

Inhoud

Woord vooraf	9
Dankwoord	11
Levenslied	13
Mindmap dvd-kinderen	16
Mindmap dvd-volwassenen	17
Overzicht van de mindmaps	19
Mindmap bij hoofdstuk 1	22
1. Mindfulness	23
1.1 Mindfulness	23
1.1.1 Wat is mindfulness?	23
1.1.2 Twee vormen van meditatie	27
1.1.3 Beginnersgeest	28
1.1.4 Stressopbouw: hoe doen we dat?	29
1.1.5 Mindfulness in het dagelijkse leven	34
1.1.6 Automatische piloot	35
1.1.7 Lichaamsbewustzijn	36
1.1.8 Het meditatieproces	37
1.1.9 Procesbegeleiding	41
1.1.10 Gedachten en emoties	43
1.2 Mindful kwaliteiten	44
1.2.1 Intentie als voorloper op een keuzebehandeling	44
1.2.2 Ademruimte	45

1.2.3	Niet oordelen	46
1.2.4	Er is geen falen	47
1.2.5	Loslaten	51
1.2.6	Metta en verlangen	52
1.2.7	Acceptatie	59
1.2.8	Communicatie	59
1.2.9	Humor	60
1.2.10	Straffen en belonen	62
1.2.11	Zijn	67

Mindmap bij hoofdstuk 2	68
--------------------------------	----

2. Het zeswekenprogramma voor de begeleider	69
--	----

Mindmap bij hoofdstuk 3	80
--------------------------------	----

3. Het startprogramma voor kinderen van 7 tot 14 jaar: het tienwekenprogramma voor thuis en op school	81
--	----

3.1	Meditatiehouding	82
3.1.1	Zitten	82
3.1.2	Liggen	82
3.1.3	Gesloten ogen	83
3.2	Het gebruik van het <i>Ayam.oké-stilteboek</i> voor kinderen	83
3.3	Het tienwekenprogramma	84
3.3.1	Week 1. Meditatie: zonnetempel, ademruimte en lichaamsscan	84
3.3.2	Week 2. Meditatie: boom & zon en ademruimtes of hartstraaltjes	91
3.3.3	Week 3. Meditatie: ademschat en hartstraaltjes	95
3.3.4	Week 4. Meditatie: hartstraalmassage en staande oefening	98
3.3.5	Week 5. Meditatie: dankslaapje en lichaamsscan 2	101
3.3.6	Week 6. Meditatie: berg en ademschat	103
3.3.7	Week 7. Meditatie: ademschat en zonnegroet of mindful yoga	106
3.3.8	Week 8. Meditatie: voelen en boom & zon	109
3.3.9	Week 9. Meditatie: hartstraalmassage en ademruimte	111
3.3.10	Week 10. Meditatie: luchtballen	112

Mindmap bij hoofdstuk 4	116
4. Mindfulness in opvoeding en onderwijs	117
4.1 Mindfulness: situering in het veld van opvoeding en onderwijs	117
4.1.1 Betekenis	117
4.1.2 Uitgangspunten	118
4.1.3 Aandachtsmeditatie	120
4.1.4 Mindfulness en aandachtsgerichte cognitieve therapie	120
4.1.5 Mindfulness voor kinderen	121
4.2 Mindfulness en de ontwikkeling van kinderen	123
4.2.1 Ontwikkelingspsychologische noden van kinderen	123
4.2.2 Algemeen: nood aan stressreductie bij kinderen	125
4.2.3 De groep perfecte kinderen als resultaat van de hyperouders	127
4.2.4 Proces en procesbegeleiding	127
4.2.5 Speciale groepen kinderen	128
4.2.6 Kinderen en verhalen	130
4.2.7 En wat als het kind het niet lust?	130
4.3 Mindfulness als mogelijke steun voor professionele begeleiders	131
4.3.1 Instelling en opvoederspresentatie	131
4.3.2 Mindful principes	132
4.3.3 Mindful omgaan met kinderen is aandacht besteden aan het proces en de procesbegeleiding	135
4.4 Mindful ouderschap: geen hyperouders maar ouders	140
4.5 Mindfulness in de klas	142
4.6 Mindfulness en school	144
4.7 Mindfulness in de maatschappij	145
Mindmap bij hoofdstuk 5	146
5. Pilootproject en wetenschappelijk onderzoek	147
5.1 Het pilootproject	147
5.2 Het wetenschappelijk onderzoek	149
5.2.1 Overzicht van het bestaande onderzoek	149
5.2.2 Onderzoek 'Mindfulness for Kids'	151
5.2.3 Literatuur	152
Bibliografie	155

INHOUD

Werkboeken	157
In-zich(t)-boek. Werkboek voor de begeleider	159
Ayam-oké-stilteboek. Werkboek voor kinderen	187