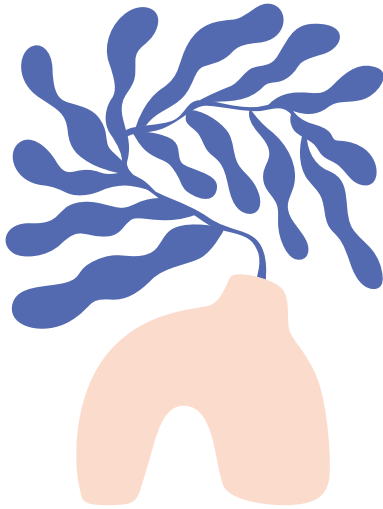


Sophie Golding

Mindful leven



DELTA S



INHOUD

Inleiding

5

Hoofdstuk een:
De kunst om in het nu te leven

6

Hoofdstuk twee:
Bevrijd je geest

55

Hoofdstuk drie:
Aanwezig zijn in je lichaam

87

Hoofdstuk vier:
Leef elke dag

121

Conclusie

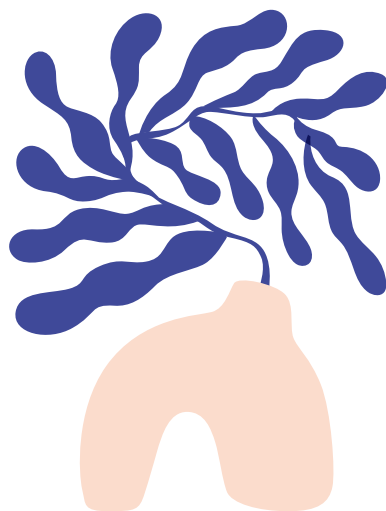
157

INLEIDING

Als je je weg naar dit boek gevonden hebt, komt dat misschien omdat je ergens naar op zoek bent. Wellicht wil je meer ervaren van wat het leven te bieden heeft. Je wil de wind in je rug voelen en de zon op je gezicht. Je wil begrijpen wat het betekent om mens te zijn. We kunnen lachen en huilen om onze vreugde en ons verdriet te uiten en als we aanwezig zijn in het moment, kunnen we al die emoties ten volle ervaren.

Door in het nu te leven kunnen we echt genieten van het wonder dat we leven. Volg ons op deze reis, waarbij we manieren zoeken om van elk moment optimaal te genieten.

