

Mindfulness Werkboek

Het Doe-Boek Voor Beginners &
Gevorderden Met Alle Mindfulness-
Oefeningen & -Scripts

Mindfulness Werkboek

Ervaar Op Simpele Wijze De Voordelen Van Mindfulness:
Grote Verzameling Mindfulness-Oefeningen & Tips

Eerste druk, mei 2023

© Rubin Alaie, Het NLP College

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm en op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van de auteur.

ISBN

9789083321301

Colofon

Auteur & uitgever: Rubin Alaie, Het NLP College

Foto omslag: Unsplash, Pexels & Pixabay

Foto's binnenwerk: Unsplash, Pexels & Pixabay

Bronvermelding

Voor de totstandkoming van dit boek is gebruik gemaakt van onderzoek & persoonlijke ondersteuning van docenten in dit vakgebied, onder andere: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer en dr. Vincent van der Burg PhD. Met extra dank aan: Saskia Janssen, Peter Dalmeijer & Vidarte.

Bovendien is dit boek voortgekomen uit het levenswerk van dr. John Kabat-Zinn – en zijn wetenschappelijk ondersteunde mindfulness-programma van de universiteit van Massachusetts. Daaruit is het MBSR-mindfulness-curriculum voortgekomen. MBSR staat voor Mindfulness Based Stress Reduction. De oefeningen die je in dit boek tegenkomt, worden aanbevolen door het officiële MBSR-curriculum. Daarnaast zijn er bonushoofdstukken toegevoegd met een groot aantal extra oefeningen en inzichten, aanvullend op het werk van dr. John Kabat-Zinn.

Inhoudsopgave

Inleiding: zo werkt dit boek.....	9
Extra steun bij dit boek	11
Intro-deel	12
Wat is mindfulness? De betekenis en uitleg.....	13
Wat is mindfulness niet? Hierover zijn de meningen verdeeld... ..	15
Wat is mindfulness-therapie (MBSR)?	16
Pas de oefeningen uit dit boek acht weken lang toe ...	17
De wetenschappelijke bewijzen van mindfulness.....	18
Mindfulness wetenschappelijk bewezen: het onderzoek rondom depressie	19
Zo breng jij de resultaten van dit mindfulness- onderzoek in je leven	21
Hoe dan precies? Heb aandacht voor al je handelingen	22
10 extra wetenschappelijk bewezen voordelen van meditatie.....	23
De talloze 'niet-wetenschappelijke' voordelen... ..	30
Wat train je allemaal in mindfulness? De houdingskwaliteiten die je ermee ontwikkelt	36

1. Je aandacht/concentratie trainen, oftewel: één ding tegelijk doen.....	36
2. Vertrouwen	36
3. Geduld.....	37
4. Niet oordelen maar observeren	37
5. Ontdekking: een blik van een kind hebben	37
6. Opmerkzaam zijn op emoties, gedachten en andere 'objecten' die jij niet bent	38
7. In het hier-en-nu bezig zijn.....	38
8. Niet streven.....	39
9. Niet reactief zijn	40
10. Acceptatie	40
11. Loslaten: onthechting.....	41
Monkey Mind kalmeren met mindfulness, hoe dan? ..	43
We hebben allemaal een “monkey mind” – Wat betekent deze analogie?	43
We hebben de monkey mind nodig: het verstand is een fantastische tool.....	45
Maar de monkey mind die niet voldoende getraind is, put ons uit	47
Hoe kun je je aapje temmen?	48
Dus: word vrienden met het aapje.....	50

Het belang van stilte en mindfulness	51
Een verhaal over de kracht van stilte	52
Edele stilte: wees alert en aanwezig in de stilte.....	53
Leven op de automatische piloot? Mindfulness helpt je om dat ook eens uit te zetten	54
Wat betekent het als je op de automatische piloot leeft?	55
De automatische piloot is erg gezond!.....	56
We zijn echter (heel) ver doorgesloten in de andere richting... ..	57
Wat kun je ertegen doen om dus minder op de automatische piloot te leven?.....	58
Kerndeel van dit boek: Alle Klassieke Mindfulness-Oefeningen	60
Mindfulness Ademhalingsoefening: Alle Stappen! [Uitgeschreven Script]	61
Bodyscan – Mindfulness-oefening: alle stappen vind je hier	71
Mindful wandelen met aandacht: loopmeditatie om nu te doen.....	78
De rozijn-oefening (Eten met mindfulness) Zo gaat ie!	83

