

MINDFULNESS

NOTITIE AGENDA

2018

Lezen over iets is niet hetzelfde als iets
daadwerkelijk doen, daarom 365 dagen

MINDFULNESS om GEWOON te

DOÉN

..... IK VOEL DE
RILLINGEN OVER
MIJN RUG LOPEN;
IK BEN ER KLÁÁR
VOOR!
" IK KAN DIT EN IK
GA DIT GEWOON
DÓEN"

CITAAT UIT HET BOEK
'WAT NU ALS IK VREDE VIND IN EEN
KOP KOFFIE'

2018 Cindy Brands

www.puurnu.net

ISBN: 9789402169072

Druk en type fouten voorbehouden

PERSOONLIJKE GEGEVENS

NAAM

ADRES

POSTCODE|PLAATS

TELEFOONNUMMER

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

.....

.....

.....

Mijn huidige levensmotto/krachtzin

(een krachtzin is een zin die je als mantra bij je neemt als je het even nodig hebt)

.....

HANDIG OM TE ONTHOUDEN

.....

.....

.....

WAT IK AAN MEZELF KWIJT WIL

IK BEN
HIER NU
IN DIT



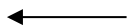
✂️ kleurplaatje, tevens bladwijzer



IK BEN
HIER NU
IN DIT



kleurplaatje, tevens bladwijzer



Leven in het NU. Er is niets fijners dan dat, het NU.

NU is wanneer alles gebeurt.

NU is het moment waarop je kunt herkennen wat er gebeurt en hoe jij daar op reageert.

NU zijn er geen problemen, er zijn slechts gebeurtenissen op jouw pad van dit NU;
gemak of ongemak, plezier of teleurstelling, vrede of drama

maar ook

de vogels die fluiten, bomen die meegaan met de wind,

regendruppels die hun weg vinden op onze aarde,

het spel van onze kinderen, de auto die het niet doet,

de sleutels die je kwijt bent, een relatie wat niet lekker gaat....

Eén met het NU betekend leven in volledig bewuste aanwezigheid. Leven waarin alles
er mag Zijn.

Geen goed, geen fout, maar de aanwezigheid van Leven zoals ze dat moment is.

Geïnspireerd door de boeddhistische psychologie gecombineerd met de westerse vorm
van Mindfulness is deze agenda samengesteld waardoor je je elke dag kunt beoefenen om
weer terug kunt keren naar het NU;

waar we het kunnen herkennen als er gemak/ongemak is, waar we dat wat er is kunnen
(ont-)moeten, kunnen erkennen en aanvaarden om vanuit die aanvaarding zo nodig gemak in
ongemak te brengen.

Ook jij kunt dat. Ook jij kunt opnieuw het leven herkennen zoals ze IS waardoor vanuit herkenning
verandering mogelijk is. Ook jij kunt Leven zoals Leven bedoelt is; geen strijd, geen drama, maar
pure sensaties, gebeurtenissen en situaties die mogen zijn zoals ze zijn en waarin jij je eigen
verantwoordelijkheid weer kunt ontdekken.

Deze agenda helpt je om elke keer opnieuw terug te komen in het moment waarin jij herkent,
ontmoet, onderzoekt, erkend en aanvaard om vanuit daar mededogend te spelen, te doen vanuit
aanwezig Zijn.

Je gaat antwoorden in plaats van reageren.

Met liefde, aandacht en zorg heb ik deze agenda voor jouw gemaakt.


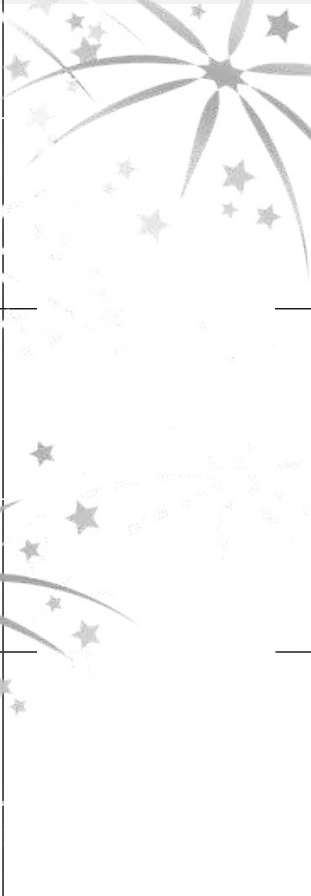
Ik hoop dat je er veel plezier van hebt.

