

Mindfulness voor jongeren

OEFENINGEN

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Omslagontwerp: Studio Lannoo

Omslagfoto: Corbis

Vormgeving: Catherine Dal

Illustraties binnenwerk: Philippe Decaluwé

Stemopname: DK Recording Studio

Teksten ingesproken door Daphne Neve

© Uitgeverij Lannoo nu, Tielt, 2012 en David Dewulf

D/2012/45/213 – ISBN 978 90 209 4491 4 – NUR 770

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

David Dewulf

Mindfulness voor jongeren
OEFENINGEN

*Met dank aan Inge De Leeuw, Berti Persoons, Daphne Neve
en Anniek Janssens.*

Inhoud

Inleiding	6
Deel 1. <i>De adem</i>	10
Deel 2. <i>Je lichaam</i>	20
Deel 3. <i>Denken en voelen</i>	30
Deel 4. <i>Moeilijke momenten</i>	44
Deel 5. <i>Heartfulness</i>	50
Zelf oefenen met de cd's	54

Mindfulness helpt je
om elk moment van je leven
volledig te leven,
ook de moeilijkste momenten.

De basis is heel eenvoudig:
aandacht geven.
Er is dus niets mystieks
of geheimzinnigs aan.
Je geeft aandacht
aan het enige moment dat je hebt:
het **HUIDIGE** moment.

Inleiding

Dit boekje is bedoeld als ondersteuning bij het basisboek *Mindfulness voor jongeren*, dat je in acht sessies beter leert om te gaan met de uitdagingen in je leven. En uitdagingen hebben we allemaal, soms kan dit heel stressvol zijn en je 'te veel' worden.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat jongeren door het gebruik van deze methode aanzienlijk minder stress, angst en depressieve gevoelens ervaren. Ze zijn positiever en kunnen zich beter richten op wat belangrijk is.

De cd's bij dit boekje leren je de kernoefeningen van het programma; je kan de cd's ook los van dit boekje gebruiken. De meditaties zijn bedoeld om meer rust te vinden in jezelf en te leren om beter om te gaan met moeilijke momenten.

Ik wens je een leerrijke en aangename reis toe.

David Dewulf

MINDFULNESS IS GEEN...

- ... quick fix
- ... tovermiddel
- ... new age of een sekte
- ... 'romantisch' mediteren
- ... commercieel product

MINDFULNESS IS WÉL...

- ... een wetenschappelijk
onderbouwde methode
die je helpt om positiever te zijn,
beter met stress om te gaan,
meer zelfvertrouwen te krijgen
en krachtiger in het leven te staan.

Mindfulness is oefenen in aandacht geven

➤ track 1

Mindfulness is bedoeld om je aandacht te trainen, net zoals je bijvoorbeeld oefent voor een marathon of een basketbalwedstrijd. Maar in dit geval oefen je om beter met de uitdagingen van je leven om te kunnen gaan.

En ja, uitdagingen zullen er altijd zijn – denk maar eens aan examens, een vriendje of vriendinnetje dat het uitmaakt, je ouders die een andere mening hebben waardoor je niet mag doen wat je wil, een leraar van wie je vindt dat hij je het leven zuur maakt...

Ook later zal je heel wat bergen op je pad tegenkomen, die je allemaal moet overwinnen om verder te kunnen met je leven.

Door je aandacht te trainen bouw je de vaardigheden op om je leven zo volledig mogelijk te beleven en te leven zoals je werkelijk wil. Laat je niet te snel ontmoedigen als je de oefeningen moeilijk vindt of als je je niet onmiddellijk ontspannen voelt. Dit hoort erbij. Precies door je daar niet van af te leiden, zal je meer zelfvertrouwen, innerlijke rust en doorzettingsvermogen kunnen opbouwen. Succes ermee!

JE ADEM HELPT JE
BIJ AANDACHTS-
EN CONCENTRATIE-
PROBLEMEN.

JE ADEM HELPT
BIJ GEVOELENS
VAN BOOSHEID
EN VERDRIET.

JE ADEM IS

JE ANKER

IN MOEILIJKE MOMENTEN.

