

## *Inleiding*

De filosoof Francis Bacon zei ooit: 'We leven niet eeuwig. We hebben alleen maar dit moment, dat schittert als een ster in onze handen.' Mindfulness leert ons de vreugde en het wonder te zien in elk schitterend moment van ons leven, te appreciëren wat er gebeurt terwijl het gebeurt en afstand te nemen van de zorgen over het verleden en de toekomst, die we altijd met ons meedragen. Laat dit boekje een gids zijn op je weg naar meer sereniteit en minder stress in je leven, vanaf het moment dat je opstaat om de dag positief en vreugdevol te begroeten, tot het moment waarop je wegglijdt in een vredige nachtrust.





EEN  
NIEUWE DAG  
BREEKT AAN

*Wat een zegen  
is de geur van  
de vroege ochtend!*


SARAH SMILEY



*Concentreer je*  
bij het ontwaken,  
*nog voordat*  
*je je ogen opent,*  
op wat je hoort,  
voelt of ruikt –  
een vogeltje dat fluit,  
*een zacht briesje*  
door het raam of de geur  
van schone lakens.

*Rek je uit,*  
nog voordat je opstaat,  
om je spieren wakker  
te maken en  
*jezelf voor te bereiden*  
op de dag die komt.





Mediteer een minuutje  
om je dag te beginnen.  
Herhaal deze mantra,  
terwijl je focust  
op de boodschap:  
*'Vandaag wordt  
een positieve dag  
vol vreugde.'*