



INSIGHT
TRAVEL

·mindfulness
coaching·

The Mindful Express

Een aandachtstraining op 3 stations van 2,5 uur

Met dank aan mijn Zenmeester Thich Nhat Hahn

Daniel Rooijackers

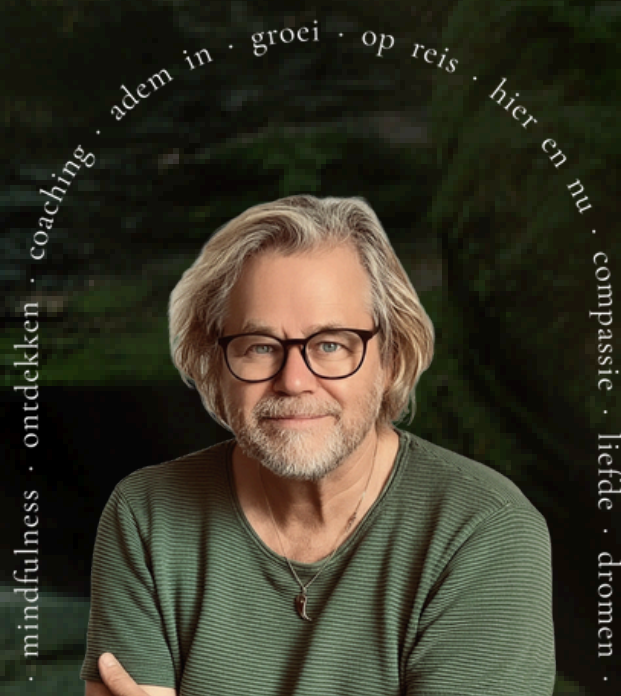
www.themindfullion.nl



The Mindful Lion

· het hier · en nu ·

Als *The Mindful Lion* begeleid ik mensen op een **Insight Travel**; een innerlijke reis naar hun kwaliteiten, idealen, verlangens en belemmeringen, waarbij uitgangspunt is: **middels acceptatie van wie je bent, belemmeringen hanteren en zo je potentieel kapitaal tot bloei laten komen.**



Daniel Rooijackers

www.themindfullion.nl

The Mindful Express

Een aandachtstraining op 3 stations van 2,5 uur

Voel jij je vaak druk in je hoofd? Word je vaak overmand door emoties? Lig je 's avonds wakker omdat je gedachten blijven malen? Wil je je hoofd uitzetten, maar kan je de knop niet vinden. Voelt het alsof je lichaam hier is, maar je hoofd ergens anders? Ben je onzeker over jezelf? Voel je je vaak eenzaam en onbegrepen, dat je er niet bij hoort. Herken je dit – bij jezelf of iemand in je omgeving?

Dan is het tijd voor 'The Mindfulness Express'

The Mindfulness Express neemt je mee
op een reis in 3 etappes naar het hier en nu:

- het enige moment dat je leeft -

Onderweg leer je te stoppen met denken, lichaam en geest te ontspannen, pijnlijke gevoelens en emoties troosten, transformeren naar meer positieve en hoe je geluk en blijdschap kunt oproepen en jezelf leert omarmen.

Waarom Mindfulness?

In ons dagelijks leven denken we te veel. We zitten gevangen in emoties als boosheid, verdriet, spijt over het verleden of zorgen voor morgen. Ons lichaam is hier, maar ons hoofd is elders – en daardoor zien we de werkelijkheid niet helder. We raken overbelast, zitten vast in patronen en belanden vaak in burn-out of depressie. Jongeren zitten gevangen in de gevangenis van de sociale media, spiegelen zich aan influencers, verliezen hun gevoel van eigenwaarde, weten niet meer wie ze zelf zijn en raken overspoeld door emoties. Soms zo erg dat ze geen uitweg meer zien. Mindfulness biedt een weg terug. Door bewust te ademen en aanwezig te zijn, leer je je emoties te herkennen, te troosten en om te zetten in positieve energie: vreugde, compassie en innerlijke kracht. Jij ben meer dan jouw emoties en jouw gevoelens. Jij bent een wonder. Net als het leven om je heen een wonder is.

Deze training is dus een krachtige preventieve interventie bij stress, burn-out en mentale overbelasting. Je leert hoe je kunt stoppen met denken en weer contact kunt maken met je lichaam en gevoelens. Hoe je vervolgens, lichaam en geest leert kalmeren, helen en terugkeert naar het enige moment waarin we écht leven: het hier en nu. Je leert dat geluk en vreugde in en om ons heen zijn, altijd en overal en dat je dat zelf kunt oproepen. Je leert dat je meer bent dan je emoties en dat je steviger bent dan je denkt.

De oorsprong van Mindfulness

Mindfulness vindt haar oorsprong in het Boeddhisme, 2600 jaar geleden in India. Het Boeddhisme is geen religie, en de Boeddha geen god. Het Boeddhisme is een manier van leven en Mindfulness is een aandachtstraining die daarbij helpt, net zoals Yoga dat is.

Wie was de Boeddha?

