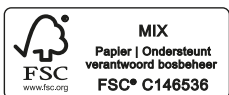


Het pad naar Mindfulness

Praktische tips en
inspirerende citaten



DELTA



Original title: *The Path to Mindfulness*

Author: Rebecca Dickinson

Illustrator: Jo Parry

© Joy Gift Publishing

All rights reserved.

Nederlandse uitgave © Zuidnederlandse Uitgeverij N.V.,
Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXV.
Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland

Nederlandse vertaling: Leine Meeus

D-MMXXV-0001-4

NUR 370



Hallo

De moderne wereld kan behoorlijk stressvol zijn. Lawaai, nieuwsberichten, meldingen, verkeer, mensen, drukte, sirenes, verantwoordelijkheden, e-mails, deadlines, informatie, werk, plaatsen waar je naartoe moet, dingen die je moet doen, zaken die je moet regelen, nog meer meldingen: er gebeurt gewoon zóveel. Het. Stopt. Nooit.

Al deze verplichtingen en afleidingen maken het soms moeilijk om te ontspannen, waardoor we ons angstig en overweldigd voelen. Maar aanhoudende stress is niet alleen slecht voor onze gezondheid en ons welzijn, het kan ons ook verhinderen om te genieten van alle geweldige dingen die het leven te bieden heeft.

Gelukkig bestaat er een remedie: mindfulness. Mindfulness is niets meer dan een staat van bewustzijn. Door een meer aanwezige, doelgerichte mindset te omarmen en door mindfulnesstechnieken in je dagelijks leven te integreren, zal je ontdekken hoe je stress en angst kan vervangen door rust, helderheid en balans. Dit boek zal je daarbij helpen.



Wat is mindfulness?

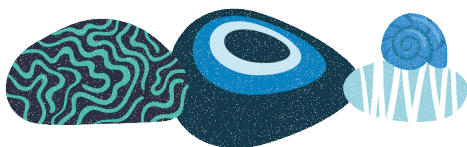
Het is gemakkelijk om op de automatische piloot door het leven te racen zonder stil te staan bij wat er werkelijk om ons heen gebeurt. Het beoefenen van mindfulness staat daar lijnrecht tegenover.

Mindfulness betekent dat je aandacht schenkt aan het heden zonder te oordelen. Door onze gedachten, gevoelens en lichamelijke indrukken in alle rust te benoemen kunnen we de wereld om ons heen beter leren kennen en dingen ervaren die we misschien voor lief nemen. Het kan zo simpel zijn als het voelen van water op je huid als je een douche neemt of het opmerken van verschillende vormen in de wolken.

Als je je geest traint om zich te concentreren, zal je ook afstand kunnen nemen van de drukte in je hoofd. Zo kan

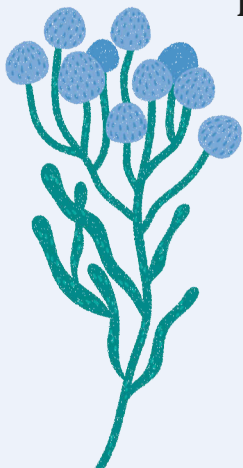
je meer genieten van het hier-en-nu, in plaats van te piekeren over het verleden of je zorgen te maken over de toekomst.

Mindfulness is een techniek die wetenschappelijk onderbouwd is. Onderzoek toont aan dat het de amygdala tot rust brengt – het deel van ons brein dat wordt geactiveerd door angst en stress. Door een bewuste mindset te ontwikkelen kan je dus leren om gevoelens van ongemak en angst te vervangen door kalmte en helderheid.



‘Mindfulness betekent
bewust zijn. Het betekent
dat je weet waar je
mee bezig bent.’

Jon Kabat-Zinn



'DE MANIER WAAROP WE
AANDACHT BESTEDEN AAN HET
HEDEN BEPAALT GROTENDEELS
HOE ONZE ERVARING ERUITZIET
EN BEPAALT DUS OOK DE
KWALITEIT VAN ONS LEVEN.'

Sam Harris





Je mindset stimuleren

De laatste jaren is de term ‘mindful’ deel gaan uitmaken van onze alledaagse woordenschat. Je hebt waarschijnlijk al wel memes of citaten over mindfulness gezien op sociale media. Of misschien heb je zelf weleens mindfulness technieken uitgeprobeerd. Als je je angstig of overweldigd voelt, kunnen oefeningen – zoals een geleide meditatie en ademhalingstechnieken – een geweldige manier zijn om je te helpen kalmeren en je gevoelens op elk moment te beheersen.

Maar mindfulness is niet zomaar een trend en het zou ook niet alleen gebruikt moeten worden in cursussen over welzijn of tijdens retraites. Want echt mindful zijn is niet alleen iets wat je doet, maar iets wat je bent. Het is belangrijk om een bewuste mindset te ontwikkelen, die de toon zet voor de rest van je leven.