

Inhoud

.....

| | |
|--|------------|
| Over de auteur | xix |
| Dankwoord | xxi |
| <i>Inleiding</i> | 1 |
| <i>Deel 1: Mindfulness introduceren</i> | 5 |
| Hoofdstuk 1: Mindfulness ontdekken | 7 |
| De betekenis van mindfulness begrijpen | 7 |
| Kijken naar mindfulness-meditatie | 9 |
| Mindfulness gebruiken als hulpmiddel | 10 |
| Neem ruimte om te genezen | 11 |
| Genieten van meer ontspanning | 11 |
| Productiviteit verhogen | 12 |
| De persoonlijke ontdekkingsreis | 13 |
| Het begin van het mindfulness-avontuur | 14 |
| Op reis | 14 |
| Uitdagingen overwinnen | 15 |
| De levensreis ontdekken | 16 |
| Hoofdstuk 2: De voordelen van mindfulness | 19 |
| Ontspanning van lichaam | 19 |
| Weer in contact komen met jezelf | 20 |
| Het immuunsysteem stimuleren | 22 |
| Pijn verminderen | 22 |
| De geest tot rust laten komen | 23 |
| Naar je gedachten luisteren | 23 |
| Betere beslissingen nemen | 24 |
| Terug naar je zintuigen | 24 |
| Een oplettende geest creëren | 25 |
| Je emoties kalmeren | 27 |
| Je emoties begrijpen | 27 |
| Op verschillende manieren met gevoelens omgaan | 28 |
| Bewustwording: jezelf ontdekken | 28 |
| <i>Deel 11: Het pad effenen voor opmerkzaam leven</i> | 33 |
| Hoofdstuk 3: Motivatie koesteren | 35 |
| Je intenties ontdekken | 35 |
| De intentie van mindfulness verduidelijken | 36 |
| Vinden wat je zoekt | 37 |
| Een visie ontwikkelen | 39 |

| | |
|--|-----------|
| Jezelf voorbereiden op mindfulness | 40 |
| Vorbij probleemoplossingen kijken | 41 |
| Werken aan je toewijding | 41 |
| Zelfdiscipline aanleren | 42 |
| De juiste toewijding | 43 |
| Extra motivatie uit inspiratie | 45 |
| Hoofdstuk 4: Een gezonde houding aannemen | 47 |
| Weten hoe houding de uitkomst beïnvloedt | 48 |
| Je houding ten opzichte van mindfulness ontdekken | 48 |
| Bruikbare houdingen ontwikkelen | 49 |
| Acceptatie begrijpen | 50 |
| Geduld ontdekken | 52 |
| Een frisse blik | 53 |
| Vertrouwen vinden | 54 |
| Nieuwsgierigheid oefenen | 55 |
| Laten gaan | 56 |
| Vriendelijkheid ontwikkelen | 58 |
| 'Heartfulness' waarderen | 58 |
| Mindfulness als heartfulness zien | 58 |
| Een houding van dankbaarheid ontwikkelen | 60 |
| Laten gaan via vergeving | 61 |
| Storende houdingen aanpakken | 63 |
| 'Snelle oplossingen' vermijden | 63 |
| Perfectionisme overwinnen | 63 |
| Leren van je fouten | 64 |
| Hoofdstuk 5: Menselijk zijn versus menselijk doen | 67 |
| De doenmodus van het brein verkennen | 67 |
| De zijnmodus van de geest omarmen | 70 |
| Zijn en doen combineren | 71 |
| Onderscheid maken tussen wensen en behoeften | 72 |
| In de zone zijn: de psychologie van de flow | 73 |
| De elementen van de flow begrijpen | 74 |
| Flow-ervaringen ontdekken | 75 |
| De zijnmodus stimuleren | 76 |
| Omgaan met emoties in de zijnmodus | 77 |
| Tijd vinden voor het zijn | 79 |
| In het nu leven | 79 |
| Deel III: Mindfulness beoefenen | 81 |
| Hoofdstuk 6: Beginnen aan formele mindfulness-meditatie | 83 |
| Je lichaam en geest voorbereiden op mindfulness-meditatie | 83 |
| Genieten van eetmeditatie | 84 |
| Ontspannen met een meditatie voor opmerkelijke ademhaling | 85 |
| Opmerkelijke beweging oefenen | 87 |
| De bodyscanmeditatie proberen | 88 |
| De bodyscan oefenen | 89 |
| De voordelen van bodyscanmeditatie waarderen | 91 |
| Obstakels voor de bodyscan overwinnen | 92 |