X Cindy

Ps; jouw leven, jouw agenda en dus jouw kleuren (maak het JOUW) agenda en kleur, plak en/of doe iets anders leuks.
Of niet, ook dat is een antwoord.

DECEMBER 2017

WEEK 52

MAANDAG 25	DINSDAG 26	WOENSDAG 27	DONDERDAG 28
			



BELEEF, LEEF, VOEL EN ANTWOORD



WEEK 52

DECEMBER 2017

VRIJDAG 29	ZATERDAG 30	ZONDAG 31	NOTITIES

starting now...

“ Het leven is geen probleem wat opgelost moet worden, maar is een mysterie die geleefd mag worden ”
- onbekend-

‘Om mee te kunnen bewegen met het mysterie van het Leven is een gekalmeerd systeem erg belangrijk. Immers, is jouw systeem druk, gejaagd en onrustig dan is de kans groot dat jij dat ook bent en zul je gemakkelijk vervallen in doen, denken en spreken vanuit reactie in plaats van te antwoorden op wat het leven jou geeft én van je vraagt.

Reageren komt voort uit conditioneringen en patronen die je met je meedraagt. Antwoorden komt voort uit jezelf als in **verantwoordelijkheid** nemen.

Reageren gaat vaak samen met spanning, gejaagdheid en stress.
Antwoorden gaat vaak samen met innerlijke vrede, kalmte en het gevoel dátgene te doen wat passend is voor jou’

DE MAANDEN **JANUARI** EN **FEBRUARI** AANDACHT
VOOR HET **KALMEREN** VAN JEZELF IN DENKEN,
SPREKEN EN DOEN

OEFENING OM DAGELIJKS TE BEOEFENEN



DE ADEM ALS STILTEPUNT

- ga zitten of liggen op een voor jou prettige manier
- ontspan je benen, je armen, je romp, je nek en de spieren van je gezicht
- maak contact met je adem door je adem te VOELEN; dat kan bij de buik, de borst of de neus zijn
- VOEL het ritme van je adem; VOEL de vullende beweging op je inademing en de ontspannende beweging op je uitademing
- blijf de adem voelen en als je merkt dat je afdwaalt door iets wat je denkt, voelt of hoort breng je je aandacht vriendelijk maar resoluut weer terug bij het ritme van je adem
- blijf zo een tijdje ademen (naar gelang je tijd hebt)

Let op:

- de manier waarop je ademt is niet belangrijk; voelt je adem onrustig of gejaagd dan zal de adem zichzelf corrigeren tijdens je beoefening (of niet en dat is ook oké)
- kom steeds weer terug als je afdwaalt; afleidende gedachten kunnen zeer dwingend zijn maar weet dat dat alleen maar zo lijkt...
- bouw je adembeoefening langzamerhand op; begin met een paar minuutjes en doe er elke dag een minuutje bij. Dit om te voorkomen dat je gedemotiveerd raakt

JANUARI 2018

WEEK 01



MAANDAG 1	DINSDAG 2	WOENSDAG 3	DONDERDAG 4
			Al geademd vandaag? 
Al geademd vandaag?	Al geademd vandaag?	Al geademd vandaag?	

ik adem in: ik ben hier Ik adem uit: ik ben hier

De adem is altijd in dit hier en NU; als jij bij je adem bent ben jij ook in het hier en NU en als jij in het hier en NU bent is de kans dat je antwoord (in plaats van reageert) groter!

