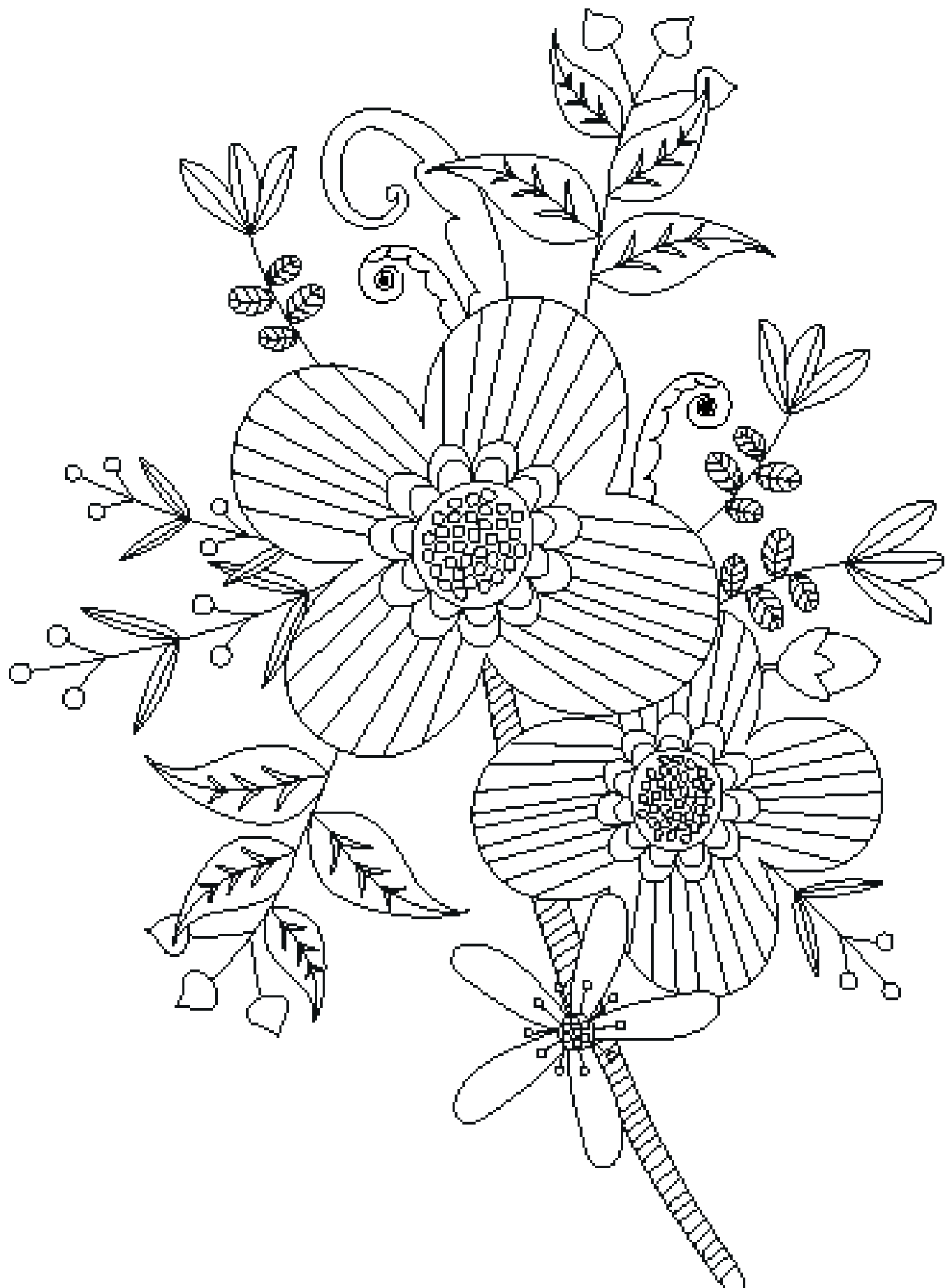


MIND -FUL- NESS kleurboek

Met illustraties van
Holly Macdonald

Spectrum

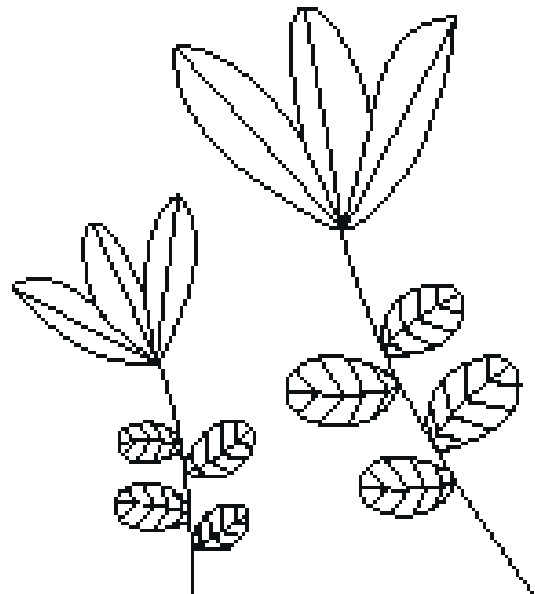
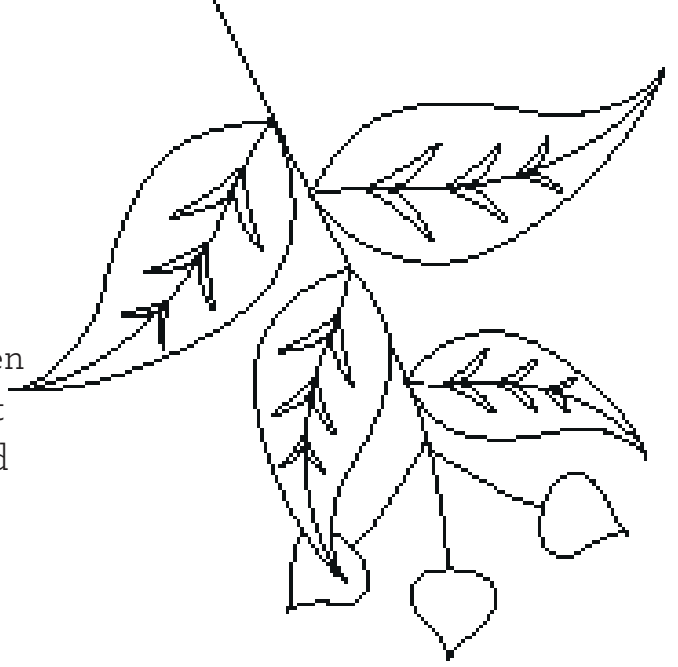


