jou zou kunnen betekenen. Om te beginnen kan het helpen om af te komen van knagende gevoelens van angst en spanning die soms opduiken en je gemoedsrust bedreigen. Mindful leven heeft veel meer voordelen, waaronder een beter humeur en een betere geestelijke gezondheid. Deze worden in dit boekje behandeld.



MINDFULNESS IS NIET
MOEILIJK. WE MOETEN
ER ALLEEN AAN DENKEN
HET TE DOEN.

Sharon Salzberg



HET IS GOED OM EEN
EINDBESTEMMING IN
GEDACHTEN TE HEBBEN,
MAAR UITEINDELIJK IS
DE MANIER WAAROP JE
REIST BELANGRIJK.

Orna Ross