

Inhoud

Waarom ik dit boek <i>moest</i> schrijven	1
Hoe dit boek te lezen (maar niets <i>moet</i> !)	7
Mindful poetry  Openingsgedicht	9
Ik <i>moet</i> altijd productief zijn	
<i>Rusten is tijdverlies</i>	11
Nooit geen rust? Niet jouw schuld!	
<i>Hoe we collectief verslaafd zijn aan druk-druk</i>	15
Lof der luiheid	
<i>Lessen van een zenmeester</i>	19
Koningin van de traagheid	
<i>Diep tot rust komen in de wintertijd</i>	23
Ode aan de vrouwelijke cyclus	
<i>Vertrouwen op het ritme van je lichaam</i>	27
Durven rusten	
<i>Ongegeneerd horizontaal mogen gaan</i>	31
Mindful poetry  Lente	33

Ik moet me altijd sterk houden	
<i>Kwetsbaar zijn mag niet</i>	35
'Wenen doe je best thuis?'	
<i>Naar een cultuur van kwetsbaarheid</i>	39
The mindful warrior	
<i>Mindfulness voor moedige zielen</i>	43
Als het leven niet loopt zoals gehoopt	
<i>De kunst van ware acceptatie</i>	47
Het leven is vieren én rouwen	
<i>De valkuil van het halfvolle glas</i>	51
De moed om te voelen	
<i>Een nieuwe mantra voor de wereld</i>	55
Mindful poetry  Rust vinden we niet	59

Ik mag niet boos worden	
<i>Ik moet altijd liefdevol zijn</i>	63
Mindful boos zijn	
<i>De weg naar zelfinzicht</i>	67
De heks in mij	
<i>Wat als boosheid er helemaal mag zijn?</i>	71
Zwijgen is zilver, spreken is goud	
<i>Als je je woorden vaak inslikt</i>	75
Zachte ogen, stevige ruggengraat	
<i>Mededogen in balans</i>	79
Nooit meer ruzie	
<i>Een andere kijk op boosheid</i>	85
Mindful poetry  Als de razernij	89

Ik moet een betere versie van mezelf worden	
<i>Ik ben niet goed zoals ik ben</i>	91
Te dik, te dun, te dit, te dat?	
<i>De lange weg naar zelfaanvaarding</i>	95
De relatie met mijn okselhaar	
<i>Diepgewortelde overtuigingen deconditioneren</i>	99
Ik zou spontaner moeten zijn	
<i>Naar een diepere laag van zelfaanvaarding</i>	103
Want ze is puur goud	
<i>Mijn innerlijk kind leren liefhebben</i>	107
Mindful poetry  Duik diep in je eenzaamheid	111
Ik moet alles alleen doen	
<i>Ik mag niemand tot last zijn</i>	113
Durven buigen	
<i>Omdat je niet alles alleen hoeft te dragen</i>	117
Gedragen door het Leven	
<i>Je hoeft jezelf niet te helen</i>	123
Wie ben je?	
<i>Waking up to your true nature</i>	127
Mindful poetry  Wat zie je als je in de spiegel kijkt? ..	132
Mijn wens voor jou	135
Woorden van dankbaarheid	136