

ZO KAN JIJ HET OOK!

IEDEREEN KAN MEDITEREN

ZELFHULPBOEK

JEANETTE DIEPENBROEK



INHOUD

HOOFDSTUK 1 P5

ALLE VOORROORDELEN OVERBOORD

HOOFDSTUK 2 P7

WAAROM ZOU JE MEDITEREN?

HOOFDSTUK 3 P10

HOE MEDIATEER JE VOOR DE 1E X?

EXTRA P11

GOUDEN REGELS

HOOFDSTUK 4 P12

WAAR DENK JE AAN?

EXTRA P13

TIPS VOOR HET APENBREIN

HOOFDSTUK 5 P15

WAT ZIJN DE BELANGRIJKSTE
BENEFITS?

INHOUD

EXTRA P16
ONTLAST JE BREIN

HOOFDSTUK 6 P19
HOE VERANDERT MEDITATIE JE LEVEN?

HOOFDSTUK 7 P21
WAT IS ZELFHELING?

MAKKELIJKE MEDITATIE P22
SNEL FOCUS MEDITATIE

JEANETTES MISSIE P36
BEN JE GELUKKIG?

OVER JEANETTE P37
HEALING

“

**IK WOU DAT IK
DIT EERDER
HAD GEWETEN.**

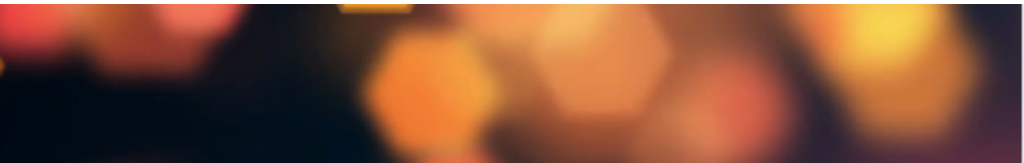
JEANETTE

1. Alle vooroordelen overboord

Een goede vriend van mij ging mediteren. Hij deed het in een groep, de meditaties hadden een speciale oosterse oorsprong en achtergrond, het ging er zeer spartaans aan toe en iedereen moest in het zwart gekleed. Dat was heftig! Er mocht niets gezegd worden en zeker niet bewogen. Zelfs slikken mocht niet.

Ik werd er direct opstandig van. Wat een onzin! Een meditatie is een oefening, maar geen marteling. Ik heb toch met mijn vriend gemediteerd. Gewoon met zijn tweeën. Hij trok dan speciale kleding aan, ik niet. Hij zette de klok: het moest 25 minuten duren. Er "moest" wierook gebrand worden. Kortom: hij hield zich aan allerlei regels. Ik deed mee, want mijn motto is: alles in het leven is een experiment.

Nou, ik heb het geweten... Ik zat op een meditatiekussen, maar dat zat voor mij niet goed. Voor mij bleek later dat ik veel beter gewoon op de grond kon zitten, maar dat wist ik op dat moment nog niet. Wat gebeurde er? Mijn ene been ging slapen. Nu moet je ook leren om te kunnen blijven zitten in een ongemakkelijke positie (dat is een oosters gezegde, ook bij yoga kom je dat tegen), prima, maar je hoeft niet per se een hele ongemakkelijke houding te kiezen. Dus het was zwaar. En dan dat slikken. Heb je wel eens gedacht aan slikken terwijl je dan juist niet mag slikken? Hopeloos.



Het was de tijd dat ik een eigen bedrijf had, drie kleine kinderen en erg veel te doen. Ik vond het nergens voor nodig dat ik, terwijl ik beschikbaar was voor mijn gezin en mijn bedrijf, ik ook nog voor mijn plezier té lang in een pijnlijke houding ging zitten.

Toch leverde deze ervaring mij iets op.

Het hielp mij om alle gedachten die ik had over meditatie overboord te kieperen.

Daarom heb ik ook dit boek gemaakt. Zodat jij ook op jouw eigen manier en zonder vooroordelen kan beginnen met mediteren.

Er is een reden waarom dit eboek “zelfhulpboek” heet. Vaak verliezen wij het gevoel dat we ons leven in eigen hand hebben. Of onze ziekte.