WEEK 01

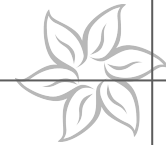
JANUARI 2018

VRIJDAG 5	ZATERDAG 6	ZONDAG 7	NOTITIES
			
		Al geademd vandaag?	
Al geademd vandaag?			<div data-bbox="1208 525 1439 823">Integreer bewust ademen tijdens je dagelijkse bezigheden</div>
	Al geademd vandaag?	En als je het even niet meer weet: adem in en adem uit 😊	



'Ik adem in ik ben hier, ik adem uit ik ben hier'

Door gebruik te maken van deze heel eenvoudige zin ondersteun je jezelf in het proces van bewust ademen.



Het bewust integreren van je adem tijdens je dagelijkse bezigheden heeft niets te maken met het sturen en controleren van je adem.

Je kunt je adem in je dagelijks leven zien als een hulpmiddel die je laat zien hoe het dat bewuste moment met je gaat.

Rustig/onrustig, regelmatig/onregelmatig, hoog/laag, vloeiend/stokkerig ; het maakt niet uit.

Het integreren van je adem in je dagelijks leven zorgt ervoor dat je jezelf bewust kan worden van de 'flow' waar je inzit; is je adem onrustig, onregelmatig, hoog en/of stokkerig dan kun je ervan uitgaan dat je in gedachten met heel andere dingen bezig bent als dat je daadwerkelijk bent.

Je zit waarschijnlijk óf in de toekomst óf in het verleden maar bent niet in het moment.

Het integreren van je adem in je dagelijks leven kan helpen om de rust in je hoofd terug te brengen door je niet mee te laten nemen door gedachtes maar enkel deze gedachtes te leren 'zien' zodat je voor jezelf de gelegenheid creëert te stoppen met reageren zodat je kan beginnen met antwoorden.

Je bent bezig om je hoofd voor jou te laten werken in plaats van andersom.

Op naar week 2!

OEFENING OM DAGELIJKS TE BEOEFENEN

LOPEN ALS STILTEPUNT

- neem je voor een bewuste wandeling te maken
- VOEL, als je loopt, de voetzolen op de ondergrond. VOEL de wind/regen/zon op je gezicht. VOEL de beweging van je spieren
- wees je bewust van je adem
- wees je bewust van opkomende gedachtes, gevoelens en emoties en reageer NIET, luister WEL en antwoord op de gedachtes die voor jou relevant zijn dát moment
- loop zolang voor jou haalbaar is qua tijd

Let op:

- de manier waarop je loopt is niet belangrijk; loop je gejaagd, gehaast en is het niet nodig dát moment dan zal je lichaam zichzelf corrigeren (of niet en dat is ook oké)
- kom steeds weer terug als je afdwaalt; afleidende gedachten kunnen zeer dwingend zijn maar weet dat dat alleen maar zo lijkt...
- bouw je loopbeoefening langzamerhand op; begin met een paar minuutjes en doe er elke dag een stukje bij. Dit om te voorkomen dat je gedemotiveerd raakt

JANUARI 2018

WEEK 02

MAANDAG 8	DINSDAG 9	WOENSDAG 10	DONDERDAG 11
Ik ben er, ik ben thuis; mijn bestemming zit in iedere stap			
- thich nhat hanh, zenmeester -			
Al gelopen vandaag?			Al gelopen vandaag?
		Al gelopen vandaag?	
	Al gelopen vandaag?		




Lopen doe je altijd in het moment zelf. Als jouw aandacht bij dat lopen IS, ben jij óók in het moment wat voorkomt dat je in gedachten continue blijft reageren op wat je denkt, ziet en/of hoort.

WEEK 02



JANUARI 2018

VRIJDAG 12	ZATERDAG 13	ZONDAG 14	NOTITIES
Al gelopen vandaag?			 Integreer bewust lopen tijdens je dagelijkse bezigheden
	Al gelopen vandaag?		
		Al gelopen vandaag?	

Door jezelf te beoefenen in bewust lopen kalmeert je systeem en met name je hoofd. Jouw energie gaat naar je lichaam wat maakt dat je hoofd minder 'gevoed' wordt en dat maakt weer dat je minder snel zult reageren en in plaats daarvan antwoord op wat er IS.