



Inhoud

Voorwoord	7
Ter inleiding	9
DEEL 1	
Mindfulness als levenswerk	11
DEEL 2	
DE MINDFUL BOX	29
1. Look at the box	37
2. Understand the box	51
3. Take distance from the box	73
4. Think out of the box	91
5. Act out of the box	117
6. Feel the box	149
7. Live out of the box	169
Addenda	194
Auteur	201
Literatuur	203

Voorwoord

Het gedachtegoed van Mindfulness is duidelijk in opmars. Steeds meer individuen ervaren positieve gevolgen door meer in het 'nu' te leven, onbevooroordeeld te kijken naar de wereld en bewust om te gaan met waarnemingen en gevoelens. Ondertussen ontdekken ook bedrijven het nut van mindfulness. De kracht en energie van mindful werknemers is niet te onderschatten in een competitieve en innovatieve omgeving.

In deze wereld die continu verandert, wordt de druk op het individu steeds groter. Of meer genuanceerd gesteld: wij hebben de neiging om steeds meer druk op onszelf te leggen. Zijn we wel goed bezig? Wat denken de anderen van onze prestaties? Geven we nu wel genoeg aandacht aan ons gezin, of zijn we de balans kwijt tussen werk en vrije tijd? Geven we te veel aandacht aan onze problemen zodat we de mogelijkheden van het moment missen?

De zoektocht naar balans en een evenwichtig leven is niet evident. In al die wereldlijke snelheid vergeten we bijna te leven en aandacht te geven aan wat ons overkomt. *De Mindful Box* van David Dewulf reikt een tool aan om op een aandachtsvolle wijze te werken aan een vol leven. Ook het boek balanceert mooi tussen een sterk concept: *De Mindful Box* en praktische toepassingen die de lezer de essentie van de Box laat aanvoelen.

De Mindful Box gebruikt de beeldspraak van een ‘doos’ om aan te geven dat we zelf de architect zijn van onze eigen kansen en problemen. Verderbouwend op de algemene principes van Mindfulness geeft de auteur aan hoe we op een niet-oordelende wijze kunnen kijken naar onze eigen ‘box’, en hoe we zelf de vorm van de box kunnen aanpassen om tot een zinvol leven te komen.

Wat mij bijzonder aanspreekt, is het doe-gehalte in het boek. De positieve effecten van Mindfulness zijn ondertussen voldoende bekend. Maar hoe pakken we dit nu concreet aan? *De Mindful Box* biedt een duidelijke gefaseerde aanpak naar meer inzicht en toepassing. *De Mindful Box* is zeker een aanrader, voor wie Mindfulness in zijn leven wil toepassen.

Prof. dr. Koen Vandenbempt

Hoogleraar Strategie aan het Departement Management, Faculteit Toegepaste Economische Wetenschappen, Universiteit Antwerpen

Ter inleiding

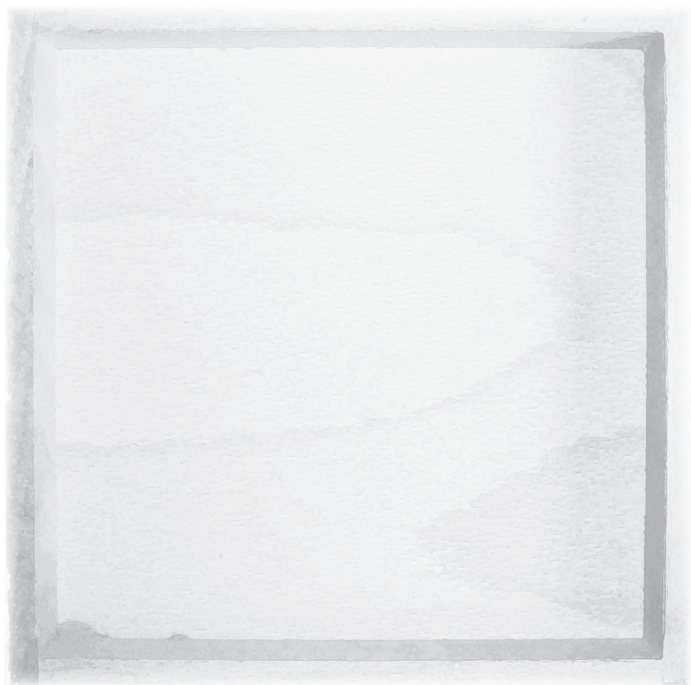
De Mindful Box heb ik op een zaterdag geschreven. Het is een integratie van de wijsheid die ik in de laatste 7 jaren heb ontvangen en waarvoor ik heel dankbaar ben.

