Met de diagnose kanker treed je een nieuwe wereld binnen, met andere gebruiken, regels en een eigen taal. Vaak wordt er gesproken over 'vechten' en 'overwinnen', alsof je door moed te tonen de slag kunt winnen. In de praktijk heb je echter niet veel controle. Hoe ga je daarmee om?

De auteurs van dit boek kregen zelf kanker en vroegen zich, zoals zovelen, te midden van angst, stress en verdriet af wat op dat moment voor hen nu echt belangrijk was. Zij ontdekten dat in deze bizarre cocktail van emoties en gebeurtenissen, mindfulnessoefeningen beschutting en stabiliteit brachten.

Dit boek gaat uit van een radicaal ander uitgangspunt dan de gedachte: 'Als ik de ziekte heb overwonnen, kan ik mijn leven pas weer oppakken.' Juist binnen de gedwongen beperkingen van het leven tijdens ziekte en herstel, is het mogelijk jezelf en je naasten liefdevolle aandacht te geven.

Mindfulness bij kanker geeft handreikingen, tips en oefeningen en wellicht zelfs nieuwe inzichten voor de toekomst. Bij dit boek horen acht gratis te downloaden meditaties.

Ida Linse en Marijke Bruining zijn beiden gecertificeerde mindfulness-trainers.

'Mooi publieksboek waaraan veel mensen die kanker doormaken (en hebben doorgemaakt) iets zullen hebben.'

Monique Hulsbergen,
auteur van onder andere *Voluit leven* en *Mindfulness in tijden van tegenslag.*

9 789089 534828

WWW.BOOMPSYCHOLOGIE.NL / WWW.MINDFULNESSBIJKANKER.NL

Linse / Bruining Mindfulness bij kanker

Boom

Ida Linse en Marijke Bruining

MINDFULNESS bij kanker

Boom