HOOFDSTUK EEN

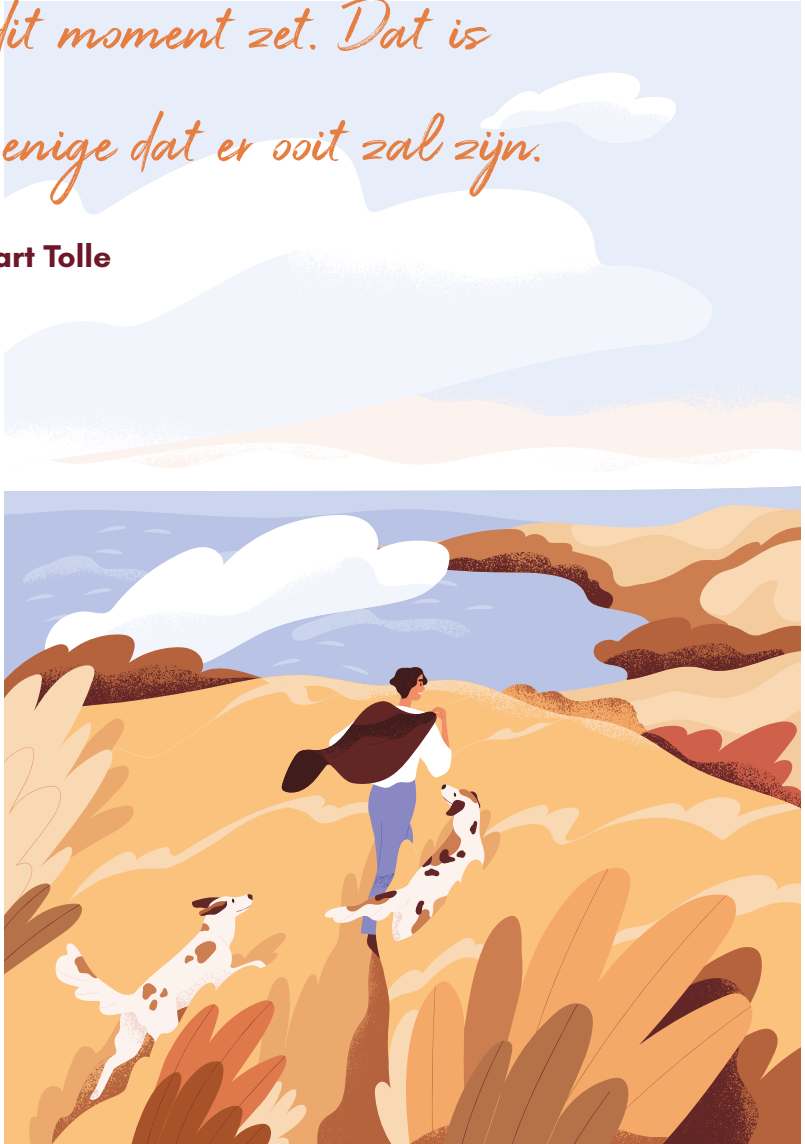


DE KUNST OM IN HET NU TE LEVEN

Als je in het heden leeft, raak je betrokken bij het hier en nu. Je leert je bewust te worden van je gevoelens, je lichaam en je omgeving op dit moment. Onderzoek heeft aangetoond dat leven in het huidige moment angst kan verminderen en het gevoel van welzijn kan vergroten. Dat komt doordat je je geen zorgen meer maakt over de toekomst, waardoor je niet meer vergeet te genieten van de vreugde van het hier en nu. Het heden kan vol schoonheid en verwondering zijn en het is aan jou om dat te ervaren. Lees verder om te ontdekken hoe je aanwezig kan zijn in je dagelijks leven.

Het enige dat uiteindelijk echt is
aan je reis, is de stap die je
op dit moment zet. Dat is
het enige dat er ooit zal zijn.

Eckhart Tolle



DOE AAN MINDFULNESS

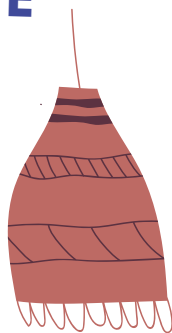
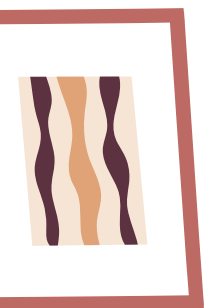
Mindfulness betekent dat je je bewust bent van je gedachten en gevoelens zonder erover te oordelen en het zorgt dat je je helemaal kan onderdompelen in het moment. Er is veel geschreven over alle voordelen van mindfulness, zoals het verminderen van angst, het oefenen van je hersenen om te focussen en het verbeteren van je humeur. Je kan beginnen door aandacht te besteden aan je wereld en je gevoelens. In plaats van alles snel-snel te doen vertraag je en doe je alles bedachtzaam. Wees je bewust van je omgeving en merk de betrokkenheid van al je zintuigen op. Mindful zijn is de eerste stap naar aanwezig zijn in je dagelijks leven.

Het enige dat belangrijk is,
is dit ene moment in beweging.
Maak dit moment belangrijk,
essentieel en waard om voor te
leven. Laat het niet ongemerkt en
ongebruikt door je handen glijpen.

Martha Graham



BEGIN JE DAG
MET EEN INTENTIE





Adem voordat je aan je dag begint, als je nog in bed ligt, een paar keer diep in en uit en let op wat je voelt als je in- en uitademt. Je kan je handen op je buik leggen, zodat je die bij elke ademhaling op en neer voelt gaan. Laat jezelf helemaal wakker worden, maar overhaast het niet; de dag loopt niet weg. Wees je bewust van hoe je je voelt op dat moment en kies dan een intentie voor hoe je je de rest van de dag wil voelen.

Een intentie kan iets heel eenvoudigs zijn, zoals 'ik zal me heel de dag vredig voelen' of 'ik kies ervoor om het positieve te zien in elke situatie'. Je kan het eventueel opschrijven, zodat je er in de loop van de dag nog eens naar kunt kijken.

Het leven zorgt onvermijdelijk voor verrassingen. Misschien komt er iemand te laat voor een vergadering of kom je vast te zitten in het verkeer. Gebruik je intentie om je te helpen in het heden te blijven. Reageer niet, maar adem diep in en uit voordat je je intentie uitspreekt - één keer of meerdere keren.