INLEIDING

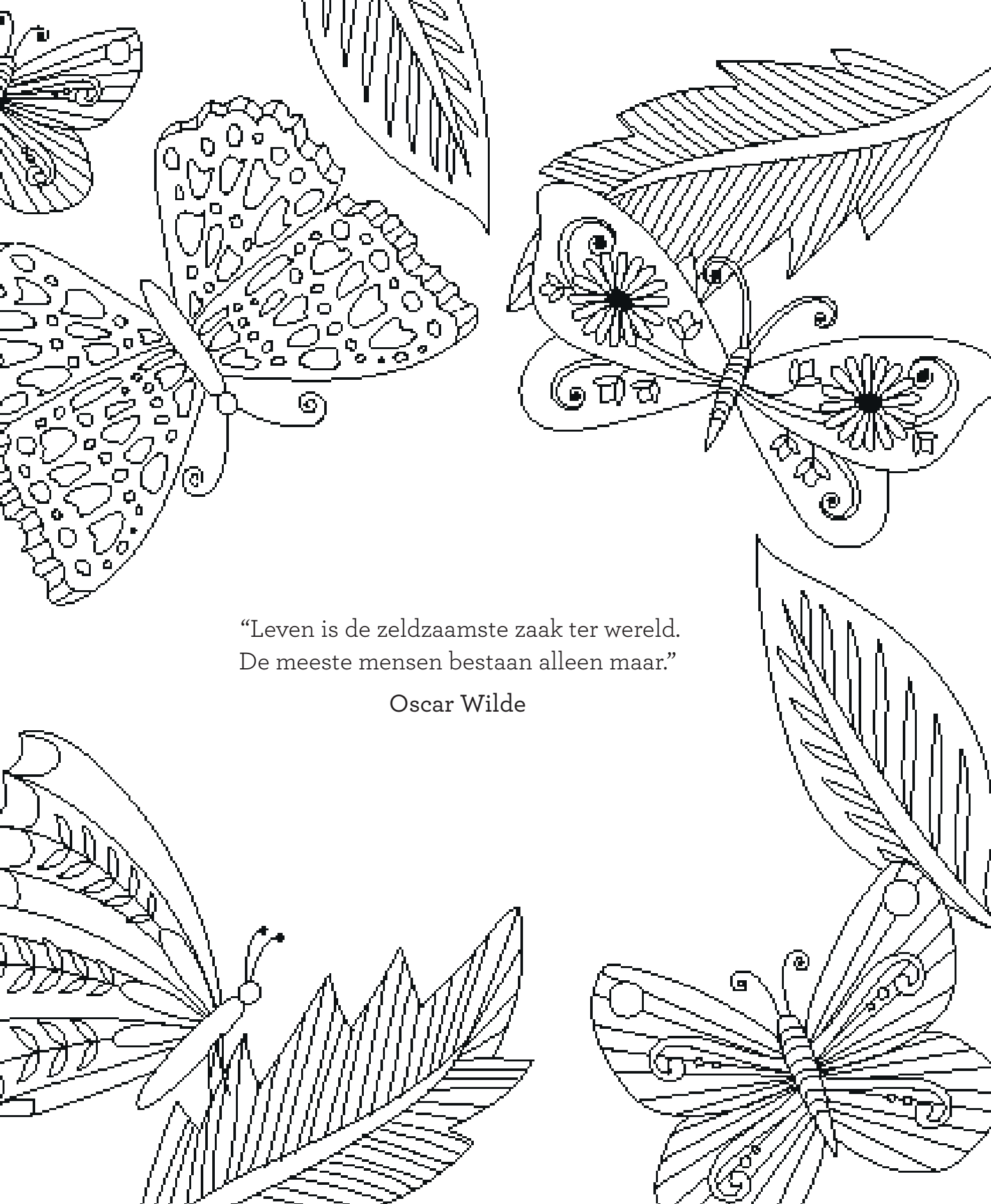
Alles op de wereld gaat tegenwoordig in een razend tempo. Met talloze digitale apparaten om ons heen en 24/7 data binnen handbereik kunnen we makkelijk ons zicht op de realiteit kwijtraken. Door de veelheid aan moderne verplichtingen verliezen we vaak het contact met het nu, en blijven we gefocust op frustraties uit het verleden en zorgen over de toekomst.

Mindfulness wordt al 2600 jaar beoefend en levert een bewezen bijdrage aan een leven dat meer voldoening geeft, met allerlei positieve effecten die door theorieën worden onderbouwd, zoals objectiviteit, meer gemoedsrust, grotere emotionele intelligentie en mentale helderheid. Je leert leuke dingen meer te waarderen en richt je aandacht volledig op het hier en nu.

Het kleine mindfulness kleurboek brengt je weer in contact met het heden. Een selectie van 45 illustraties naar de natuur, met daarbij een reeks mindful citaten, zullen je een gevoel van innerlijke rust geven. Dit kalmerende doe-boek helpt je om al kleurend je creatieve kant te verkennen, alles los te laten en je geest te ontspannen.







“Leven is de zeldzaamste zaak ter wereld.
De meeste mensen bestaan alleen maar.”

Oscar Wilde

DE CITATEN ZIJN VAN:

Abraham Lincoln, de 16de president van de VS. Hij bewerkstelligde de hereniging van de Zuidelijke en Noordelijke Staten tijdens de Burgeroorlog en de afschaffing van de slavernij.

André Gide, een Franse schrijver, bekend om zijn fictie, die vaak werd gezien als een onderzoek naar de vrijheid. In 1947 ontving hij de Nobelprijs voor Literatuur.

Carl Jung, een Zwitserse revolutionaire psychiater en psychotherapeut. Hij is de grondlegger van de analytische psychologie.

