



Inhoud

Voorwoord

Frits Koster 15

Inleiding: Mindfulness bij kanker 19

Over de wetenschappelijke achtergrond van mindfulness 22

Vijf pluspunten 24

Hoe je dit boek kunt gebruiken 26

OEFENING: WAAR JE ADEMT, DAAR BEN JE 28

Hoofdstuk 1

Mindfulness: een korte introductie 29

Is dit nou mediteren? 31

Zintuigen brengen je naar het heden 32

OEFENING: JEZELF OPENEN VOOR WAT ER IS 32

All-inclusive 33

OEFENING 1 (↓) – ZITTENDE OF
LIGGENDE LICHAAMSVERKENNING 34

Hoofdstuk 2	
In de war door kanker	37
<i>Prettig, onprettig, neutraal</i>	38
OEFENING: WAT GEEFT ME ENERGIE?	39
<i>Wat heb ik nodig?</i>	40
OEFENING: WAT GAAT ER IN ME OM?	41
<i>Uit de war</i>	41
Hoofdstuk 3	
Kanker en mindfulness: de twee kunsten	45
<i>De grote wekker</i>	46
OEFENING: HET NU VALT JE TOE	46
<i>Twee kunsten</i>	47
<i>Anders reageren op ziekte</i>	48
OEFENING: PAUZEREN EN LANDEN IN DRIE MINUTEN	49
Hoofdstuk 4	
Heb ik invloed op het ziekteproces?	51
<i>Kalmte, moed en wijsheid</i>	52
<i>Voorbeeld</i>	53
OEFENING: GEEF LUCHT AAN JE GEVOELENS, HUILEN MAG	54
<i>Geen reparatiekit</i>	55
Hoofdstuk 5	
Ziek zijn en ziek doen	57
<i>De gekidnapte geest</i>	58
<i>De doemodus</i>	59
OEFENING: PLAK EEN POST-IT OP JE ADEMHALING	59
<i>De zijnmodus</i>	60
<i>De middenweg</i>	61
<i>Schakelen</i>	61
OEFENING: HELENDE WANDELING	63

Hoofdstuk 6

Verlies en verdriet	65
<i>Wat we liefhadden</i>	66
<i>Verdriet is niet goed of slecht</i>	67
<i>Transitie</i>	67
OEFENING: ADEM ALS GOLFBEWEGING	68
<i>Stilstaan terwijl je wilt doorgaan</i>	69
<i>Heling</i>	70
<i>Zachtheid in de rouw</i>	70
OEFENING 2 (↓) – ADEMEN MET VERDRIET	73

Hoofdstuk 7

Vermoeidheid	75
<i>Anders moe</i>	77
<i>De spiraal van vermoeidheid</i>	78
<i>Vermoeidheid ontwarren</i>	78
OEFENING: KORTE OPPEPPER BIJ VERMOEIDHEID	79
<i>Het vermoeidheidspatroon beïnvloeden</i>	79
OEFENING: OVERDENKING	80
<i>Er is altijd meer</i>	82

Hoofdstuk 8

Pijn	85
<i>Pijnwetenschap: wat is pijn?</i>	86
<i>Onbegrip</i>	87
OEFENING: EZELSBRUGGETJE V.O.E.L.	88
<i>Double trouble</i>	89
<i>Bang voor pijn</i>	89
<i>De onmacht voorblijven</i>	90
<i>De pijnparadox doorgronden</i>	92
OEFENING 3 (↓) – OMGAAN MET VERVELLENDE LICHAAMSSENSATIES	94

Intermezzo 1: Lichaamsbeelden, een andere kijk uit wetenschap en boeddhisme	95
<i>Ben ik dat?</i>	96
<i>Overtuigingen</i>	96
OEFENING: OPEN JEZELF VOOR HET PLEZIERIGE	100

Hoofdstuk 9

Bewegen zonder streven	101
<i>Inspannen, ontspannen</i>	102
OEFENING: JE SCHOUDERS OPTILLEN	103
<i>De prettige grens</i>	104
OEFENINGEN: BEWEGEN ZONDER STREVEN	108

Hoofdstuk 10

Toestaan wat er is	117
<i>Op zoek naar de loslaatknop</i>	118
<i>Situatie: boosheid</i>	118
<i>De gebalde vuist of de open hand</i>	120
<i>Wat houd je vast?</i>	120
OEFENING: VUIST	121
<i>Zachtjes toelaten</i>	121
<i>Laat het loslaten los</i>	122
OEFENING 4 (↓) – GEWAAR MET EEN GLIMLACH	124