Geboren als prins Siddharta Gautama ontdekte de Boeddha dat hij, na een beschermd jeugdleven binnen de muren van het paleis, de realiteit van armoede en menselijk lijden buiten de muren van het paleis niet kende. Hij wilde dit lijden begrijpen en transformeren. Na zes jaar van meditatie kreeg hij de inzichten die hem de Boeddha maakten. Zijn lessen vormen de basis van het Boeddhisme.

Boed betekend: wakker worden in het Sanskriet en

Boeddha: hij die altijd wakker is.

Dat betekent dat de Boeddha in vrijheid leeft, in harmonie, met vreugde, compassie en mededogen in het hier en nu; het enige moment dat we leven.

Adem in... en adem uit...

en ontdek het wonder van mindfulness.



De basis van mindfulness is de ademhaling:
de brug tussen hoofd en lichaam.

De eerste oefening is eenvoudig: “in... uit”.
Als je inademt, ben je je bewust van je inademing.
Als je uitademt, van je uitademing.

Alleen dat al brengt rust. Je stopt met denken, herenigt
hoofd en lichaam en keert terug naar het **nu**.

Zo leer je écht aanwezig zijn – voor jezelf,
je geliefden en je omgeving.

Want het leven is alleen beschikbaar in dit moment.

Het huidige moment is het leven zelf.

Geluk, vrede en vreugde bestaan enkel in het **hier en nu**. Het paradijs is niet iets van later, maar ligt in je bewustzijn van dit moment. In een boom, in een wolk, in de blauwe lucht, in je kind, geliefde – in de simpele dingen om je heen. Door te ademen met aandacht open je de poort naar dit paradijs.

Praktisch en direct toepasbaar.

In tegenstelling tot de bekende 8-weekse mindfulnessstrainingen (MBSR of MBCT) is deze training laagdrempelig en direct bruikbaar in je dagelijks leven – zonder lange meditaties. Je leert eenvoudige oefeningen die je meteen kunt inzetten tijdens het zitten, liggen, wandelen, eten en drinken, schoonmaken of werken. Hierdoor vergroot je de kans dat mindfulness een blijvende plek in je leven krijgt.

Wat leer je in deze training?

Je gedachten tot rust te brengen en thuis te komen in je lichaam.

01

Je lichaam te kalmeren en pijnlijke gevoelens te verzachten.

02

Inzicht te krijgen in de oorzaken van stress en emoties.

03

Positieve gevoelens als vreugde, dankbaarheid en geluk op te roepen.

04

Ruimte te creëren door los te laten.

05

Pijnlijke gevoelens en emoties te transformeren naar compassie en veerkracht

Jezelf te bevrijden uit de consumptie en digitale verslaving en te ontdekken dat alles er al is wat je nodig hebt in en om je heen.

Wat leer je in deze training?

Met eenvoudige, dagelijkse oefeningen leer je:

Je gedachten tot rust te brengen en thuis te komen in je lichaam.

Je lichaam te kalmeren en pijnlijke gevoelens te verzachten.

1

2

Inzicht te krijgen in de oorzaken van stress en emoties.

Positieve gevoelens als vreugde, dankbaarheid en geluk op te roepen.

Ruimte te creëren door los te laten.

Pijnlijke gevoelens en emoties te transformeren naar compassie en veerkracht

Jezelf te bevrijden uit de consumptie en digitale verslaving en te ontdekken dat alles er al is wat je nodig hebt in en om je heen.

3

Inhoud van de training.

LES 1: BEWUST ZIJN VAN ONS LICHAAM

Bewust zijn van ons lichaam – thuiskomen in je lichaam en weer leren te stoppen, rusten en helen. De eerste 4 oefeningen in les 1, over de ademhaling die beschreven worden door de Boeddha, hebben alleen betrekking op het lichaam. We leren weer thuis te komen in ons lichaam en te voelen hoe we erbij staan. We leren aandacht geven aan alle delen van ons lichaam en leren te ontspannen, rusten en helen. Vaak hebben wij ons lichaam verwaarloosd: alcohol, roken, vet eten. Nu kunnen we weer aandacht geven aan ons lichaam, inzichten krijgen en helen.

LES 2: GEVOELENS EN EMOTIES

Gevoelens en emoties leren toelaten, omarmen en transformeren. De volgende 4 oefeningen van de Boeddha hebben betrekking op onze gevoelens en emoties. We leren dat wij meer zijn dan onze pijnlijke gevoelens en emoties, hoe deze te omarmen, kalmeren en te transformeren naar meer positieve. We krijgen instructie hoe wij het verleden in het hier en nu kunnen transformeren naar positieve gevoelens met hulp van mededogen en compassie.

LES 3: MINDFULNESS, CONCENTRATIE, INZICHT

De laatste les gaat over Mindfulness, concentratie en inzicht – door mindfulness en concentratie krijgen we inzichten over wie we zijn en dat het leven om en in ons een wonder is. Dat we uniek zijn, mooi, fris als een bloem en dat we gevoelens van geluk en vreugde gemakkelijk zelf kunnen oproepen. Dat we een keuze hebben welke zaadjes in ons wij water geven en dat wij zelf een bijdrage kunnen leveren aan een betere wereld met meer vrede, geluk en een schoner klimaat.