Ik stond al enige tijd stil bij de vraag hoe ik mindfulness in een handige structuur zou kunnen aanbieden om krachtig en efficiënt in het leven te staan. In de ochtendmeditatie liet ik de vraag opnieuw rusten in de stilte en toen kwam de aha: zeven inzichten die ook de 4 nobele waarheden weerspiegelen en je kunnen helpen om mindfulness in alle aspecten van je leven te integreren.

De werkelijke waarde van mindfulness ligt immers in de manier waarop jij je leven leeft. Het is een levenslang engagement, om te zijn wie je nu bent in het huidige moment. Je accepteert het nu zoals het is, omdat dit de realiteit is zoals ze is. Deze houding betekent niet dat je passief wordt, integendeel. Door deze open houding zul je merken dat dit moment steeds nieuw, fris, mysterieus en de moeite waard is om geleefd te worden. Je acceptatie van het nu schenkt je de helderheid om te zien hoe je verder wilt.

Ik wens je veel leesgenot en vooral een diepe integratie van de boodschap van *De Mindful Box*, zodat je leven een onophoudelijk avontuur kan worden in al haar aspecten, een leven dat met oprechtheid en respect geleefd kan worden.

David Dewulf



DEEL 1

MINDFULNESS
ALS
LEVENSWERK

Je kunt de golven niet voorkomen

Je kunt wel leren surfen

En je kunt daar zelfs van genieten!

De golven van het leven

Het leven heeft veel te bieden. We staan er niet altijd bij stil. Een prachtige zonsopgang, een prachtige zonsondergang. Het mirakel van de natuur, de prachtige kleuren in de herfst, het witte tapijt in de winter, het weer tot leven komen in de lente en de bloei in de zomer. Soms kunnen we dit helemaal appreciëren. We zijn in vervoering door een vreugdevol moment, een nieuwe geboorte, een prestatie op school of op het werk, een overwinning, een heerlijke maaltijd, een vriendelijk woord, een steunend gebaar...

Maar soms missen we dit. We zijn er niet bij met onze aandacht, we zijn te druk bezig met andere dingen. Of we verliezen ons in de moeilijke momenten, de momenten waarop het koud is en we het warm willen hebben. Toename van verantwoordelijkheden, financiële moeilijkheden, relationele problemen, tegenvallers op je werk... Het hoort er nu eenmaal bij. Het leven is als de zee, soms is het rustig en soms is het stormachtig.

Kunnen we op een evenwichtige en geëngageerde manier dit mysterieuze leven doorleven? Dat is de boodschap van dit boek. Je ontkent je problemen niet en tegelijkertijd laat je je leven niet overheersen door problemen. Je gaat ervoor en je schenkt jezelf ook eens de tijd om niet druk bezig te zijn en een kopje thee te drinken in alle rust.

Alhoewel De MINDFUL BOX focust op het krachtig en efficiënt aanpakken van de uitdagingen in je leven, wordt er evenveel aandacht gegeven aan momenten voor jezelf, om zo het evenwicht in je leven niet te verliezen.

De MINDFUL BOX is bedoeld om tot een evenwichtige relatie met de totaliteit van je leven te komen. Om de moeilijke momenten niet te ontkennen en ze creatief en moedig aan te pakken. En om te genieten van de mooie momenten.

Het evenwicht behouden

Een evenwichtig leven omvat niet alleen werk, maar ook vrije tijd voor familie, hobby's, sport, vrienden, en leuke dingen. Als de verantwoordelijkheden van het leven beginnen toe te nemen en er spanning en tijdstekort wordt ervaren, worden de zogenaamde niet-essentiële dingen geschrapt. Voor leuke dingen... is geen tijd meer. Voor sporten... is geen tijd meer. Voor familie en vrienden... is geen tijd meer. En wat blijft er uiteindelijk nog over? Werk. Dat wat moet.

Vaak komen we daar op uit: een leven met alleen nog drukkende verantwoordelijkheden. En de dingen die we net zo leuk vinden en die het leven de moeite waard maken, krijgen geen plaats meer. Het is een beweging die komt vanuit een poging om voor onszelf te zorgen, maar het berooft ons van het meest belangrijke, de vreugde om in leven te zijn.

En deze vreugde is precies de kracht waaruit we kunnen putten om creatief en geëngageerd in het leven te staan. Het is onze positieve bankrekening waarop we kunnen terugvallen in moeilijke tijden.

Met *De Mindful Box* geef je je volle engagement aan je werk én zorg je voor de balans met je vrije tijd. Je geeft je leven de volle aandacht en je maakt er je levenswerk van.