

Het leven aanvaarden met mindfulness
en zelfcompassie

Anurag ten Klooster

Het leven aanvaarden met mindfulness en zelfcompassie

Met tips, oefeningen en
persoonlijke verhalen



Bronvermelding citaten

- Pag. 25 uit: Unio Mystica, Osho (Osho Publicaties)
Pag. 29 uit: De kracht van het nu, Eckhart Tolle (Ankh Hermes)
Pag. 32 uit: Wat ik zeker weet, Oprah Winfrey (Uitgeverij Lev)
Pag. 41 uit: Als je wereld instort, Pema Chödrön (Ten Have)
Pag. 44 uit: Leven in acceptatie, Annemarie Postma (Uitgeverij BCL)
Pag. 56 uit: Book of secrets, Osho (Osho Publicaties)
Pag. 60 uit: The secret talks, Osho (Osho Publicaties)
Pag. 65 uit: Osho Zen Tarot (Osho Publicaties)
Pag. 75 uit: De wereld, dat ben jij, Krishnamurti (Uitgeverij Synthese)
Pag. 94 uit: Osho Zen Tarot (Osho Publicaties)
Pag. 100 uit: De Profeet, Kahlil Gibran (Uitgeverij Synthese)
Pag. 105 uit: The Golden Future, Osho (Osho Publicaties)
Pag. 108 uit: Het boek van vergeving, Desmond Tutu (Unieboek/Het Spectrum)
Pag. 111 uit: Compassie, Christina Feldman (Uitgeverij Ten Have)
Pag. 123 uit: Leven in acceptatie, Annemarie Postma (Uitgeverij BCL)

Het leven aanvaarden met mindfulness en zelfcompassie / Anurag ten Klooster

© 2017 Uitgeverij Panta Rhei

Grafische verzorging: FTP-Focus to Prepress, Zevenhuizen

Cover foto: Fotolia

ISBN: 97890.8840.159.6

NUR: 728

Niets uit deze uitgave mag worden veeleenvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotocopie, internet, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek draag ik op aan Chaitanya
Jij had mij onvoorwaardelijk lief
Alles wat ik ben mocht er zijn
Met jou heb ik van alles in het leven leren aanvaarden
Zelfs je ziekte en je dood

En ik draag het op aan Arun, Manisha en Sukita
Ik heb diep respect voor hoe jullie omgaan
met het verlies van jullie vader
en in het leven staan

Ik voel oneindig veel liefde voor jullie

Inhoud

Voorwoord door David Dewulf	9
Voorwoord van de auteur	11
Inleiding - Hoe aanvaard je het leven?	13
Hoofdstuk 1 - Je bent niet de enige	18
Hoofdstuk 2 - Hoe ervaar je ware vrijheid?	22
Hoofdstuk 3 - Wat kun je doen aan chronische stress?	26
Hoofdstuk 4 - Durf te kiezen	30
Hoofdstuk 5 - Verlang jij naar innerlijke rust?	34
Hoofdstuk 6 - Laat controle los	38
Hoofdstuk 7 - Hoe kun je goed voor jezelf zorgen?	42
Hoofdstuk 8 - Wat je lichaam je vertelt	46
Hoofdstuk 9 - Ontmoet het monster in de duisternis	52
Hoofdstuk 10 - Jezelf zijn binnen relaties	58
Hoofdstuk 11 - Hoe stop je met jezelf te vergelijken?	62
Hoofdstuk 12 - Het gevaar van de innerlijke criticus	66
Hoofdstuk 13 - Hoe kun je pijn dragen?	70
Hoofdstuk 14 - Kritiek en lof ben jezelf	77
Hoofdstuk 15 - De functie van gevoelens	81
Hoofdstuk 16 - Loop jij het risico om te falen?	88
Hoofdstuk 17 - Voel je je eenzaam of ben je alleen?	92
Hoofdstuk 18 - Hoe verbind je je met jezelf en de ander?	96
Hoofdstuk 19 - Neem volledig deel aan het leven	102
Hoofdstuk 20 - De kracht van vergeven	106

Hoofdstuk 21	- Later is alles beter	110
Hoofdstuk 22	- Loslaten is anders vasthouden	113
Hoofdstuk 23	- Dankbaarheid is een keuze	116
Hoofdstuk 24	- Het leven geeft je wat je nodig hebt	121
Hoofdstuk 25	- Zet de stap naar zelfcompassie.....	125
Hoofdstuk 26	- Alles gaat voorbij en toch blijft er iets	130
Epiloog	- De sleutel tot lichter leven	134
Over de auteur	-	136



Voorwoord door David Dewulf

Iedereen heeft uitdagingen op zijn pad. We weten dat, maar ergens geloven we dat we daar van gespaard zullen worden.

Tot we vaststellen dat ook ons eigen leven tegenslag kent en we onszelf even verliezen. Dit kan het begin van een zoektocht zijn om onszelf terug te vinden en om gelukkig te zijn ondanks alles.

Mindfulness en zelfcompassie bieden hiervoor een prachtig geschenk. Het succes ervan is ook niet toevallig. Mindfulness biedt een no-nonsense methode die in wetenschappelijk onderzoek aantoonde stressbestendigheid en veerkracht te verhogen. Mindfulness helpt je minder te oordelen en minder te piekeren.

Zelfcompassie kwam meer recent in de belangstelling. Zelfcompassie helpt je jezelf te aanvaarden zoals je bent, in je kunnen en onvermogen. Zelfcompassie is een geschenk van mildheid voor jezelf.

Mindfulness en zelfcompassie vullen elkaar ook aan. Mindfulness helpt je om ruimte te maken voor je ervaring. En met zelfcompassie vullen we deze ruimte met warmte.

Ik ben dan ook blij dat Anurag in haar inspirerende boek beide aandacht geeft en zo haar lezers inspireert. Haar eigen kwetsbaarheid is een bron van kracht die toont hoe je vaak uit de meest moeilijke momenten kunt groeien en iets bijzonders kunt maken van je leven. Ik kan dit boek alleen maar aanbevelen en hopen dat velen de mooie boodschappen ter harte nemen.

David Dewulf, arts en auteur van 15 boeken waaronder 'Jezelf accepteren met mindfulness en compassie' en 'Zelfcompassie voor je kids'.

