



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness for Life

werkboek

“Mindfulness betekent aandacht
geven op een bepaalde manier:

gericht,

in het hier en nu,

niet (ver)oordelend”

Jon Kabat-Zinn



Inhoudsopgave

Voorwoord

Week 1: De automatische piloot – wakker worden in het nu

Week 2: Omgaan met hindernissen – een andere manier van zijn door aandacht voor het gehele lichaam

Week 3: Bewustzijn van de ademhaling – de verdeelde aandacht telkens terugbrengen naar het nu

Week 4: Aanwezig blijven – reactiviteit herkennen

Week 5: Toestaan, laten zijn

Week 6: Gedachten zijn geen feiten

Week 7: Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen

Week 8: Mindfulness voor het leven – de praktijk

Voorwoord

Je hebt nu het eerste deel van het werkboek voor de 8-weken training Mindfulness ontvangen.

Dit werkboek ontvang je in delen, dat wil zeggen, per sessie ontvang je een hand-out die de thematiek behandelt en samenvat over datgene dat je de laatste keer hebt gevolgd gedurende de training.

Enerzijds is de reden om dit gespreid met je te delen, om je per sessie te kunnen laten terugkijken en in het moment te laten ervaren wat aan leerstof is aangeboden, anderzijds is het niet helpend om al vooruit te kunnen lezen, omdat deze training echt ervaringsgericht zijn effect zal gaan geven.

Het is dan ook een echt werkboek, en geen leerboek.

Laat je per sessie verrassen, op het einde blikken we gezamenlijk terug, waarbij ik het je gun:

Dat het je bewustwording heeft aangewakkerd of verder heeft ontwikkeld, waardoor je steeds meer in het moment zult kunnen leven en keuzes gaat ervaren, inzichten ontstaan en daarmee je jouw eigen wijsheid vergroot.

Tevens hoop ik dat deze training bijdraagt aan verlichting van psychische en lichamelijke klachten en aan een vitaler en gelukkige manier van leven.

“Wek mijn zachtheid weer.

Geef mij terug
de ogen van een kind.

Dat ik zie wat is.
En mij toevertrouw.
En het licht niet haat.”

Huub Oosterhuis