Wisselende Neusgat-ademhaling: balanceren tussen je neusgaten	87
Observeren vs Interpreteren: Beste Oefeningen – Waarnemen zonder oordeel	91
Perifeer zicht / perifere visie: Betekenis & Oefening [Essentieel].....	117
Metta Meditatietekst: (Zelf)compassie-Oefening [Loving Kindness]	124
Bergmeditatie: alle stappen en begeleiding.....	136
Hart-Meditatie-Teksten: 7+ Liefdevolle Hart-Oefeningen	140
Alle 87 overige mindfulness-oefeningen.....	154
Geleide meditatieteksten [Lijst Met 20+ Geleide Meditaties].....	223
Bonus-hoofdstuk: In het hier-en-nu leven? 27 manieren, tips & inzichten	281
Bonus-hoofdstuk: Mindfulness op het werk: Zo pas je het toe [7 Tips]	345
Bonus-hoofdstuk: Jezelf Aarden... Hoe Doe Je Dat? [16 Tips].....	352
Bonus-hoofdstuk: Moeite Met Mediteren? Zo Kun Je Mindfulness Volhouden! [7 Tips]	362

Bonus-hoofdstuk: extra tips om in contact met je gevoel te komen	377
Bonus-hoofdstuk: Emoties Verwerken, Blijvend Loslaten & Opruimen	382
Bonus-hoofdstuk: Mindful in de natuur	423
Bonus-hoofdstuk: Eenvoudig Leven, Minimalisme & Simpele Levensstijl	436
Bonus-hoofdstuk: Hoe Ontspullen? 15 Tips! [Checklist]	454
Bonus-hoofdstuk: Mindfulness ervaringen - hoe magisch én ondraaglijk ik het vond	478
Meer van Rubin Alaie	500

Inleiding: zo werkt dit boek

Dit mindfulness-boek begint met een aantal introductiehoofdstukken. Deze gaan onder andere over wat mindfulness *is*, wat de voordelen van mindfulness zijn en wat een aantal belangrijke basisprincipes van mindfulness zijn.

Vervolgens behandelen we in het kerndeel van dit boek alle officiële mindfulness-oefeningen die in het universitaire curriculum van dr. John Kabat-Zinn zitten. Dit zijn de wereldwijd leidende mindfulness-oefeningen, mede omdat ze wetenschappelijk bewezen zijn.

Tot slot vind je een aantal extra hoofdstukken met talloze extra mindfulness-oefeningen die *nét* een andere invalshoek geven. Sommigen zijn simpeler, sommigen zijn meer op conversaties gericht en sommigen nemen een zijstapje naar andere meditatievormen.

Je mag zelf ontdekken welke hoofdstukken en oefeningen het beste bij jou aanslaan. Na een aantal maanden kun je vervolgens het verschil in jouw mate van rust, gezondheid en zelfvertrouwen opmerken. En natuurlijk alle andere mogelijke voordelen van mindfulness.

Veel ontdekplezier!

Extra steun bij dit boek

Omdat jij de commitment hebt gemaakt om aan dit boek te beginnen en daarmee jezelf te ontwikkelen, bied ik je graag wat extra steun.

Kun je bijvoorbeeld een extra stok achter de deur gebruiken om met de inhoud van dit boek aan de slag te gaan? Je mag op verschillende manieren jouw ervaringen en voortgang met me delen. Dat kan bijvoorbeeld via de volgende wegen:

- Je mag me altijd mailen op **hallo@rubinalaie.nl** met al je vragen. Ook kun je me uiteraard gewoon vertellen dat je met dit boek begonnen bent en wat je intentie is. Intenties komen namelijk altijd uit, dus deel het gerust met me!
- Je kunt met de andere lezers van mijn boeken in contact treden door een account te maken en **berichtjes te plaatsen op mijn lezerscommunity: ga naar community.hetnlpcollege.nl**. Ik reageer sowieso op ieder bericht, evenals mijn andere enthousiaste lezers. Dus voel je welkom om mee te praten!
- Je kunt ook op Instagram aan me laten weten hoe het met je voortgang gaat. Dat kan via mijn account **@rubin_alaie**

Intro-deel

Wat is mindfulness en wat is het niet? Wat zijn de voordelen en wat zijn de elementen waar mindfulness uit bestaat? In dit hoofdstuk vind je een 'versimpelde Wikipedia-uitleg' van mindfulness. Hierdoor krijg je een helder beeld van wat mindfulness is – en alles wat erbij komt kijken.