| | |
|---|------------|
| Genieten van zitmeditatie | 94 |
| De juiste houding vinden | 94 |
| Zitmeditatie oefenen | 98 |
| Obstakels voor zitmeditatie overwinnen | 101 |
| Op pad met loopmeditatie | 102 |
| Loopgewoonten onderzoeken | 102 |
| Formele oefening voor loopmeditatie | 103 |
| Alternatieve loopmeditaties proberen | 103 |
| Obstakels voor loopmeditatie overwinnen | 105 |
| Mededogen opwekken: metta-meditatie | 105 |
| Meditatie van liefdevolle vriendelijkheid oefenen | 106 |
| Obstakels voor metta-meditatie overwinnen | 108 |
| Hoofdstuk 7: Mindfulness gebruiken voor jezelf en voor anderen | 111 |
| Minimeditaties | 111 |
| Adempauze | 112 |
| Adempauze oefenen | 112 |
| De adempauze oefenen tussen andere bezigheden | 116 |
| Met mindfulness voor jezelf zorgen | 116 |
| Opmerkzaam sporten | 117 |
| Slapen met mindfulness voorbereiden | 118 |
| De juiste werk-leefbalans | 119 |
| Mindfulness gebruiken in relaties | 120 |
| Bij de relatie met jezelf beginnen | 120 |
| Diep luisteren | 122 |
| Je bewust zijn van verwachtingen | 123 |
| Een kijkje in de spiegel van relaties | 124 |
| Verantwoording nemen over je emoties | 125 |
| Mensen opnieuw ontmoeten | 125 |
| Hoofdstuk 8: Mindfulness gebruiken in het dagelijks leven | 129 |
| Mindfulness gebruiken op het werk | 129 |
| De dag opmerkzaam beginnen | 130 |
| Minimeditaties tussendoor | 130 |
| Van reageren naar antwoorden | 132 |
| Problemen creatief oplossen | 134 |
| Opmerkzaam werken oefenen | 134 |
| Beëindiging door te laten gaan | 135 |
| Onderweg mindfulness gebruiken | 136 |
| Mediteren tijdens het lopen | 137 |
| Mediteren tijdens het rijden | 137 |
| Reizen met het openbaar vervoer | 138 |
| Thuis mindfulness beoefenen | 139 |
| Opmerkzaam ontwaken | 139 |
| Alledaagse karweitjes doen met je bewustzijn | 140 |
| Hoofdstuk 9: Je eigen mindfulness-routine opbouwen | 145 |
| De wetenschappelijk onderbouwde mindfulness-cursus proberen | 146 |
| Week één: de automatische piloot begrijpen | 146 |
| Week twee: met barrières omgaan | 147 |
| Week drie: opmerkzaam bewegen | 148 |
| Week vier: aanwezig blijven | 149 |

| | |
|--|------------|
| Week vijf: acceptatie omhelzen | 150 |
| Week zes: je realiseren dat gedachten geen feiten zijn | 151 |
| Week zeven: op jezelf passen | 152 |
| Week acht: reflectie en verandering | 152 |
| Bepalen wat je moet doen voor snelle stressvermindering | 154 |
| Nog dieper gaan | 156 |
| Een dag vrijmaken voor mindfulness | 156 |
| Lid worden van een groep | 158 |
| Een passende retraite vinden | 159 |
| Hoofdstuk 10: Met tegenslagen omgaan en afleiding tegengaan | 161 |
| Het maximale uit meditatie halen | 161 |
| Tijd maken | 162 |
| Boven verveling en rusteloosheid uitstijgen | 162 |
| Wakker blijven tijdens meditatie | 164 |
| Een onderwerp vinden | 166 |
| Nieuw enthousiasme laden | 166 |
| Omgaan met afleiding | 167 |
| Met ongewone ervaringen omgaan | 168 |
| Leren te ontspannen | 168 |
| Geduld ontwikkelen | 169 |
| Van negatieve ervaringen leren | 170 |
| Met lichamelijk ongemak omgaan | 170 |
| Moeilijke gevoelens het hoofd bieden | 171 |
| De vooruitgang accepteren | 172 |
| Voorbijgaan aan storende gedachten | 172 |
| Je eigen pad vinden | 174 |
| Moeilijkheden met vriendelijkheid benaderen | 174 |
| Begrijpen waarom je er moeite voor doet | 175 |
| Accepteren dat tegenslagen erbij horen | 176 |
| Realistische verwachtingen hebben | 176 |
| Naar verandering kijken | 177 |
| Deel IV: De vruchten van mindfulness oogsten | 179 |
| Hoofdstuk 11: Groter geluk ontdekken | 181 |
| De weg naar geluk ontdekken | 181 |
| Je ideeën over welzijn onderzoeken | 182 |
| Aannames over geluk op de proef stellen | 183 |
| Mindfulness toepassen met positieve psychologie | 184 |
| Drie wegen naar geluk begrijpen | 185 |
| Opmerkzaam gebruikmaken van je sterke kanten | 186 |
| Een dankbaarheidsdagboek schrijven | 187 |
| Het moment koesteren | 188 |
| Anderen opmerkzaam van dienst zijn | 189 |
| Positieve emoties genereren met mindfulness | 190 |
| Ademen en glimlachen | 191 |
| Je creativiteit vrijlaten | 191 |
| Creativiteit verkennen | 192 |
| Omstandigheden voor originaliteit ontwikkelen | 195 |