Neem je leven in eigen hand? Heb je het idee dat je dit al doet? Laat me je dan de volgende vraag stellen: Wat doe je als je hoofdpijn hebt? Neem je dan een paracetamol of drink je een glas water? Wat doe je als je een onbekende pijn hebt, bv in jouw been. Ga je op zelfonderzoek of ga je naar de dokter? Wat doe je als je je emotioneel niet goed voelt? Geef je jezelf dan extra veel liefde, of geef je je partner de schuld?

Je begrijpt het al: Het gaat erom dat je verantwoordelijkheid neemt voor jezelf. Dat je lichaam en geest met liefde verenigt. En de beste manier om daar mee te beginnen in mijn optiek is om te mediteren.



HOOFDSTUK 1

2. Waarom zou je mediteren?

Van de vele onderzoeken die zijn gedaan over wat meditatie doet met je, is dit handig om te weten: Als je nog nooit hebt gemediteerd, is het lastig voor te stellen wat veel mensen zeggen.

- **Dat je er lekkerder van in je vel gaat zitten.**
- **Dat je gelukkiger wordt, want je krijgt:**
- **Minder stress**
- **Meer focus**
- **Betere concentratie**
- **Minder rusteloosheid**
- **En je gaat er beter van slapen**

Dus: Waarom meditatie?

Het is net als zwemmen of autorijden: het een vaardigheid die je kunt leren.

Wij mensen kunnen alle vaardigheden leren.

Mijn moeder was klassiek zangeres en zanglerares. Ik kwam weleens uit school en dan hoorde ik iemand extreem vals zingen. "Goh, mam, wie was dát?", vroeg ik na haar les en dan vertelde ze erover. Het was zo'n bijzondere vrouw, een wetenschapper, die altijd al had willen zingen. Zij was zo goed om het te doen, ondanks alle moeilijkheden die zij ondervond. Mijn puberbrein vond mijn moeder wel erg lyrisch over iemand die een geluid had gemaakt dat kraste op mijn ziel.

"Kan wel zijn, maar zingen kan ze niet.", zei ik daarop. Anderhalf jaar later hoorde ik een prachtige stem die een hele moeilijke aria zong. "jeetje, mam, wat een mooie zangeres hoorde ik daar!", zei ik naderhand. Ze keek me een ogenblik aan. Het was diezelfde vrouw geweest.

HOOFDSTUK 2

Natuurlijk is het zo dat als je talent hebt, als je bijvoorbeeld wel al goed toon kan houden en een absoluut gehoor hebt, dan is zingen veel makkelijker voor je, maar hoe dan ook was het bewijs voor mij geleverd dat je alles kunt leren.

Daar heb ik persoonlijk ook gebruik van gemaakt, want ik heb veel verschillende dingen gedaan in mijn leven, maar daarover een andere keer.

Daarom heb ik dit boek gemaakt, zodat jij met vertrouwen en plezier kan gaan beginnen aan jouw eigen manier van mediteren.

In de volgende hoofdstukken lees je het antwoord op deze vragen:

- **Waar denk je aan tijdens de meditatie?**
- **Hoe mediteer je (voor de eerste keer)?**
- **Wanneer je resultaat kunt zien?**
- **Wat zijn de belangrijkste voordelen?**
- **Hoe kan meditatie je leven veranderen?**



HOOFDSTUK 2

“

HEB JE VEEL
AAN JE
HOOFD?
DAN HELPT
MEDITEREN JE.



3. Hoe mediteer je voor de eerste keer?

Vaak worden de drempels veel te ingewikkeld en te hoog opgeworpen, denk aan het verhaal van mijn goede vriend.

Als er iets is waardoor anderen afhaken is het wel dat geheimzinnige gedrag dat je denkt dat je bij een sekte moet. Er zijn mensen die samenzweerderig doen en er niets over zeggen, en anderen, zoals mijn goede vriend, die denken dat je alleen kunt mediteren als je zwarte kleding aanhebt, op een matje zit, wierook aansteekt, enzovoort enzovoort.

