



INHOUD

Colofon

Middenin

is een uitgave van Frakon Publishing

www.frakon.nl

2025, Frakon Publishing

ISBN: 9789083608402

© Karin de Koning 2025

www.karindekoning.com

www.mindfulgardencoaching.com

[instagram.com/mindfulgardencoaching/](https://www.instagram.com/mindfulgardencoaching/)

Eindredactie & correctie: Giovanna Jansen

Omslagontwerp & typografie: Jasmijn de Boer

Disclaimer

Het copyright van dit boek behoort toe aan de auteur. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, microfilm, fotokopie of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Ongewenste verspreiding zal juridische gevolgen hebben.

Dit boek is bedoeld om je te helpen bij een mindful leven. Elke handeling die je doet naar aanleiding van de inhoud van dit boek is je eigen verantwoordelijkheid. Wees mindful over de keuzes die je maakt.

Voorwoord	9
------------------	---

Hoe dit boek te gebruiken	13
----------------------------------	----

Inleiding	15
Een andere manier van leven door mindfulness?	

DEEL 1	
Een nieuwe dag ligt voor je	19

DEEL 2	
Leer je zintuigen gebruiken	27
Mindful zijn in je tuin	27
Er is zoveel te zien	29
De geluiden van de natuur	35
De smaak van zongerijpt	39
Van rozenblaadjes tot de geur van regen	43

DEEL 3

Dankbaarheid	49
Het grootste geluk is te vinden in de kleinste dingen	49
Wacht je ook altijd op iets leuks?	57
Hoe lang is jouw lijstje van dankbaarheid?	63

DEEL 4

Gedachten	69
Een hoofdstuk zonder natuur	69
Zit je te veel in je hoofd, vermijd routine	71
De kracht van omdenken	77
Geen extra gedachten toevoegen	85
Weet wat je zoal denkt	93
Stap een moment uit je gedachten	99
Je levensenergie	105

DEEL 5

Beleef ieder seizoen	109
Lente	109
Zomer	113
Herfst	117
Winter	121

DEEL 6

De magie van de natuur	125
De natuur is goed voor je mindset	125
Je tuin, je eigen retraite	131
Alles is met elkaar verbonden	137
De reis zelf is het belangrijkste	145

DEEL 7

Goede voornemens	153
De kracht van intenties en affirmaties	153
Iedere stap telt	161
Slechte gewoonten afleren met mindfulness	169
Twee momenten die best moeilijk zijn	177

DEEL 8

Aan het eind van je dag	185
--------------------------------	-----

Mindfulness challenge	191
Zestig inspiraties voor een mindful leven	191
Mindful moments challenge	225

Slot	229
Dank je wel	229
Inspiratiebronnen	231



Hoe dit boek te gebruiken

Alles wat je in dit boek leest kun je gebruiken als inspiratie, nieuw inzicht of leermoment. Je vindt aanwijzingen die voor jou waardevol kunnen zijn en je zullen triggeren om over na te denken. Lees het met een open mind en haal er voor jezelf uit wat je aanspreekt.

Je start in dit boek met een nieuwe dag die voor je ligt, en aan het eind lees je hoe je een dag mindful af kunt sluiten. Maar dat niet alleen, want in de tussentijd vertel ik onder andere over leven in dankbaarheid, het sturen van je gedachten, het kunnen volhouden van goede voornemens, én over leven in verbinding met de natuur. Tot slot deel ik zestig inspiraties die je kunnen helpen bij een mindful leven.

Alle hoofdstukken zijn goed afzonderlijk te lezen en te begrijpen, waarbij sommige je aanzetten tot nadenken en andere je een moment van ontspanning brengen. Hierdoor kun je dit boek ook gewoon openslaan op een willekeurige pagina, en daar beginnen te lezen.