C.S. Lewis, een van de belangrijkste 20ste-eeuwse Britse schrijvers, vooral bekend van *De kronieken van Narnia* en *Brieven uit de hel*.

Eckhart Tolle, een oorspronkelijk Duitse spiritueel auteur, bekend van *De kracht van het nu*.

Ernest Hemingway, een Amerikaanse schrijver en journalist. In 1954 won hij de Nobelprijs voor Literatuur.

Francis Bacon, een Engelse filosoof, staatsman en een pionier van het moderne wetenschappelijk denken. Hij was een vertrouweling van koningin Elizabeth I.

Hermann Hesse, een Duitse en later Zwitserse dichter, schrijver en schilder. In 1946 won hij de Nobelprijs voor Literatuur.

Henry David Thoreau, een Amerikaans auteur, dichter en filosoof.

Henry James, een van oorsprong Amerikaanse schrijver en literair criticus en de broer van de psycholoog en filosoof William James.

Johann Wolfgang von Goethe, een Duitse schrijver en staatsman, die als de grootste Duitse literator wordt beschouwd.

John Steinbeck, een Amerikaanse schrijver die vooral bekendheid kreeg met zijn romans *Van muizen en mensen* en *De druiven der gramschap*. In 1962 kreeg hij de Nobelprijs voor Literatuur.

Jon Kabat-Zinn, een Amerikaanse emeritus hoogleraar geneeskunde en stichter van het Centre for Mindfulness in Medicine.

Lao Tse (Laozi), een wijsgeer en dichter uit het oude China en de auteur van *Tao Te Ching*.

Marcel Proust, een Franse romanschrijver, vooral bekend om zijn monumentale roman *Op zoek naar de verloren tijd*.

Marcus Aurelius, keizer van het Romeinse Rijk van 161 tot 180 en een van de belangrijkste stoïcijnse filosofen.

Oscar Wilde, een Ierse auteur, toneelschrijver en dichter. Zijn bekendste boek is *Het portret van Dorian Gray*.

Peace Pilgrim, een Amerikaanse niet-confessionele spiritueel leraar, pacifiste en vredesactiviste. Van 1953 tot 1981 legde ze te voet 40.000 kilometer af als een persoonlijke pelgrimstocht voor de vrede.

Ralph Waldo Emerson, een Amerikaanse predikant, filosoof, spreker en dichter, en de leider van de transcendentalistische beweging.

Sri Chinmoy, een Indiase spiritueel meester die meditatie onderwees.

Thich Nhat Hanh, een zenboeddhistische monnik, schrijver en een van de toonaangevende spiritueel leraren.

W.B. Yeats, een Ierse dichter, die in 1923 de Nobelprijs voor Literatuur kreeg.

BLADZIJDEVERWIJZINGEN

Bladzijde 21: Peace Pilgrim, *Peace Pilgrim: de weg naar vrede* (Synthese Uitgeverij, 1992)

Bladzijde 27: Thich Nhat Hanh, *Stepping into freedom: An introduction to buddhist monastic Training* (Parallax, 1997)

Bladzijde 43: Thich Nhat Hanh, *Het wonder van mindfulness: Een inleiding in de beoefening van meditatie* (Uitgeverij Ten Have, 2013)

