

MINDFULNESS TRAINING

Mindfulness gaat over **aandacht**. Niet de klassieke aandacht in de betekenis van 'niet verstrooid zijn'. Mindfulness is een speciale aandacht. Het gaat over een **open, milde niet oordelende** aandacht? Open wil zeggen dat je aan alles wat zich op dit moment aanbiedt aandacht schenkt en niet selectief bent. Je schenkt zowel aandacht aan de leuke als aan de minder leuke zaken? Mild wil zeggen dat je zacht bent voor jezelf, dat je jezelf niet veroordeelt. Wanneer je bijvoorbeeld opmerkt dat je gedachten afdwalen (wat heel vaak zal gebeuren) dan veroordeel je jezelf daar niet voor.

In een mindfulnessstraining leer je

- in het hier en nu aanwezig zijn, met je volle aandacht aanwezig zijn, op een open en milde manier;
- op een nieuwe manier verbinden met lichamelijke sensaties, gedachten en gevoelens.
- ongewenste gedachten en gevoelens accepteren en te erkennen als 'ongewenste gedachten en gevoelens' in plaats van in automatische reacties te vervallen die de moeilijkheden alleen verergeren;
- waarnemen hoe je lichaam reageert op onplezierige situaties.
- met behulp van de ademhaling leer je ruimte te geven aan wat je voelt en verzachten;
- de ademhaling te gebruiken bij het omgaan met moeilijkheden;
- omschakelen van 'doen' naar 'zijn' om af en toe een rustmoment in te bouwen;
- aanwezig te zijn in het hier en nu en ontdek je de mogelijkheden om innerlijke rust te vinden in dit moment.

Een klassieke mindfulnessstraining duurt 8 weken, dit is de tijd die nodig is om een nieuwe vaardigheid aan te leren.

Iedere week leer ik je een oefening aan, waar je heel de week mee aan de slag gaat (reken op 45 minuten per dag)

De week nadien bespreken we hoe het ging en gaan we een stapje verder.

De klassieke mindfulness oefeningen duren 40 minuten. Dit is niet voor iedereen haalbaar. Ik pas, indien nodig, de oefeningen aan op uw maat.

Praktisch:

8 individuele (op maat van uw behoeften) sessies van 70 min via ZOOM

Audiofiles en werkboek om te oefenen

Prijs: 400 euro