

= Aandacht voor jouw leven =

## INHOUD (boek)



### In stilte naar binnen aandacht voor wat in ons is

p11

1. Intro	13
2. Drukke neerleggen	15
3. Bij God komen met al wat in ons is	17
4. Wat leeft er nu in mij, wat draag ik? - 10 tot 30 min stilte.-	19 21
5. Eerste indrukken in de stilte	23
6. Moeite om tot rust te komen	24
7. Observeren zonder veroordeling	25
8. Verbondenheid	26
9. Afrondende gedachten rond stilte en binnenkamer	27



### Leven in orde aandacht voor ons leven

p31

Intro	33
A - Omgaan met wat ons leven doorkruist	34
1. Een gepast moment ; tijd voor maken	35
2. Hopeloos?	37
3. Ordenen > overzicht > kernpunten = bewustwordingsproces	39
4. Onze gebruikelijke manier om er mee om te gaan – valkuilen	41
5. Wat doet mij goed?	43
6. Diep vanbinnen spreekt	45
7. Afrondende gedachten Pastoraal	47
B - De essentie in het dagelijks leven voor ogen krijgen	48
1. Essentie in de dagelijkse dingen	49
2. Observeren = bewustwordingsproces	49
3. Een ochtend- en avondgebed	51
4. Een levensvorm	53
5. Een gezonde structuur	55
6. Ontmoeting	57



Gebed zonder drempel  
aandacht voor verbondenheid

p61

Intro	63
A - Verschillende vormen van gebed	64
1. Inspiratie voor verschillende vormen van gebed	65
B - Uitwisseling - bidden, luisteren, ontvangen	70
1. Intro	71
2. De Heer centraal	73
3. Speuren en wachten	74
4. Op koers blijven	77
5. Zegen	79
6. Omgaan met geestelijke weerstand	81
7. Stille aandacht is soms moeilijk	83
C - Praktijkvoorbeelden	84
1. Gemoedstoestand als invalshoek	85
2. Woorden van gebed zoeken	89



Discipel worden  
aandacht voor een focus

p95

1. Ruimte maken	97
2. Focus op een koninkrijk	97
3. Goed bezig	99
4. Kijken vanuit verbondenheid	99
5. Bouwen -1	101
6. Als het meer mag zijn -2	101
7. Geen werk van mensen -3	103
8. In Jezus' naam -4	105
9. Ieder zijn plaats en roeping	107

Een geheel - korte afronding

p110