Dat is vaak waar veel mensen afhaken. Ik ook. Ik ben healer en chakra reader, en dus veel spiritueel bezig. Dat ik geen zweverig type ben, is je inmiddels misschien wel duidelijk. En dat kan dus, wel spiritueel en niet zweverig.

HOOFDSTUK 3



Gouden regels

(die geen regels zijn, want er zijn geen regels!)

Laat niemand je vertellen hoe het moet. Jij kent jezelf het beste.

Jij weet wat er met je aan de hand is, en zo niet: dan kom je er wel achter als je gaat zitten mediteren. Als je begint, dan raad ik je aan om iedere dag 5 tot 10 minuten te zitten. Je mag ook beginnen met één minuut. Als je dat kunt, een hele minuut stilzitten en ontspannen, ga je door naar de twee minuten.

- Wees en blijf jezelf.
- Doe vooral waar jij zin in hebt.
- Begin eenvoudig, max 10 minuten per keer.
- Zet de wekker.
- Ga zitten of liggen
- Let op je ademhaling
- Als er een gedachte voorbijkomt, laat die weer gaan.
- En hou dit een paar minuten vol.
- Dat is eigenlijk alles ;-)

HOOFDSTUK 3



4. Waar denk je aan als je mediteert?

Iedereen zegt als je gaat mediteren:
“Je moet nergens aan denken.”

Dan ga je zitten en gebeurt er dit....

“Maar dat kunnen mensen helemaal niet, denk je dan, want wij denken altijd. Laatst viel me ook al op dat ik zoveel tegelijk kon denken, en ik ben blij dat ik denk, want ik ben een mens. Ik heb tenslotte mijn opleiding gedaan en ik ben heel goed geworden in mijn vak, dat had ik toch niet kunnen doen door niet te denken. Stel je voor dat je stopt met denken, dat is een nachtmerrie, zoals Alzheimer of zoals, zoals oma, die nu niemand meer herkend. Oma. Ik denk meteen aan haar grappige manier van praten...Ik hoop echt niet dat ik zo mijn laatste jaren van mijn leven door moet brengen, gelukkig duurt dat nog heel lang. Ik moet straks niet vergeten aardappelen te kopen voor de hutspot. En ik moet een nieuw wachtwoord aanvragen bij mijn bank.”

Je begrijpt het: onze gedachten gaan met ons aan de haal. Dit is wat Tibetaanse monniken noemen het “apenbrein”. Als een stuiterbal gaat het alle kanten op. Dat betekent dat wij, terwijl we denken dat wij de controle hebben, eigenlijk geleefd worden door gedachten die maar door en door gaan. De gedachten gaan met ons aan de haal. Dit komt altijd voor als je veel te doen hebt. Ook als je het niet druk hebt, ben je afgeleid, meestal door je smartphone. Zo zitten we gevangen in ons “apenbrein”.

HOOFDSTUK 4

Tips om het apenbrein te kalmeren

Wij blijven maar denken, omdat we hebben geleerd dat dit onze hoogste verworvenheid is: denken.

We zien niet dat we daarin vastzitten. Zodra je gaat mediteren wordt het heel duidelijk. Je worstelt dan vaak met jouw permanente gedachtenstroom. Hoe kom je daarvan af?

Deze tips kunnen je helpen:

Begin bij het begin:

1. Kies een fijne plek, dat is altijd het beste ;-)
2. Begin dagelijks op dezelfde tijd, zo bouw je het snelste routine.

En dan ga je jouw gedachten managen:

3. Schrijf eerst je gedachten op in een dagboek voordat je begint
4. Ook als je klaar bent, schrijf op wat je wil. Het kan ook zijn dat je iets wilde onthouden. Doordat je pen en papier bij de hand hebt, kan je die gedachte parkeren en rustig blijven mediteren
5. Experimenteer met verschillende vormen. Zitten of liggen? Wel of geen muziek? Stilte of ademhaling?
6. Weet dat je het goed doet. Iedere oefening helpt je een stap verder. Nu al supergoed gedaan!
7. Stel een vraag....

HOOFDSTUK 4

Zo'n vraag kan bijvoorbeeld zijn:

- a. Hoe voel ik me nu?
- b. Zit er spanning in mijn lichaam en zo ja, waar?
- c. Kan ik mij een beetje meer ontspannen?