Ook kan dit boek jouw persoonlijk werkboek zijn. Aan het eind van de meeste hoofdstukken geef ik je een opdracht mee of stel ik een vraag. Dat is een moment van reflectie voor jezelf. Noteer

al je ideeën en overdenkingen in de ruimte die daarvoor bestemd is. Wanneer je bij de laatste pagina bent aangekomen en je hebt de meeste vragen beantwoord, dan heb je een mooi overzicht van al je wensen, gedachten en aandachtspunten. Aan de hand van de opdrachten uit dit boek ervaar je de beleving van mindfulness, en hoe het je leven positief kan beïnvloeden.

Wanneer je dit boek uit hebt, leg het dan niet meteen ergens weg. Zorg ervoor dat het ligt waar je het regelmatig ziet. Lees er af en toe weer in om je geheugen op te frissen. Wanneer je iets maar één keer leest zakt informatie snel weer weg, waarna je terugvalt in je oude gewoontes en patronen. Maar door het af en toe te herhalen zal het effect op jou veel groter zijn. Meestal is herhaling de sleutel tot succes!

Dit boek zal je daar zeker bij helpen. Op deze manier heeft het blijvende waarde voor je. Ook is het leuk om na een tijd je eigen notities terug te lezen. Aan de hand hiervan kun je precies zien waar je toen stond, en waar je nú staat!



Inleiding

Een andere manier van leven door mindfulness?

Dit klinkt wel heel rigoureuus, hè! Maar dat wil niet zeggen dat het niet mogelijk is.

Want dat is het wel. Het is voor iedereen mogelijk, dus ook voor jou. En misschien is het zelfs makkelijker dan je denkt. Je hoeft er ook niet veel moeite of rare 'zweverige' dingen voor te doen. Wanneer je voor jezelf de tijd neemt om meer te leren over mindfulness zal het je leven zeker positief beïnvloeden. Daar ben ik van overtuigd.

Wordt het echt een ander leven? Ja en nee. Het is niet zozeer dat je een heel ander leven gaat leiden, maar wél dat je op een andere manier leeft. Het zijn kleine veranderingen en aanpassingen die je maakt, maar die maken juist het verschil. Kleine veranderingen met een groot effect.

Waarom zou je dat willen leren, ook wanneer alles goed gaat in je leven? Wat houdt het in? En hoe moet je dat dan doen?

Mindfulness betekent het heel goed kunnen richten van je aandacht op datgene wat je aan het doen bent, of waar je op dat moment bent. Dat wil dus zeggen dat ook je gedachten gericht zijn op precies dat moment, op datgene waar je mee bezig bent. Je zit dus niet met je hoofd helemaal ergens anders. Je denkt niet steeds aan iets anders. Je bent met je gedachten niet de hele tijd



Alles is met elkaar verbonden

Laten we eens een steentje in stilstaand water gooien. Wat zien we dan?

We zien dat het steentje een kring van rimpels in het water veroorzaakt. Eerst één rimpeltje, dan de volgende rimpel die net iets groter is. Daarna de volgende, en zo gaat het steeds verder en wordt de kring groter. De beweging van iedere rimpel zorgt voor weer een nieuwe. Het is een beweging van verbondenheid, van energie, die steeds verder reikt. Waarbij geen enkele rimpel op zichzelf staat.

Dit effect van verbondenheid zien we niet alleen in het water, we zien het overal. Soms is het duidelijk zichtbaar, soms heel subtiel, of het is helemaal niet te zien. Dit geldt voor de natuur, maar ook voor de mens – we zijn hier namelijk onderdeel van. Alles wat we doen, niet doen, of wel of niet zeggen, heeft zijn uitwerking. Misschien niet meteen zichtbaar, maar het beïnvloedt altijd iets, of iemand.

Denk als herkenbaar voorbeeld uit de natuur aan een plant die groeit in vruchtbare grond. Ze groeit dankzij de invloeden van zon/warmte, regen, voeding, en soms de nodige aandacht van ons mensen. De bloemen zorgen voor nectar en stuifmeel zodat bijen, hommels en andere insecten voedsel hebben. Na een bepaalde

‘Doing the best at this moment
puts you in the best place
for the next moment.’

