

INHOUD

INLEIDING 13

DEEL 1

Grondslagen 17

DEEL 2

Meditaties 37

TOT RUST KOMEN EN JE ONTSPANNEN

- | | | | |
|---|--|----|---|
| 1 | wens jezelf veiligheid toe 40 | 10 | laat je meeslepen 58 |
| 2 | tel de vrede af op je vingers 42 | 11 | laat de greep verslappen 60 |
| 3 | ga naar de plek waar het leven
goed is 44 | 12 | laad je op onder de douche 62 |
| 4 | slaak een zucht van opluchting 46 | 13 | weg met die frons! 64 |
| 5 | trek je terug in stilte 48 | 14 | druk op de juiste knoppen 66 |
| 6 | laat het vallen 50 | 15 | bevrijd je van spanning 68 |
| 7 | lach het weg 52 | 16 | trek aan de noodrem 70 |
| 8 | ga mee met de stroom van je
ademhaling 54 | 17 | rood licht, blauw licht,
vederlicht 72 |
| 9 | zing om de blues te verdrijven 56 | 18 | ontsteek opnieuw je licht 74 |
| | | 19 | ontspan je volledig 76 |

VREDIG GEWAARZIJN EN CONTACT

- 20 ontdek wat er in je leeft 80
- 21 gooi je sores in de rivier 82
- 22 ontsnap naar de wereld van
je dromen 84
- 23 leg contact met geluiden 86
- 24 word zachtaardiger 88
- 25 versterk je contact met je lijf 90
- 26 sta open voor wat de natuur je te
bieden heeft 92
- 27 doe eens niets, dan doe je
tenminste iets! (doe iets, doe
niets!) 94
- 28 las een muzikale adempauze
in 96
- 29 proef je eten echt 98
- 30 maak schoon schip door te
schrijven 100
- 31 ga bewust iets leuks doen 102
- 32 je eerste slok thee 104
- 33 aard je 106
- 34 zie het buitengewone in het
gewone 108
- 35 houd een nachtboek bij 110
- 36 kijk met de ogen van een kind 112
- 37 gemakkelijk eenvoudig
(houd grote schoonmaak) 114
- 38 herschrijf je leven 116
- 39 luister intens naar elkaar 118
- 40 veranker je routine 120
- 41 stel niet uit tot morgen... 122
- 42 verbind je met de natuur 124

OMGAAN MET JEZELF EN ANDEREN

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 43 | verheug je over het geluk van een
ander 128 | 57 | kom in beweging! 156 |
| 44 | wees lief voor jezelf 130 | 58 | leg een positief gewicht in de
schaal 158 |
| 45 | kijk naar jezelf met nieuwe
ogen 132 | 59 | spreek jezelf moed in 160 |
| 46 | ga van het ik- naar het
wij-gevoel 134 | 60 | klim uit de klem 162 |
| 47 | wie goed doet, goed ontmoet 136 | 61 | maak een stappenplan 164 |
| 48 | week je los 138 | 62 | kijk elkaar diep in de ogen 166 |
| 49 | wees goed voor de wereld en
begin bij jezelf 140 | 63 | balanceren op het slappe
koord 168 |
| 50 | een dosis bewondering 142 | 64 | zeg dankjewel 170 |
| 51 | masseer je kwaaltjes uit je lijf 144 | 65 | laat het verleden rusten 172 |
| 52 | weet jezelf te waarderen 146 | 66 | jij komt op de eerste plaats 174 |
| 53 | ga een blokje om 148 | 67 | wees je bewust van de rijkdom die
anderen je geven 176 |
| 54 | gebruik een ritueel om de dingen
los te laten 150 | 68 | laad je op met een rustig ontbijt
178 |
| 55 | dans je vrij en blij 152 | 69 | wees je eigen beste vriend 180 |
| 56 | wees blij met je lijf 154 | 70 | heb oog voor de wereld om je
heen 182 |