Als het antwoord is:

ik voel me verdrietig, want...

Ik voel me een beetje verloren, want...

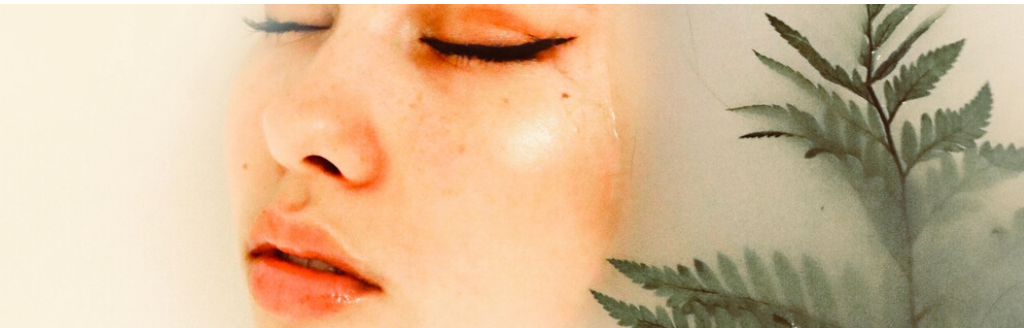
Ik voel spanning in mijn schouders...

Dan is de oefening in meditatie als volgt:

Ik zit hier, met mijn gevoel, ik accepteer dat. Ik begrijp dat ik me verdrietig/verloren/gespannen voel. Ik zie waar het vandaan komt. Ik laat het voor wat het is.

Je hoeft er dus NIET iets actiefs mee te doen. Ook niet los te laten. Je laat het gewoon even en je zegt tegen jezelf:

“Het is goed zo.”



HOOFDSTUK 4

5. Wat zijn de Belangrijkste Benefits van Mediteren?



Stressvermindering

Wij leven in een wereld waarin stress de norm is geworden. Dat houdt ons in alles tegen. Door te veel stress kunnen we minder goed nadenken, minder snel reageren, minder goed slapen, ons minder goed concentreren. Dit gevaar is levensgroot voor ons allemaal. Je kunt het ook om je heen zien, als je even oplet.

Minder zorgen maken

We maken ons veel te veel en te vaak zorgen. Vind je ook niet dat dit nutteloos is? Waarom doen we het dan? Het is het apenbrein dat dit in stand houdt in samenwerking met teveel stresshormonen. Je hebt het gevoel dat je steeds alert moet zijn.

Je kent misschien wel het gezegde.

“Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien.”

Dus als je je zorgen maakt, schrijf je op voordat je gaat mediteren:

HOOFDSTUK 5

WAAR MAAK IK MIJ ZORGEN OVER?

MAAK EEN LIJSTJE

Schrijf op

HIER KAN IK WAT AAN DOEN
NA DE MEDITATIE NAAR ZAL JE
HIERNAAR KIJKEN.
DAN MAAK JE EEN ACTIELIJST.

HIER KAN IK NIKS AAN VERANDEREN
LAAT HET GAAN...

Wat zijn verder de belangrijkste benefits van mediteren?

Emotioneel gezond

We hebben allemaal een intens emotioneel leven, want we zijn geen rationele wezens. Alle emoties komen dagelijks langs. Soms blijven emoties hangen als een groef in een plaat, als een uitgesleten gareel. Die moeten opgeruimd worden. Emotioneel gezond betekent dat alles vrijuit kan stromen. Dit geeft je rust.

Onze emoties stromen door ons gehele lichaam. Hierbij komen zij vaak blokkades tegen. Emotionele blokkades houden jouw persoonlijke groei tegen. Vaak heb je hulp nodig om deze blokkades te doorbreken en uit je systeem te halen

Hoe komen blokkades tot stand?

Hou je vast. Hier komt een mystiek verhaal. Blokkades komen in jouw systeem meestal door trauma uit dit leven of een vorig leven. Deze heb je meegenomen omdat je nog iets te leren hebt. Dat is karma. Iets dat je nog uit te werken hebt in het nu. Er zijn blokkades uit een vorig leven die je dwars kunnen zitten.

