



## *Mindful leven ...*

---

1 JANUARI

**M**indfulness kan met één woord worden omschreven: opletten.  
Zodra je je bewust bent van wat je aan het doen bent, heb je ook de macht om dat te veranderen.

MICHELLE BURFORD



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

*Mindful leven ...*

---

2 JANUARI

De ziel weet altijd  
wat te doen om  
zichzelf te genezen.  
De uitdaging is  
om de geest het  
zwijgen op te leggen.



CAROLINE MYSS



*Mindful leven ...*


---

3 JANUARI

TEVREDEN ZIJN MET WAT MEN HEEFT  
IS DE GROOTSTE EN ZEKERSTE RIJKDOM.

MARCUS TULLIUS CICERO

106 v.Chr. – 43 v.Chr.

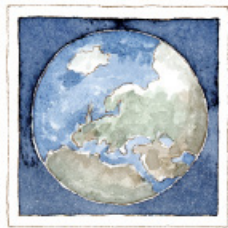


□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

*Mindful leven ...*

---

4 JANUARI



Wij zijn de aarde  
door de planten en de dieren die ons voeden.  
Wij zijn de regens en de oceanen  
die door onze aderen vloeien.  
Wij zijn de adem van de bossen op het land  
en de planten in de zee ...  
Doordat we verbonden zijn in dat web,  
zijn we onderling afhankelijk.

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

*Mindful leven ...*

---

5 JANUARI

**M**indfulness is als ontwaken uit een lange winterslaap en plots de adembenemende schoonheid van de wereld zien.

DR. DALTON EXLEY



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

*Mindful leven ...*

---

6 JANUARI

Dit is wat het is.  
Niemand anders heeft het antwoord.  
Nergens anders zal het beter zijn  
en alles is er al.

In het diepste van je wezen  
ligt het antwoord.  
Luister naar je hart en weet  
dat het enige wat je te doen staat is ZIJN.

LAO TZU 604 v.Chr. - 531 v.Chr.



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

*Mindful leven ...*

---

7 JANUARI

Het geheim  
van de toekomst  
ligt in het heden ...  
Iedere dag  
bergt de  
eeuwigheid  
in zich.

PAULO COELHO



□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

*Mindful leven ...*

---

8 JANUARI

Leef elke dag alsof het je laatste is.

MARCUS AURELIUS 121 - 180





□ □ □ □ □ □ □ □ □ □

*Mindful leven ...*

---

9 JANUARI

Stop met zoeken.  
Vind.

Stop met vragen.  
Doe gewoon.


Stop met je zorgen te maken.  
Ontspan.

Stop met bang te zijn –  
over het verleden,  
over de toekomst.

Wees gewoon jezelf.  
Doe wat je doet.  
Leef je leven.

WEES gewoon.

DR. DALTON EXLEY





# *Mindful leven ...*

---

## 10 JANUARI

### MINDFULNESSOEFENING

Word je bewust van het ademen en je ademhaling: je hoeft verder niets 'te doen'. Word je gewoon bewust van je ademhaling, meer niet. Ga zitten met beide voeten op de grond en leg je handen in je schoot. Richt je aandacht volledig op je ademhaling. Voel de lucht door je neusgaten stromen, naar je longen gaan en dan weer naar buiten. Deze oefening draait niet om ontspannen, maar dat is wel een welkom neveneffect.

Word een toeschouwer van jezelf.

Doe dit enkele malen per dag, zonder vaste tijden, doe dit gewoon tot je er genoeg van hebt – let ook op de gedachten die in je opkomen.