| | |
|---|------------|
| Hoofdstuk 12: Stress, boosheid en vermoeidheid verminderen | 197 |
| Mindfulness gebruiken voor stressvermindering | 197 |
| Je stress begrijpen | 198 |
| De voortekenen van stress herkennen | 199 |
| Je stress beoordelen | 199 |
| Niet reageren maar antwoorden op stress | 200 |
| Je stress uitademen | 202 |
| Je hersenen gebruiken om stress te beheersen | 203 |
| Je boosheid koelen | 205 |
| Boosheid begrijpen | 205 |
| Omgaan met het opblaiende vuur | 206 |
| Een opmerkelijke houding aannemen om boosheid te verminderen | 209 |
| Vermoeidheid verminderen | 210 |
| Energieniveaus beoordelen | 210 |
| Energiezuigers herkennen | 211 |
| Zoeken naar dingen die je blij maken | 211 |
| Meditatie gebruiken om te kunnen schitteren | 212 |
| | |
| Hoofdstuk 13: Mindfulness gebruiken bij angst en depressie | 215 |
| Opmerzaam omgaan met depressie | 215 |
| Depressie begrijpen | 216 |
| Begrijpen hoe depressies ontstaan | 216 |
| Mindfulness gebruiken om je relatie tot je humeur te veranderen | 217 |
| Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) ontdekken | 219 |
| Prettige of onprettige ervaringen | 220 |
| Gedachten en gevoelens interpreteren | 222 |
| Automatische gedachten tegengaan | 222 |
| Alternatieve zienswijzen | 224 |
| Decentraliseren van lastige gedachten | 224 |
| Je activiteiten noteren | 225 |
| Wijze keuzes maken | 226 |
| Een waarschuwingssysteem voor depressie gebruiken | 227 |
| Angsten kalmeren | 227 |
| De angst voelen... en vrienden worden | 227 |
| Mindfulness gebruiken om met zorgen om te gaan | 228 |
| Bij lastige gevoelens zijn | 229 |
| | |
| Hoofdstuk 14: Lichamelijk werk: het lichaam helen | 231 |
| Heel zijn: genezing van binnenuit | 231 |
| De link tussen lichaam en geest zien | 233 |
| Je beperkingen erkennen | 234 |
| Boven je ziekte uitstijgen | 235 |
| Mindfulness gebruiken om pijn te beheersen | 236 |
| Het verschil kennen tussen pijn en lijden | 236 |
| Omgaan met pijn | 238 |
| Mindfulness gebruiken bij een slechte gezondheid | 240 |
| Het helingsproces helpen | 241 |

| | |
|--|------------|
| Hoofdstuk 15: Kinderen coachen in mindfulness | 243 |
| Kinderen en mindfulness: een natuurlijke combinatie | 243 |
| Kinderen mindfulness leren | 244 |
| Een voorbeeld geven | 245 |
| Stapje voor stapje | 245 |
| Spelletjes en oefeningen | 246 |
| Geheugenspel | 246 |
| Teddybeer | 246 |
| Papieren windmolentjes laten draaien | 247 |
| Nieuwsgierige geest | 247 |
| Meditatie van liefdevolle vriendelijkheid | 248 |
| Luchtbelmeditatie | 248 |
| Tekenmentatie | 249 |
| Lichaamsmeditatie | 250 |
| Opmerkzaam ouderschap | 250 |
| Er zijn voor je kinderen | 250 |
| Tips voor opmerkzaam ouderschap proberen | 252 |