Een goede healer kan je hiervan af helpen. Ook de blokkades uit dit leven, uit de levenslessen van jouw jeugd kunnen opgeruimd worden. In mijn healingpraktijk kom ik dit dagelijks tegen.

Door meditatie kom je vaak in contact met je eigen blokkades. Door de meditatie-oefeningen kan je zelf ook één en ander opruimen.

Verbeterd zelfbewustzijn

Door de rust, minder zorgen en stress, zal je je beter voelen. Doordat je je beter voelt, kan je beter beslissingen nemen vanuit balans. Dit zorgt voor meer zelfvertrouwen. Beslissingen neem je vanuit je hart.

Jouw hart weet beter wat goed voor je is dan je verstand.

Meer focus en concentratie

Mijn favoriete en onverwachte uitkomst. Ik kan mij intens diep concentreren en mijn focus is groot. In een leven waarin veel tegelijkertijd gebeurt, is dat een zegen.

Minder verslavingsgevoelig

Vanwege alle bovenstaande voordelen én omdat je gewoon beter in evenwicht bent, is het mogelijk om lastige verslavingen (je weet wel, we hebben ze allemaal) te lijf te gaan.

Je bent vriendelijker en makkelijker in de omgang. Vooral naar jezelf en ... daarna ook naar anderen.

Hier zijn slechts enkele van de voordelen:

- Je wordt zelden boos.
- Je vindt geluk op onverwachte plaatsen.
- Je vormt diepere relaties en bouw gemakkelijker vriendschappen

HOOFDSTUK 5

6. Hoe verandert meditatie je leven?

Daar zijn vele antwoorden op mogelijk, maar het komt in feite neer op één ding: Je zal het wel zien (en meemaken). Want alles is mogelijk!

Dit is het punt waar je ware magie kunt beleven. Als alle elementen goed zitten, dan kan je je dromen waar maken. Meditatie helpt je je levenshouding te veranderen en zorgt voor gemoedsrust en geluk. Het helpt je om een beter begrip van jezelf en anderen te krijgen. ...

Omdat het je helpt jouw hoofd leeg te maken, verbetert meditatie je concentratieniveaus, geheugen, creativiteit en je voelt je ook jonger en jeugdiger. Frisser. En dat is nog maar het begin.

Je kunt jouw systeem opnieuw inrichten met geluk, vrede en succes. Jouw wereld kan je verbinden met de echte wereld. Jouw wereld *is* verbonden met de echte wereld. Wishful thinking is het beste wat je kunt doen, want je zal zien dat je wensen waar kunnen worden als je wenst vanuit deze balans.

Wat gebeurt er in het brein?

Je hebt het vast wel eens gehoord: er zijn al veel studies gedaan naar de effecten van meditatie. Er zijn vele hersenscans gedaan van mediterende mensen. Daaruit blijkt dat onze hersengolven drastisch veranderen door een diepe meditatie met zelf als gevolg dat de hersenstructuur blijvend verandert! Dat betekent nogal wat. Wij zijn in staat om onze eigen bedrading opnieuw aan te leggen. Hoe wonderlijk. Dus de veranderingen in je leven kunnen blijvend positief zijn.

Onze gedachten vormen en bepalen ons leven.



HOOFDSTUK 6

“

**TRUE MAGIC
CAN HAPPEN**

7. Wat is zelfheling?

We zijn verleerd om het antwoord in onszelf te vinden. We denken dat het beter is als anderen zeggen wat we moeten doen of eten, welke pillen we moeten nemen en hoe vaak we moeten sporten.

De beste manier om in contact te komen met jezelf is door de volgende stappen te zetten:

1. Luisteren naar jezelf
2. Stresslevels verlagen
3. Teveel info van buitenaf vermijden

De beste manier om dit te bereiken is door te oefenen in meditatie.

Next level

Enkele meditatieaanwijzingen die je uitdagen om groter te denken

- Oefen dankbaarheid.
- Kies een mantra.
- Denk na over de dag.
- Denk na over de afgelopen week.
- Denk na over wat je voor anderen kunt doen.

Nu gaan we de mediteren!