Intermezzo 2: Misverstand en weerstand	125
<i>Misverstand 1: mindfulness doet het denken stoppen</i>	125
<i>Misverstand 2: mindfulness doet je afsluiten voor de wereld</i>	126
<i>Misverstand 3: met mindfulness ben je het zonnetje in huis</i>	126
<i>Misverstand 4: mindfulness is ingewikkeld</i>	127
<i>Misverstand 5: mindfulness is zen voor watjes</i>	127
<i>Misverstand 6: met mindfulness kun je lekker ontspannen</i>	128
<i>Weerstand</i>	128

Hoofdstuk 11

Jezelf vriendelijk verwarmen	131
<i>Welke wolf voed je?</i>	132
<i>Mildheid, com-passie of mede-lijden</i>	133
<i>Dader en slachtoffer van zelfkritiek</i>	133
OEFENING: WEES EEN MILDE MOEDER	134
<i>Vriendelijkheid heelt</i>	135
OEFENING 5 (↓) – JEZELF VRIENDELIJK VERWARMEN	136

Hoofdstuk 12

Samen en alleen	137
<i>Doe dit niet alleen</i>	138
<i>Praten over kanker</i>	138
<i>Relaties veranderen</i>	140
<i>Hitte of vrieskou?</i>	142
OEFENING: IK ADEM IN EN WEET	143
<i>Reactiepatronen in communicatie</i>	143
<i>Verdringen, verdrinken of vernieuwen</i>	144
<i>Elkaar zien</i>	145
<i>Elkaar horen</i>	146
OEFENING: KIJK VERDER DAN MET JE OGEN	147

Hoofdstuk 13

Wachten	149
<i>U bent zo aan de beurt</i>	150
OEFENING: LAAT JE SPANNING SMELTEN MET JE ADEM	150
<i>Geduld</i>	151
OEFENING IN DE WACHTKAMER: ADEMEN IN EEN DRIEHOEK	152
<i>De schoonheid van wachten</i>	152
<i>Bereid je voor</i>	154

Hoofdstuk 14

Angst	157
Overleven	158
OEFENING: TELLEN VAN DE ADEMHALING	159
Drie reactiepatronen die je niet voor het kiezen hebt	160
OEFENING: JE VOETEN VOELEN	161
Aanstichters van angst	163
Bedank je brein	164

Hoofdstuk 15

Angst beter begrijpen	165
Dit wil ik niet!	168
Overdenking – in je eigen staart bijten	168
Uitloggen	169
OEFENING 6 (↓) – FLUISTEREN TEGEN ANGST	172

Hoofdstuk 16

Als je blijft piekeren	173
OEFENING: OVER HERKAUWEN GESPROKEN	174
Getob in een rondje	174
Gebruik je verstand beter, zoek je toevlucht tot de Boeddha	176
OEFENING: KALMTE VAN DE BERG	177
Niet zo serieus	178
Licht en duister	179

Hoofdstuk 17

Ook dit gaat voorbij	181
Ogen van heelheid	182
De wegspringende schaduw	183
OEFENING: BLAAS GEDACHTEN WEG	184
Roes van onaantastbaarheid	184
Breedte en diepte	185
Top 5 van stervenden	186

OEFENING 7 Ⓣ – MEDITEREN OVER DE DOOD	190
Hoofdstuk 18	
Tijd van leven	191
OEFENING: OGENTROOST	192
<i>En nu?</i>	192
<i>Herstel is een proces</i>	196
<i>Veranderlijkheid zien</i>	198
OEFENING: ZONDER MASKER	198
<i>Niets is vanzelfsprekend</i>	199
<i>Wek de dimensie van innerlijke stilte in jezelf</i>	200
OEFENING 8 Ⓣ – TEVREDEN IN HET NU	201
Slotwoorden	203
<i>Bouwen aan vertrouwen</i>	203
<i>Meer?</i>	204
<i>Leven vanuit jouw waarden</i>	204
<i>Reflecteer</i>	207
Dankwoord	209
Over de auteurs	213
Literatuur	215
<i>Enkele geraadpleegde websites</i>	224
Verder lezen over mindfulness	227