



Mindfulness training

In een mindfulness training schenken we doelbewust aandacht in het hier-en-nu. En we proberen daarover niet meteen te oordelen.

Twee aspecten zijn belangrijk.

1. Aandacht schenken in het hier-en-nu. Dit doe je bijvoorbeeld door je aandacht naar je ademhaling te brengen, naar sensaties in je lichaam, of naar geluiden, gedachten of emoties.
2. De manier waarop je dit doet is belangrijk. We noemen hier mildheid. Merk je bijvoorbeeld dat er een oordeel is dan heeft het geen zin om jezelf op je kop te geven. Dat maakt het alleen maar erger. Het helpt je meer om mildheid te beoefenen. We spreken dan ook van een milde open aandacht.

Door die twee met elkaar te combineren leer je een ervaring meer van een afstandje te bekijken en dan gebeurt er iets opmerkelijks.

- Je gaat je niet langer vereenzelvigen met een situatie.
- Er ontstaat bewustzijn over je automatische impulsen waardoor je niet meer onmiddellijk op alles reageert wat er zich voordoet. Maar je gaat het ook niet uit de weg. Ook als iets onaangenaam is. Dan ga je die observeren.

Het beoefenen van een milde open aandacht klinkt eenvoudig maar is niet altijd vanzelfsprekend. De energie van gewoonten en afgeleid worden kunnen bijzonder sterk zijn. Dan heb je de energie van oplettendheid nodig om niet te verdwalen. En ook de nodige mildheid en vriendelijkheid voor jezelf. We noemen het dan ook een training en geen cursus.

Door regelmatig mindfulness of meditatie te beoefenen cultiveer je het vermogen om met helderheid en kalmte op uitdagingen in het leven te reageren. Dit leidt niet alleen tot een bewuster leven maar ook een groter gevoel van welzijn, veerkracht en algeheel mentaal en emotioneel evenwicht.

Mindfulness is een bejegeningwijze

In de trainingen behandelen we mindfulness als een bejegeningwijze. Van Edel Maex leerde ik dan ook dat mindfulness zoveel meer is dan alleen maar een stress reductieprogramma.

Hoe ga je om met alle uitdagingen die je in je leven tegenkomt en hoe ga je met jezelf om? Dan hebben we het niet alleen over de leuke dingen in het leven maar ook tegenslagen en andere minder leuke dingen. Stress is onvermijdelijk maar we kunnen leren onze stress te hanteren.

Mindfulness oefeningen kun je in vier types onderverdelen:

- Formele meditatieoefeningen, ook wel kernoefeningen genoemd. Zoals bijvoorbeeld de bodyscan.
- Semi formele oefeningen, zoals bijvoorbeeld ademruimte meditatie.
- Informele oefeningen, zoals dagelijkse activiteiten met je volle aandacht doen.
- Reflectieoefeningen.





Het programma Hart van Mindfulness

Module 1: Bewust zijn

De automatische piloot leren kennen.
Je beginners' mind aanspreken.
Op weg naar adem- en lichaamsbewustzijn. De kracht van Nu.

Module 2: Grenzen

Grenzen voelen en leren herkennen.
Hoe ga ik om met mezelf? Jezelf respectvol bejegenen.

Module 3: Bestaansrecht

Bestaansrecht héb je en hoef je niet te verdienen.
Zelfkennis vergroten door stil te staan bij ervaringen.
Wat is een emotie en wat doen emoties met jou?
Leren en ervaren hoe onze drie systemen onderling met elkaar zijn verbonden en op elkaar reageren.

Module 4: Gedachten ... gedachten ...

Natuurlijke activiteiten van ons brein en hoe dit ons gedrag beïnvloed.
Wat is stress en hoe kan ik stress hanteren?
Hoe dik is jouw persoonlijk wetboek? Welke regels zijn helpend en welke werken je tegen?
Patronen herkennen en doorbreken.
Ademkracht.
Leren stoppen en kijken (voelen) en dan pas weer verder.

Module 5: Waarnemen

Zuiver waarnemen en bewustzijn ontwikkelen over wat je er zelf aan toevoegt of vanaf haalt.
Met openheid van hart en geest kijken en nog eens kijken. En als je denkt dat je het weet ... kijk dan weer opnieuw en opnieuw. Telkens weer.
Hoe ervaar jij jouw binnenwereld (belevingswereld).
Wat zie jij jezelf doen in tijden dat je niet lekker in je vel zit? Welke strategie zet jij in?
Mindfulness en communicatie – communicatiekompas van Edel Maex.

Module 6: Het ego

Het ego leren kennen en bevrienden.
Lastige situaties niet langer uit de weg gaan.

Module 7: Levenskunst

Moge ik de moed hebben om te veranderen wat ik kan veranderen. De sereniteit om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen. En de wijsheid om daar het verschil tussen te kennen.
Kijken naar je prioriteiten en behoeften.
Werken met de zeven kenmerken van de doe- en zijnsmodus van onze geest.

Module 8: Zelfzorg

Vrede kun je leren. Een plan voor de toekomst.

Wat maakt deze training anders?

In elke sessie krijg je naast de mindfulness oefeningen, extra oefeningen aangereikt uit de coachpraktijk die aansluiten bij het thema en uiteraard ook aansluiten bij Mindfulness. Deze extra oefeningen zijn optioneel. Het zwaartepunt ligt bij Mindfulness als bejegeningwijze.