

BAM!

Boxing And Mindfulness

In 8 rondes

Mindful Boksen

Stress Reduceren

John van der Sluis

Mindful Boksen 2020

Vormgeving & teksten: John van der Sluis

Foto's: Rob Bout Fotografie

ISBN 9789403790817



Met dank aan

Iedereen die mij inspireerde het pad van
Mindfulness en Boksen te bewandelen,
Cardio Boxing Ambacht en Bokscoaching.nl

Veel leesplezier!

Namasté Boks Ouwe!

John van der Sluis

Mindfulness Trainer & Boks Coach

Aan de slag

MIJN GEVECHT 6

MINDFUL BOKSEN 7

DE BASIS 12

RONDE #1 AUTOMATISCHE PILOOT 16

RONDE #2 TEGENSLAG 22

RONDE #3 ADEM 28

RONDE #4 OMARM JE VIJAND 34

RONDE #5 RESPECT 40

RONDE #6 MINDSET 46

RONDE #7 ZELFZORG 52

RONDE #8 PERSOONLIJKE GAMEPLAN 58

BLOG BOKS OUWE! 64

AAN DE SLAG 76

IT'S ABOUT HOW HARD YOU CAN GET HIT
AND KEEP MOVING FORWARD
THAT'S HOW WINNING IS DONE

~Rocky Balboa



Mijn gevecht

Na een succesvolle carrière in de marketing & communicatie ging ik knock-out. Ik raakte burn-out, mijn baan kwijt en blut. Enorm balen! Door een diefstalfraude belandde ik bij de voedselbank. Die kwam keihard aan. Door mijn tinnitus (oorsuizen) en hyperacusis (overgevoelig voor geluid) wilde ik de handdoek in de ring gooien. Mindfulness en Boksen gaven mij de kracht, moed en wijsheid om te zijn met wat zich aandient. Ik werd me bewust van mijn denken, voelen en handelen. Van daaruit kwam ik bewust in actie. Dat maakte me weer blij!

Mindful Boksen

In het leven kan je onverwachts 10 tellen krijgen, knock-out gaan of zelfs de handdoek in de ring willen gooien. Onrust, stress, burn-out. Dat is het moment om de natuur in te gaan, je bokshandschoenen aan te trekken en mindful te zijn. Met behulp van een eigen doorontwikkelde MBSR-methode ga je in 8 ronden Mindful Boksend Stress Reduceren.

Mindfulness is gericht aandacht geven in het hier en nu zonder automatisch te reageren op datgene wat zich aandient van moment tot moment. Met behulp van meditatie en diverse

oefeningen word je je bewust van je denken, voelen en lichamelijke sensaties. Door het herkennen en doorbreken van je automatische piloot creëer je ruimte en vrijheid om nieuwe keuzes te maken en bewust in actie te komen. Dat geeft innerlijke rust.

Bokscoaching Met behulp van ervaringsgerichte boksoefeningen krijg je een dieper inzicht in je denken, voelen en handelen. Op een laagdrempelige manier krijg je inzicht in (hardnekkige) patronen die onrust, stress of zelfs een burn-out kunnen veroorzaken. Daarbij wordt gewerkt vanuit het NLP-coachmodel: 1. huidige situatie, 2. gewenste situatie, 3. obstakels en 4. hulpbronnen.

Mindful Boksen De bestaande MBSR-methodiek van Jon Kabat-Zinn (Mindfulness Based Stress Reduction) is doorvertaald naar