Deel V: Het deel van de tientallen 255

| | |
|--|------------|
| Hoofdstuk 16: Tien belangrijke tips voor een opmerkzaam leven | 257 |
| Dagelijks een moment doorbrengen in stilte | 257 |
| Maak contact met mensen | 258 |
| Van de natuur genieten | 258 |
| Van de reis genieten | 259 |
| De magie van het hier en nu zien | 260 |
| Naar onprettige emoties luisteren | 260 |
| Onthouden dat gedachten geen feiten zijn | 261 |
| Dagelijks dankbaar zijn | 262 |
| Laten gaan | 263 |
| Ademen en glimlachen | 264 |
| Hoofdstuk 17: Tien manieren waarop mindfulness je kan helpen | 265 |
| De hersenen trainen | 265 |
| Relaties verbeteren | 266 |
| Creativiteit stimuleren | 267 |
| Depressie verminderen | 268 |
| Chronische pijn verminderen | 269 |
| Een diepere betekenis geven aan het leven | 269 |
| Stress verminderen | 270 |
| Vechten tegen angsten | 271 |
| Regelmatige eetgewoontes | 271 |
| Gelukkiger worden | 272 |
| Hoofdstuk 18: Tien mythes over mindfulness ontkracht | 273 |
| Mindfulness draait om je gedachten | 273 |
| Mindfulness is de nieuwste hype | 274 |
| Mindfulness is positief denken | 275 |
| Mindfulness is alleen voor boeddhisten | 275 |
| Mindfulness is alleen voor moeilijke tijden | 276 |
| Mindfulness is een set technieken | 277 |

| | |
|---|----------------|
| Mindfulness is niets voor mij | 278 |
| Mindfulness-meditatie is ontspanning | 278 |
| Mindfulness kan worden gebruikt in plaats van behandeling of medicijnen | 279 |
| Mindfulness is moeilijk en saai | 279 |
| Hoofdstuk 19: Tien wegen om verder te reizen | 281 |
| Websites | 281 |
| Learn Mindfulness | 281 |
| Vereniging Voor Mindfulness | 282 |
| Han Fortmann Centrum voor Mindfulness | 282 |
| Boeken, cd's en films | 282 |
| Handboek meditatief ontspannen | 283 |
| Iedere stap is vrede | 283 |
| Mindfulness en bevrijding van depressie | 284 |
| Mindfulness-cd's | 284 |
| La vita é bella – dvd | 285 |
| Retraites en lezingen | 285 |
| Zomerretraite Epe, Centrum Oostraven | 285 |
| Zielzicht | 286 |
| Index | 289 |

Over de auteur

Shamash Alidina houdt zich al sinds 1998 actief bezig met mindfulness. Tijdens een avondstudie oosterse filosofie werd hij uitgenodigd een experiment te doen met een korte mindfulness-oefening. Sindsdien is hij besmet met het mindfulness-virus! Hij was verbaasd over de kracht waarmee mindfulness-meditatie zijn geestesgesteldheid veranderde, zowel tijdens de meditatie als door de oefeningen in het dagelijks leven. Hij besloot zijn tijd te besteden aan het leren en doceren van mindfulness aan anderen. Hij gaf les in mindfulness aan groepen volwassenen en vervolgens ook acht jaar aan kinderen op een school in Londen, waarmee meditatie in het lesprogramma kwam.

Shamash is opgeleid aan het Bangor University's Centre for Mindfulness in Wales. Hij geeft momenteel leiding aan zijn eigen succesvolle organisatie, Learn-Mindfulness.com, om op een professionele manier mindfulness te leren aan coaches, therapeuten, medici, zakelijke organisaties en het grote publiek, zowel direct als via leren op afstand. Hij is geoefend in het beheer van gezondheid op de werkplek bij de Health and Safety Executive (ARBO) en geeft regelmatig directeurs les in stressvermindering. Hij heeft overal ter wereld lesgegeven in mindfulness, waaronder het Midden-Oosten, de VS en Europa.

Shamash is geïnterviewd door verschillende nationale Engelse kranten, waaronder *Sunday Times Magazine*, heeft gefigureerd in mindfulness-campagnes en blogt regelmatig over zijn twee belangrijkste passies: mindfulness en advaita-filosofie. Momenteel woont hij in Londen, aan het prachtige Bushey Park.