Hier volgt de

"Snel Focus Meditatie", ook wel "Makkelijke Meditatie" genoemd.



HOOFDSTUK 7

KRIJG SNEL FOCUS DOOR DEZE TECHNIEKEN

MAKKELIJKE MEDITATIE



STAP 1

PAK PEN EN PAPIER.
SCHRIJF OP WAT JE MOET DOEN
VANDAAG.

“

TIP:

**HET KAN OOK ZIJN
DAT JE ER GEEN ZIN
IN HEBT VOORDAT JE
AAN DE MEDITATIE
BEGINT.**

**GA DAN EERST
ZITTEN EN SCHRIJF
JOUW TO DO LIJST
OP ZODRA JE KLAAR
BENT.**

STAP 2

ZET EEN WEKKER
VOOR 5 TOT 10 MINUTEN.

STAP 3

KIES JOUW PLEK.

GA ZITTEN OP EEN STOEL, EEN
MEDITATIEKUSSEN OF GEWOON OP DE
BANK OF OP DE GROND.

STAP 4

ADEM EERST DRIE KEER DIEP IN EN
RUSTIG UIT.

STAP 5

MERK OP HOE JE ERBIJ ZIT.

WAAR ZIT SPANNING?

VOEL DE SPANNING EN REALISEER JE
DAT JE ER NIETS MEE HOEFT TE DOEN.
ERKENNEN IS AL GENOEG.

STAP 6

ONTSPAN TERWIJL JE ZIT MET RECHTE RUG. (DAT HEET ACTIEF ZITTEN EN HET KAN SOMS HEEL ZWAAR ZIJN.)

“

TIP:

**IS HET VOOR
JOU TE ZWAAR
OM ACTIEF TE
ZITTEN?**

GA LIGGEN.

STAP 7

ALLE GEDACHTEN DIE JOUW
HERSENEN PRODUCEREN, MAG JE NU
LANGS JE HEEN LATEN GAAN.
WEET DAT JE DIE GEDACHTEN STRAKS
WEER OP KAN PAKKEN.

STAP 8

ADEM RUSTIG EN LAAT JE GEDACHTEN
WEGVLOEIEN.

STAP 9

ALS DE WEKKER GAAT:
DANK JEZELF VOOR DEZE OEFENING.
GOED GEDAAN!

STAP 10

PAK PEN EN PAPIER EN SCHRIJF OP
WAT BELANGRIJK VOOR JE IS, ZOALS
DE TO DO LIJST, EEN GEDACHTE OF
EEN INZICHT.

“

TIP:

**EEN KAARS
AANSTEKEN -
OF WIEROOK-
KAN JE
HELPEN OM IN
DE STEMMING
TE KOMEN.**

JEANETTES MISSIE



"Jouw leven zou spannend moeten zijn:
de plek waar je graag bent en waar jij je krachtig
voelt. Vandaaruit ben je nieuwsgierig, want er valt zo
veel te ontdekken over jouzelf en de wereld.

Vaak zijn we ons enthousiasme verloren onderweg.
Dat is niet onze natuurlijke staat!

Dichterbij dan je denkt, juist onder de oppervlakte, is een
fantastische wereld van energie en bewustzijn.

Ik ben hier om mensen te helpen om thuis te komen in
zichzelf, rust te vinden en innerlijke ruimte te ervaren.
Dit doe ik door te werken met energie, bewustzijn en
intuïtie. Zo ervaren mijn klanten iedere dag meer
bewustzijn en openheid. Dat geeft hen de mogelijkheid
om vanuit gevoel het leven gestalte te geven."

OVER JEANETTE DIEPENBROEK

Jeanette is schrijver, trainer, energy healer en aura/chakra reader.

Zij heeft al velen geleerd hoe zij hun eigen bewustzijn en energie terug kunnen vinden, zodat zij hun persoonlijke kracht versterken, waarbij ook hun relaties en spiritualiteit groeien.

Als je spiritueel wilt groeien, als je op zoek bent naar meer of als je gewoon op dit moment vastzit in je leven, dan ben je hier op de juiste plek. Jeanette Diepenbroek geeft healingssessies en helpt je om verder te komen in jouw leven.