Oprah Winfrey

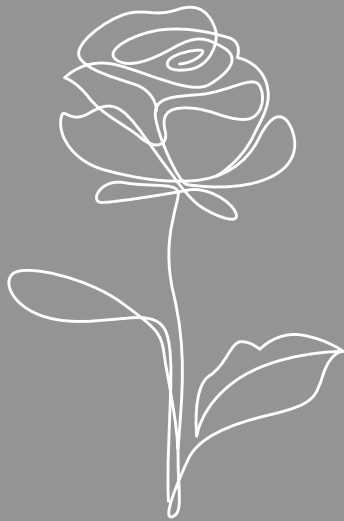


Slechte gewoonten afleren met mindfulness

Je neemt je voor om meer te bewegen, minder te snoepen, gezonder te eten, of te stoppen met roken. En zo zijn er vast nog wel een aantal dingen die je graag zou willen doen, of juist niet meer wilt doen. Toch lukt het je niet altijd. Ik ben er haast zeker van dat dit voor de meeste mensen herkenbaar is, wellicht ook voor jou. Hoe komt het dat het vaak niet lukt zoals je zou willen? Daar kunnen verschillende redenen voor zijn, maar meestal heeft het te maken met je mindset. Je wilt het wel, maar toch doe je het niet. Het volhouden van je goede voornemen is lang niet altijd makkelijk. Niet zelden val je ongemerkt weer terug in je oude patroon, waardoor na een tijd nog steeds niets veranderd is. Je was het wel van plan, maar op de één of andere manier kreeg je het niet voor elkaar.

Blijvende veranderingen vragen nu eenmaal tijd en zijn een uitdaging om vol te houden. Maar vanaf nu heb je een goed hulpmiddel voor het laten slagen van je goede voornemen: het toepassen van mindfulness. Ook voor het volhouden van een nieuwe leefgewoonte kan dit goed helpen. Zonder dat je daar bijzondere dingen voor hoeft te doen, kan mindfulness je hierin begeleiden. Hoe je dat kunt doen wil ik je graag vertellen.

Een slechte gewoonte is iets wat je doet, of juist niet doet, terwijl je weet dat het eigenlijk niet goed voor je is. Je weet het, en toch



Mindfulness challenge

Zestig inspiraties voor een mindful moment

In dit hoofdstuk heb ik zestig ideeën voor je verzameld als inspiratie, of handige leidraad om zo vaak mogelijk mindful te zijn. Sommige inspiraties zijn nieuw, andere ben je al eerder in dit boek tegengekomen. Ik benoem ze hier nog een keer omdat ze waardevol zijn en op deze manier nog een keer aandacht krijgen. Weet je niet goed waar je moet beginnen, of wat je kunt doen om meer mindfulness te verweven in je dag? Lees dan deze challenge en laat je hierdoor inspireren. Het zijn allemaal momenten die makkelijk zijn. De meeste vragen ook niet veel tijd, sommigen creëren zelfs meer tijd voor je!

Kies er iedere dag één, of een paar uit die je op dat moment het meest aanspreken, of die wat betreft je planning van die dag het best uitkomen. Je zult merken dat het nemen van een paar van deze eenvoudige momenten je goed doet. Ze hebben meer invloed op je dan je nu misschien verwacht. En ja, ze zijn eenvoudig, maar dat is juist waar je moet beginnen. Het zijn de eerste stappen die je nu al kunt zetten voor een mindful leven. Dat begint niet bij urenlang mediteren of het bijwonen van de meest exclusieve retraites. Die kunnen ook een positieve bijdrage leveren, en hebben zeker hun plaats om mindfulness te verweven in je dag, maar dat is niet waar je begint. Je begint bij deze 'gewone' dingen. Wanneer je deze stappen overslaat heeft een retraite van