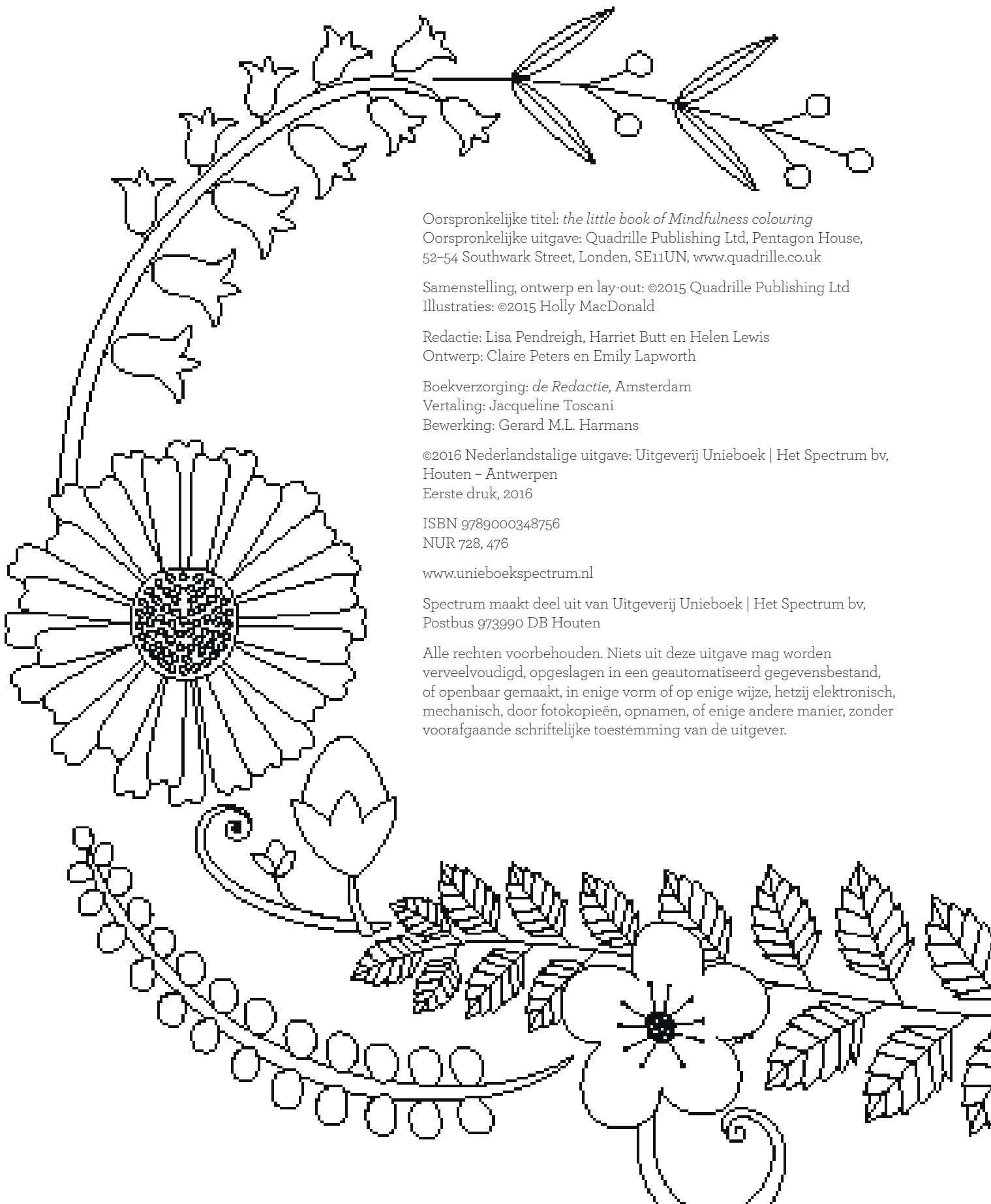
Bladzijde 45: Henry James, *Roderick Hudson* (Penguin Classics, 1986)

Bladzijde 47: John Steinbeck, *Tortilla Flat* (Altamira, 1991)

Bladzijde 85: André Gide, *Les nourritures terrestres* (Gallimard, 1977)

Bladzijde 87: Marcus Aurelius, *Overpeinzingen* (AnkhHermes, 2003)





Oorspronkelijke titel: *the little book of Mindfulness colouring*
Oorspronkelijke uitgave: Quadrille Publishing Ltd, Pentagon House,
52-54 Southwark Street, Londen, SE11UN, www.quadrille.co.uk

Samenstelling, ontwerp en lay-out: ©2015 Quadrille Publishing Ltd
Illustraties: ©2015 Holly MacDonald

Redactie: Lisa Pendreigh, Harriet Butt en Helen Lewis
Ontwerp: Claire Peters en Emily Lapworth

Boekverzorging: *de Redactie*, Amsterdam
Vertaling: Jacqueline Toscani
Bewerking: Gerard M.L. Harmans

©2016 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Houten - Antwerpen
Eerste druk, 2016

ISBN 9789000348756
NUR 728, 476

www.unieboekspectrum.nl

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 973990 DB Houten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand,
of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch,
mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.