WIJZER EN VRIENDELIJKER WORDEN

- | | | | |
|----|--|-----|--|
| 71 | benoem de pijn 186 | 86 | kweek dankbaarheid en
verwondering aan 216 |
| 72 | wees dankbaar 188 | 87 | hoop doet leven 218 |
| 73 | je bent niet alleen op de
wereld 190 | 88 | wek je innerlijke heemeester 220 |
| 74 | zet tegenover zelfkritiek ook
waardering 192 | 89 | boor ziel en zaligheid aan 222 |
| 75 | genees je eigen diepe pijn 194 | 90 | leef in het hier en nu 224 |
| 76 | activeer je vertrouwen 196 | 91 | klim uit de put 226 |
| 77 | wees dapper, onbevreesd en
sterk 198 | 92 | verzin een acroniem 228 |
| 78 | treed de dood met liefde en begrip
tegemoet 200 | 93 | stuur je innerlijke rechters met
pensioen 230 |
| 79 | delf je innerlijke goud op 202 | 94 | pers een glas creativiteit uit 232 |
| 80 | leer en profiteer van je fouten 204 | 95 | bevrijd je van je ochtend-
humeur 234 |
| 81 | voel je verbondenheid met
het hele leven 206 | 96 | zeg ook eens 'nee' 236 |
| 82 | maak afspraken en kom ze na 208 | 97 | dood doet leven 238 |
| 83 | vind je innerlijke gids 210 | 98 | de droom is de enige
werkelijkheid 240 |
| 84 | wees als een berg 212 | 99 | zwaai jezelf lof toe 242 |
| 85 | vergeef jezelf 214 | 100 | stel je open voor het mysterie van
het menszijn 244 |



INLEIDING

Vijf minuten lijken soms heel kort en soms heel lang. Het leven is vaak zo druk, intens, de moeite waard, verwarrend of overweldigend. En ook al hebben we tegenwoordig nog zoveel en al hebben we het nog zo druk, toch voelen we ons vaak leeg en onbevredigd.

Daar kun je echter met één ademtocht en in één oogwenk verandering in brengen.

Dit boekje is bedoeld om je te helpen meer aanwezig te zijn, je vollediger met het leven te verbinden en zo je leven te verrijken.

De opzet is eenvoudig. Neem elke ochtend vijf minuten de tijd om echt aanwezig te zijn, stel jezelf een duidelijk doel en stort je met hart en ziel in een eenvoudige oefening of bezigheid.

Elke oefening of activiteit die we je in dit boekje aanreiken, kan een verandering teweegbrengen, een verandering in de manier waarop je aankijkt tegen en omgaat met jezelf, anderen, het leven en de wereld én in de manier waarop jij zin geeft aan het leven.

Dit boekje is geknipt voor jou:

- als je meer je best zou willen doen om je leven te verrijken, maar het zo druk hebt met van alles en nog wat, dat je er niets meer bij kunt hebben;
- als je er geen idee van hebt wat je zou moeten doen om je gelukkiger of meer voldaan te voelen;
- als je vaak te moe bent of te weinig energie hebt om nog iets toe te voegen aan je dagprogramma, zelfs als dat iets is wat je graag zou willen en waarvan je weet dat het je zou kunnen helpen;
- als je nieuwsgierig bent en bereid bent je innerlijke en uiterlijke leven en het geheim van het menszijn op een nieuwe manier te onderzoeken.

A light gray sunburst or starburst pattern is centered on the page, with multiple triangular rays radiating outwards from a central circle. The rays are of varying lengths and are evenly spaced.

DEEL 1

GRONDSLAGEN

Wat zijn vijf minuten voor jezelf?

Vijf minuten is een tijdsbestek dat door de klok wordt weergegeven. De meditaties en bezigheden in dit boekje vragen je echter in het huidige moment te zijn, wat wil zeggen in het hier en nu zonder tijdsbesef. Als je van dit boekje uitgaat, veranderen vijf minuten op de klok in iets wat veel krachtiger en interessanter is als je echt aanwezig bent in het *hier en nu* en niet ronddooit in het verleden en de toekomst, als je jezelf *een duidelijk doel stelt* en als je de meditaties *van ganser harte en met volledige inzet* doet. Als je de meditaties op die manier doet, worden de vijf minuten die je voor jezelf neemt vijf echt goede minuten. De meditaties in dit boekje zijn er immers op gericht vrede en ontspanning teweeg te brengen, je bewustzijn van en je band met anderen en het leven op een hoger plan te brengen en een vriendelijke houding en wijsheid te bewerkstelligen.