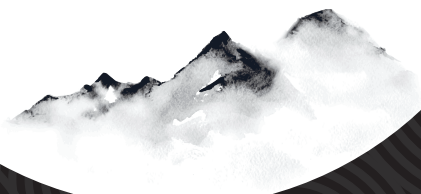


DONDERDAG 16

Januari

'Mede door het
wetenschappelijke bewijs
dat het werkt, leek het me goed,
ook voor mijn tv-programma,
om een mindfulnessstraining
te gaan doen.'

Sophie Hilbrand



WOENSDAG 8

Januari

Geluk ligt niet voor
het oprapen. Het komt
voort uit je eigen
handelen.

Dalai Lama



ZAT 25 / ZON 26

Januari

❖ LOPEN ❖

'Geleidelijk leerde ik dat met elke stap die je zet de wereld verandert, dat hoe je loopt beïnvloedt hoe je denkt. Je hoort het. Lopen is ook muziek maken. Kinderen huppelen.' [...] Zolang je nieuwsgierig blijft naar wat er om de volgende hoek is leef je.

Uit: Avondlog,
Wim Noordhoek

VRIJDAG 7

Februari

Leraren
houden de deur
voor je open, maar
jij moet zelf naar
binnen gaan.



DINSDAG 25

Februari



Mindfulness of aandachtstraining is het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. Je komt dichterbij je gevoel, zonder erover te oordelen of er direct gevolg aan te geven. Je aanvaardt de situatie zoals die is en creëert zo ruimte om problemen van een andere kant te bekijken. Door dit proces te trainen, leef je intenser en kun je tegelijkertijd makkelijker ontspannen.

Fonds Psychische
Gezondheid

MAANDAG 9

Maart

Denk niet na
maar let op.
Sluit je oren
en luister.

Jalaluddin Rumi

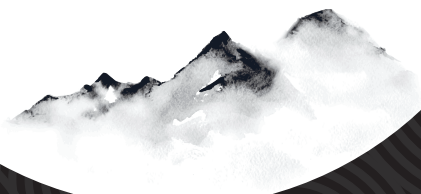


DONDERDAG 23

April

Meditatie is je
intrinsieke natuur – jij bent het.
Het heeft niets van doen met wat
je doet: je kunt het niet hebben,
je kunt het niet niet hebben, het
kan niet bezeten worden, het
is niet iets, jij bent het.

Osho



WOENSDAG 6

Mei

In de stilte tussen
de gedachten hoor
je de antwoorden.

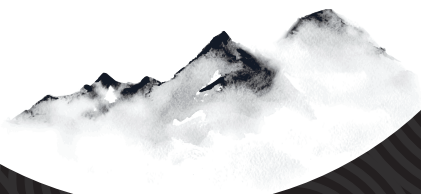


DONDERDAG 21

Mei

Het leven is eenvoudig.
Wij zijn het zelf die het
zo moeilijk maken.

Confucius



Hemelvaartsdag

VRIJDAG 22

Mei

Treur niet, alles wat je verliest
keert in andere vorm terug.
Het kind dat de moedermelk
ontgroeid is, drinkt nu wijn
gemengd met honing.

Kabir

