

Mindfulness

Mindfulness is het trainen van je aandacht en je geest, je krijgt inzicht hoe je geest werkt. Gedachten, oordelen en emoties zijn vaak oorzaak van emotionele, lichamelijke en geestelijke pijn. Door daar je vriendelijke aandacht op te richten kan je hier verandering in brengen. Je leert dit toe te passen in je dagelijkse doen en laten. Zo kan je beter omgaan met momenten waarop het tegenzit en je bewuster zijn van de mooie momenten.

Voor wie?

- **Ervaar je vaker onrust dan je wilt, voel je je opgejaagd?
- **Vind je dat je te weinig aan jezelf toe komt, heb je het gevoel geleefd te worden?
- **Loop je (te) vaak tegen dezelfde dingen aan?
- **Vind je het té belangrijk wat anderen van je vinden en denken?
- **Kosten je taken of je werk meer energie dan je lief is?
- **Wil je je beter kunnen concentreren?
- **Handel en denk je op de automatische piloot zonder je bewust te zijn van wat je precies doet?
- **Ben je vaak gehaast, gespannen of gestrest?
- **Heb je stressgerelateerde klachten en wil je daar van af?
- **Wil je beter leren omgaan met pijn, ziekte, verlies en verdriet?
- **Is loslaten en accepteren moeilijk voor je?
- **Wil je positiever over jezelf en anderen denken?
- **Zou je graag lekkerder in je vel willen zitten?
- **Heb je behoefte een pas op de plaats te maken ter heroriëntatie?

.... Of misschien heb je geen klachten, herken je je niet in het bovenstaande en wil je alleen wat meer aandacht voor jezelf of je dierbaren..... positiever in het leven staan..... je lichamenlijk en geestelijk gezonder voelen.....

Mindfulness helpt je hierbij!

Er is de afgelopen jaren veel onderzoek gedaan naar de invloed van Mindfulness op de meest uiteenlopende klachten. Telkens wordt vastgesteld dat bovengenoemde knelpunten gunstig beïnvloed worden of verdwijnen. Dat komt omdat je de juiste aandacht leert te ontwikkelen voor jezelf en je dagelijkse doen en laten. Het laat je er anders mee omgaan en rust en geluk liggen binnen handbereik.

Mindfulness gaat over meer aanwezig zijn bij je ervaring van dit moment. Het gaat over aandacht hebben voor wat er nu is.



Als we Mindfulness beoefenen, zijn 3 aspecten van die aandacht van belang:

1 Aandacht richten.**

Gedurende de hele dag wordt de aandacht getrokken door allerlei prikkels: dingen die we zien, dingen die we horen, dingen die we denken, dingen die we voelen enz. Je zou kunnen zeggen dat onze aandacht over het algemeen nogal “ongericht” is. We laten ons meevoeren met wat de aandacht trekt en zijn ons daar meestal niet bewust van.

Als we Mindfulness beoefenen, brengen we de aandacht “gericht” ergens naar toe. M.a.w. we hebben een bewuste intentie om onze aandacht te richten.

2 Aandacht in het hier en nu.**

In de Mindfulness richten we onze aandacht op het hier en nu, op het huidige moment. We richten onze aandacht niet op wat er in het verleden is gebeurd of wat er mogelijk in de toekomst gaat gebeuren, maar op de ervaring van dit ogenblik.

3 Aandacht zonder te (ver)oordelen.**

In het beoefenen van Mindfulness hebben we een open, niet oordelende houding wanneer we de aandacht richten op de ervaring van dit moment. Als je oplet, zul je merken dat dit een van de moeilijkste aspecten is. We zijn nu eenmaal gewend om onze ervaringen direct te beoordelen als “fijn”, “onaangenaam”, “mooi”, “lelijk”, “goed”, “slecht”, enz. En over het algemeen zijn we meer geneigd ons open te stellen voor aangename ervaringen dan voor onaangename. We proberen dus een open houding te hebben voor onze volledige ervaring, zonder onderscheid te maken tussen aangename of onaangename ervaringen.

Bijeenkomsten:

Tijdens 8 bijeenkomsten van 2 uur leren we Mindfulness te beoefenen. Buiten de bijeenkomsten is het van belang dat er, met behulp van de aangereikte cd's en werkboek, dagelijks thuis geoefend wordt, zo is er elke dag een moment voor jezelf. Tijdens de bijeenkomsten bespreken we de ervaringen die opgedaan zijn in de les en bij het oefenen thuis. Na de cursus blijft het zelfstandig doen van oefeningen van belang om zo het "Mindful zijn" te integreren in je dagelijks leven.

Er zullen in de toekomst regelmatig opfris- en herhaallessen georganiseerd worden in "House of Balance".

De cursus Mindfulness is geen praat-therapiegroep waarin over individuele problemen gepraat wordt, maar tijdens het bespreken van de oefeningen kunnen persoonlijke ervaringen aan de orde komen om de oefeningen te verduidelijken. Van de deelnemers wordt verwacht persoonlijke informatie binnen de groep te houden.

Groepsmaat: 6 - 11 personen.

Inhoud training:

- 1** Inleiding in de Mindfulnessstraining.
- 2** Omgaan met obstakels en aandacht voor de ademhaling.
- 3** Bewustzijn van de ademhaling.
- 4** Erbij blijven.
- 5** Toestaan en accepteren wat er is.
- 6** Gedachten zijn geen feiten.
- 7** Zorgen voor jezelf.
- 8** Gebruiken wat je hebt geleerd in de toekomst.

Het intakegesprek bestaat uit een kort telefonisch onderhoud, waarin we samen bekijken wat je verwachtingen zijn en of de Mindfulnesscursus geschikt voor je is.

Praktisch:

Je mag een badlaken meenemen en makkelijke kleding aantrekken. Matjes, kussentjes en dekens zijn aanwezig.

Deelname is op basis van volgorde van inschrijving en betaling.

De kosten zijn € 295,-. inclusief cursusmateriaal en cd 's.

Mogelijk vergoedt je werkgever deze cursus.

Afhankelijk van je pakket/zorgverzekeraar wordt de cursus (deels) vergoed.

Ik ben aangesloten bij de beroepsvereniging voor Mindfulnessstrainers: "VVM"

Een Mindfulnesscursus geeft je de handvaten voor (meer) rust en laat je bewuster in het leven staan. Je kunt geconcentreerder doen wat je doet, je leert piekeren te beperken, het helpt je de lat binnen bereik te leggen, je valkuilen te zien en voorkomen, je nachtrust te verbeteren en negatief denken te veranderen.



Mindfulness is eigenlijk eenvoudig, het vraagt slechts de bereidheid om te oefenen met een zekere vriendelijkheid en mildheid, zonder oordeel, ook naar jezelf.

**Frans Ingenhut, "HOUSE OF BALANCE",
Praktijk voor Yoga, Meditatie, Counselling en Mindfulness.
Landsraderweg 9, 6271 NT, Gulpen.**

www.houseofbalance.nl info@houseofbalance.nl 043 4573299

