

leven en verandering bereiken	41
5.3 Samenvatting	42
6 - Starten met wat je wil doen; doelen formuleren	44
6.1 Bewustwording over hoe we doelen kunnen formuleren	44
6.2 Hoe kun je doelen en verlangens integreren in je leven? En hoe zien we dat in de praktijk tot uiting komen?	46
6.3 Samenvatting	48
7 - De Zee van persoonlijk en maatschappelijk herstel	50
7.1 Bewustwording van verschillende soorten herstel en van rollen die je hebt	50
7.2 Vormen van herstel(proces) en het inzetten van je herstelgerichte manier van leven	52
7.3 Samenvatting	53
Deel 3 - Andere elementen van de natuur: levensstijl (manier van leven)	55
8 - Het Eiland van levensstijl	57
8.1 Bewustwording over hoe we definities van manieren van leven kunnen interpreteren	57
8.2 Holistische benadering van je manier van leven en hoe je beweging daarin kunt gebruiken, inzetten of meenemen	58
8.3 Samenvatting	59
9 - Het Eiland van bewegingsinterventies en -activiteiten	61
9.1 Bewustwording van contact met je lijf, ademhaling en yoga	61
9.2 Hoe kun je andere manieren van bewegingsinterventies inzetten?	65
9.3 Samenvatting	66
10 - Het Eiland van slaapkwaliteit	69
10.1 Bewustwording van licht(intensiteit), beweging, melatonine en ritmes	69
10.2 Hoe kun je behandeling en begeleiding inzetten?	74
10.3 Samenvatting	75
11 - Het Eiland van voedingsmiddelen	79
11.1 Bewustwording van voedingsmiddelen	79
11.2 Vitamines, mineralen en verschillende manieren die	

je kunt inzetten bij het integreren van voeding in je leefstijl	81
11.3 Samenvatting	82
12 - Op de terugweg langs het Eiland van nog andere interventies	84
12.1 Bewustwording van interventies en een manier van leven met ook complementaire zorg	84
12.2 Hoe kun je sociale interacties of activiteiten bevorderen en meer inzetten?	85
12.3 Samenvatting	87
Deel 4 - De natuur van cognities: mindful waarnemen, kwaliteit van leven, cognitieve manieren en elementen	91
13 - Waarneem-eiland; je zintuigen meer mindful leren gebruiken	93
13.1 Bewustwording door met aandacht je zintuigen te gebruiken	93
13.2 Focus op met aandacht voelen van het moment	96
13.3 Samenvatting	99
14 - Kwaliteit van leven	101
14.1 Bewustwording over kwaliteit van leven	101
14.2 Hoe bevorder je kwaliteit van leven? Kwaliteit van leven en het sociale aspect inzetten	102
14.3 Samenvatting	103
15 - Interventie-eiland	104
15.1 Bewustwording over hoe je lichaamsgerichte interventies inzet	104
15.2 Interventies en manieren inzetten om de kwaliteit van het leven te verbeteren	105
15.3 Samenvatting	106
16 - Het Eiland van de cognities	108
16.1 Bewustwording van verschillende cognitieve aspecten op je manier van leven	108
16.3 Samenvatting	122
Geraadpleegde literatuur	126
Overige literatuur	128

Voorwoord

Welkom aan boord. We gaan onderweg naar een bijzonder eiland. Onderweg naar een onbekend eiland, waar alles mogelijk is en iedereen het op zijn of haar manier kan doen, zelf invulling kan geven aan zijn of haar manier van leven door verschillende mogelijkheden te benutten. Doen wat goed voelt – het verschilt per persoon, ook hoe je daar vorm aan gaat geven.

Stel je eens voor hoe mooi het zou zijn, als je kapitein was van een schip dat je kan sturen naar waar jij maar naartoe wil gaan. Of dat je als matroos meevaart met die kapitein om zo een prachtige tijd te beleven. Of dat je gewoon een sloep of bootje hebt, waarin je in alle rust de tijd neemt. Waarvoor? Voor het leven, en om de drukte en de hectiek van het leven te verminderen. Met je werk, je sociale contacten, je inkomen en je baan is het precies zo. Werkplezier is belangrijk, waardering en sociale contacten ook, financiële zekerheid net zo.

Opleidingen en cursussen

Persoonlijke ontwikkeling, opleidingen, ervaring en cursussen combineren? Je kunt kennis en ervaring integreren in je werk en in een herstelgerichte manier van leven, met dat wat je graag wil doen.

Tijdens mijn opleiding tot yogadocent kreeg ik van een andere docent in opleiding de vraag: "Wanneer ben jij begonnen aan je persoonlijke ontwikkeling?"

Dat vond ik zo'n mooie vraag. Ik definieer persoonlijke ontwikkeling als iets waar je steeds mee bezig bent, waarbij je groeit en echt vooruitgang realiseert. Opleidingen kunnen daarvan een onderdeel zijn, maar er zijn tal van andere manieren, die je