Dankwoord

Ik wil graag persoonlijk Jennifer Prytherch en Nicole Hermitage van Wiley bedanken voor de opdracht dit boek te schrijven over zo'n actueel en belangrijk onderwerp, en voor hun bezoek aan mij! Tevens wil ik Jo Theedom speciaal bedanken, omdat hij zo tolerant en geduldig is geweest ondanks mijn vele vragen, en omdat hij gedurende de volledige productie van het boek zo enthousiast was. Verder wil ik mijn dank met mijn hele hart uitbreiden naar het volledige productieteam van Wiley, vooral Rachel Chilvers, Anne O'Rorke en Zoe Wykes voor hun ongelooflijke oog voor detail. Ik moet zeggen dat ik diep onder de indruk ben van het *Voor Dummies*-team.

Mijn speciale dank gaat uit naar Sandra, voor het delen van mijn enthousiasme voor dit project, en voor alle kopjes thee die ze mij heeft gebracht terwijl ik 's avonds en in het weekend druk mindfulness-oefeningen aan het doen was, of volledig verbaasd bijna in het scherm van mijn laptop gedoken zat. Ook wil ik mijn broer Aneesh bedanken, degene die als eerste het idee voor *Mindfulness voor Dummies* opperde, en mijn ouders, die mij continue hebben gesteund. Bedankt ook Sarah Silverton van het Bangor University's Centre of Mindfulness, die enkele hoofdstukken heeft geredigeerd, en Jon Kabat-Zinn voor zijn opmerkingen en opbouwende steun. En bedankt mijn prachtige vrienden Maneesh Juneja, voor zijn aanmoedigen, opmerkingen en advies bij enkele hoofdstukken, en Garry Boon, wiens wijsheid en humor een constante bron van vreugde waren.

Ik wil ook Steven Hickman, Direceur van het UCSD Center for Mindfulness, bedanken voor zijn positieve opmerkingen bij de citaten die ik online plaats, en voor het schrijven van het prachtige voorwoord voor dit boek.

Ten slotte wil ik Ramana Maharshi, Nisargadatta en 'Sailor' Bob Adamson bedanken voor hun levenslange toewijding in het inspireren van anderen om diep in zichzelf te kijken en te ontdekken wie ze werkelijk zijn.

Inleiding

Toen ik ongeveer acht jaar oud was, ontdekte ik iets wonderbaarlijks: ik ben daadwerkelijk in leven, op deze planeet, in dit universum! Net als iedereen. Het is al wonderbaarlijk dat er een universum is, maar dat ik erin leefde, dat was helemaal... verbazend. Ik vertelde het aan iedereen, maar zij deelden mijn enthousiasme niet. Ik zag volwassenen als zombies aan het werk gaan, boodschappen doen, en vrienden spelletjes doen, maar ik was mij bewust van het wonderbaarlijke gevoel van bestaan, en zij konden het niet delen. Het was als een prachtig vuurwerk dat afging, maar iedereen keek de verkeerde kant op.

Terwijl ik opgroeide, begon ik mijn grip op het mirakelgevoel kwijt te raken, tot ik op mindfulness en een reeks filosofieën stuitte. Ik was opgelucht dat er anderen waren die dezelfde vragen hadden als ik, en dat ik tegelijkertijd een manier had gevonden om met mijn stress om te gaan. Ik blijf plezier houden in het stellen van de grote vragen en vind dat mindfulness mijn natuurlijke hang naar filosofie prachtig aanvult.

In dit boek ontdek je hoe je je beeld van het mysterie dat leven heet nieuw leven kunt inblazen, zodat je niet alleen leeft om je to-do-lijstje af te werken, maar echt leeft. Je leert manieren om mindfulness te oefenen, zodat je een nieuwe manier van zijn kunt integreren in je dagelijkse leven die je kan helpen om te gaan met stress en moeilijke emoties. Je leert hoe je je algemene gevoel van welzijn op verschillende manieren kunt vergroten.

Over dit boek

Mindfulness voor Dummies biedt je het gereedschap waarmee je zelf mindfulness kunt oefenen. Ieder hoofdstuk zit boordevol met beelden van wat mindfulness is, hoe je snel en gemakkelijk mindfulness kunt oefenen en hoe je je ervaring kunt uitdiepen. Ik heb dit boek geschreven met de beginner in het achterhoofd, maar de kennis gaat veel verder. Ervaren mindfulness-beoefenaars zullen ook vele nieuwe aspecten vinden om over na te denken. Het onderzoek naar mindfulness gaat in volle vaart door. Daarom heb ik ervoor gekozen de belangrijkste mindfulness-oefeningen en -aanpakken, die al vele keren zijn getest en goed zijn bevonden, te behandelen.