

Inhoud

Voorwoord	5
Activiteit 1: Het begin: je bedoelingen	7
Activiteit 2: Ontdek wie je bent	10
Activiteit 3: Definieer stress	15
Activiteit 4: Goede stress en slechte stress	19
Activiteit 5: De lichamelijke effecten van stress	22
Activiteit 6: De emotionele effecten van stress	25
Activiteit 7: Gedachten en gevoelens	30
Activiteit 8: Het verband tussen lichaam en geest	34
Activiteit 9: Wat geeft jou stress?	39
Activiteit 10: Belangrijke gebeurtenissen kunnen ook stress geven	44
Activiteit 11: Surf op de levensgolf	49
Activiteit 12: Stap uit de kooi	53
Activiteit 13: Wat is mindfulness?	57
Activiteit 14: Leef in het nu	62
Activiteit 15: Je bevindt je in het nu: de vijf zintuigen	66
Activiteit 16: Mindful eten	72
Activiteit 17: Wees je bewust van de kleine dingen	76
Activiteit 18: Doe je schoolwerk mindful	81

Activiteit 19: Wees je bewust van je lichaam: de lichaamsscanmeditatie	84
Activiteit 20: Loopmeditatie: mindful bewegen	90
Activiteit 21: Let op je ademhaling: korte ademhalingsmeditatie	95
Activiteit 22: Zitmeditatie: schenk aandacht aan je ademhaling en je lichaam	100
Activiteit 23: Gedachtetrein	104
Activiteit 24: Accepteer al je emoties	107
Activiteit 25: Richt je op het negatieve	112
Activiteit 26: Laat negatieve oordelen over jezelf los	116
Activiteit 27: Nuttige en nutteloze manieren om met stress om te gaan	121
Activiteit 28: Prettige momenten in het leven: doe wat je leuk vindt	126
Activiteit 29: Richt je op het positieve	130
Activiteit 30: Zie je positieve eigenschappen	135
Activiteit 31: Voor jezelf zorgen tegenover egoïstisch zijn	139
Activiteit 32: Dingen die je niet in de hand hebt	144
Activiteit 33: Problemen: die van jou en die van anderen	148
Activiteit 34: Verander de manier waarop je omgaat met pijnlijke situaties	152
Activiteit 35: Mindful stoppen: wacht even voor je reageert	157
Activiteit 36: Speel het eind van de film	162
Activiteit 37: Volgende stappen	165

Hoe kom ik van die stress af?

Leer eenvoudige en effectieve manieren om je te ontspannen

Gina Biegel

Vertaald door Els Musterd – de Haas

ISBN 978 90 8560 617 8 NUR 240 © 2012 B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam