



Naar het hart van Mindfulness

Hoe ga jij om met anderen?
Hoe gaan anderen om met jou?
Hoe ga jij om met wat er in het leven allemaal op je afkomt?
Hoe zou jij willen dat er met jou wordt omgegaan?
Hoe ga jij met jezelf om?

Edel Maex

Zonder Heartfulness is er geen mindfulness
Zonder Compassie is er geen mindfulness

Praktijk Jij bent Oké
Florastraat 91
6031 XN Nederweert
E lisette@jijbentoke.nl
T +31 6 52183048



Mindfulness: Naar het hart van Mindfulness

Mindfulness gaat niet over hoe je een pauzeknop indrukt maar over aanwezig zijn in het huidige moment, bij wat er nú is. Met een aandacht die zich kenmerkt als: bereidheid tot openheid, mildheid en niet oordelend. Dit geldt voor prettige dingen en ook voor onprettige gebeurtenissen.

Wat zeggen mensen na afloop van een mindfulnesstraining?

- Ze kunnen beter omgaan met gebeurtenissen in hun leven als het tegengit.
- Genieten meer van het leven.
- Ervaren meer rust.
- Laten zich niet langer meevoeren door negatieve gedachten en emoties.
- Zorgen beter voor zichzelf.
- Er is sprake van meer mildheid en mededogen.
- Hebben meer zelfvertrouwen en er is meer vertrouwen in het leven.
- Kunnen hun stress handelen.
- Geven grenzen aan.
- Nemen makkelijker belangrijke beslissingen.
- Herkennen de gedreven doener in zichzelf en maken vervolgens andere keuzes.
- Kunnen beter omgaan met chronische pijn en ziekte.
- Voeren niet langer strijd maar accepteren dat sommige dingen niet te veranderen zijn en zijn daar oké mee.
- Weten wat belangrijk voor je is en wat je nodig hebt en daarnaar handelen.

Het programma dankt zijn naam aan de professionele vorming die ik bij Edel Maex mocht volgen. Een opleiding die ver voorbij het stressreductie programma ging. En dat is wat dit programma ook doet. De basis is nog steeds zoals mindfulness van origine is bedoeld maar wordt breder getrokken. De aangereikte coachtools zijn in lijn met het programma en kun je naar eigen wensgebruiken. Terugkoppeling hierover kan door een aparte afspraak te maken. In groepslessen worden geen individuele coachvragen behandeld. Volg je het programma individueel dan worden de coachtools op jouw specifieke situatie afgestemd.

Ga ervan uit dat elke sessie gemiddeld 2,5 tot 3 uur duurt. Dit heeft veelal te maken met de lengte van de oefeningen die tijdens de lessen worden gedaan en de tijd die genomen wordt om ervaringen te delen. Het delen van ervaringen is een belangrijk, zo niet het belangrijkste onderdeel van de training.

Ervaring met mindfulness is niet nodig. In dit programma leer je ook de basis. En zelfs als je al bekend bent met de basis, door het in een breder perspectief te plaatsen is het toch weer nieuw. De sessies worden niet wekelijks gegeven. Die ruimte tussen de twee sessies heb je nodig om de lesstof op je in te laten werken en op je eigen leven te betrekken. Deze training gaat immers over jou.

Volg je dit programma individueel dan is het uitstekend te combineren met coaching. De tijdsduur tussen twee sessies wordt dan iets ruimer gepland. Het is aan te bevelen om in die tijd regelmatig contact te hebben met de trainer/coach. Niet alleen ten behoeve van de continuïteit maar ook om ervaringen te delen en vragen te stellen.

Kernvraag in dit programma:

Hoe ga ik met mezelf om?

Waar heb ik invloed op?

Wat kan ik niet veranderen en hoe ga ik daar dan mee om zonder dat ik er last van heb?

De oefeningen in dit programma

- De kernoefeningen en informele oefeningen zijn afkomstig uit de mindfulnessprogramma's van *Edel Maex*, *Mark Williams*. En sommige meditaties uit het *MBCT programma van Seagal, Williams en Teasdale*.
- Met betrekking tot mindfulness en compassie worden deze aangevuld met materialen afkomstig van *Thich Nhat Hanh*, *Kristin Neff* en *David Dewulf* en anderen.



- De coachtools zijn afkomstig uit mijn coachpraktijk waar ik werk met materialen van Stephen R. Covey, Byron Katie, Ben Tiggelaar, en vele anderen. Volg je dit programma individueel dan worden deze op jouw specifieke situatie afgestemd.

Meditatie

Binnen de context van mindfulness wordt er in eerste instantie gebruik gemaakt van geleide meditaties daarnaast proef je ook aan stiltemeditaties. Er wordt zittend, liggend, staand en lopend gemediteerd. Het is uitermate belangrijk dat je kiest voor een houding die op dat moment bij je past. Een comfortabele houding is een eerste stap op weg naar zelfrespect en zelfzorg.

*Wat kost het?

Je investering is niet alleen tijd en aandacht voor jezelf maar ook het tarief van dit traject.

Tarief **Groep**: **8 sessies vanaf €525,-** p.p. plus eventuele extra's. (Minimaal 2 deelnemers)

Tarief **Privé**: **9 sessies € 1050,-** plus eventuele extra's.

EXTRA'S

- Intakegesprek € 30,- p.p. – Alternatief is een intake via vragenlijst, die is gratis.
- Inhaallessen voor groepssessies € 60,50 per keer.
- Coaching gedurende de groepstraining, tot en met twee maanden na afloop van het programma tegen een speciaal gereduceerd tarief €60,50 per uur.
- Begeleiding in privésetting €100,- per maand – 4 contactmomenten van een half uur onsite / online.
- Begeleiding bij privésetting € 60,50 per maand – 4 contactmomenten/maand per mail.
- Coaching in privésetting gedurende de training tot en met twee maanden na afloop van het programma tegen speciaal gereduceerd tarief €60,50 per uur.

*** Alle informatie en tarieven zijn onder voorbehoud van wijzigingen en kennelijke fouten en vergissingen. Informeer dan ook altijd naar het juiste tarief.**

Wat wordt er van jou verwacht?

Dat je alle lessen volgt en deze inhaalt mocht je een keertje verhinderd zijn.

Dat je bereid bent om dagelijks thuis te oefenen. Denk hierbij aan 30 tot 45 minuten per dag.

Hiervan besteed je minimaal 5 dagen aan de meditatieoefeningen.

Je bent bereid om naar jezelf te kijken en het werk te doen.

Dat je actief meedoet. Dit programma gaat over jou.

Sessie 1 Bewust Zijn

Op weg naar adem- en lichaamsbewustzijn. **We beginnen met onze interne houding en doorlopen de fundamentele waarop mindfulness is gebouwd.** Je leert **aandacht als instrument** te gebruiken, zodat het zich kan ontwikkelen tot een kwaliteit van aandacht die mindfulness zo eigen is. Je leert het verschil kennen tussen smalle-, brede aandacht en open aandacht en gaat begrijpen door ervaring wat er met de automatische piloot wordt bedoeld door dit bij jezelf te onderzoeken. Waarschijnlijk merk je dat deze je behoorlijk bezig kan houden.

Sessie 2 Grenzen

Vrijheid ontstaat in het erkennen van grenzen. De grenzenoefening wordt als tweede formele oefening geïntroduceerd in deze sessie. **Een oefening in mildheid en respect op de eerste plaats voor jezelf.** Besef jij wanneer er om een grens wordt gevraagd? Of ben je er al overheen en zie je dat pas achteraf? En wat hebben jouw eigen ongeschreven regels daarmee te maken?

Sessie 3 Bestaansrecht

Op je gemak zijn met jezelf. Jezelf oké vinden is niet voor iedereen vanzelfsprekend. De uitnodiging is om jezelf bestaansrecht te geven zoals je bent. Vandaag maak je kennis met de drie centra en hun systemen en hoe deze onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden. Je gedrag wordt beïnvloed door wat we denken en voelen. Zodra we ons met gedachten en andere vormen gaan identificeren gaat het aan ons kleven en is het moeilijk (maar niet onmogelijk) om weer los te komen. Emoties geven kleur aan het leven. Ze kunnen je leven verrijken of maken het tot een hel. Wat gebeurt er als je nare gevoelens altijd onderdrukt? En wat bedoelt Eckhart Tolle met een pijnlichaam? Zelfkennis opdoen door stil te staan bij ervaringen, ook die niet zo leuk zijn.



Sessie 4: Gedachten ... gedachten ...

Vandaag zoomen we in op **stress**. Hoe bouwt spanning zich op? Wanneer is er sprake van stress? Hoe ziet 'jouw' stress eruit? Wat zie je jezelf doen in tijden van stress? **Wat zijn de valkuilen en hoe herken je ze?**

Hoe ga jij om met al die gedachten die zich continue ongevraagd presenteren? Het feit dat er soms een heftige emotie aan kleeft wil nog niet zeggen dat die gedachte waarheid is. Maak gebruik van de kracht van je ademhaling om weer te kalmeren.

Sessie 5: Waarnemen

In deze sessie staan we stil bij onze belevingswereld. Wat zie je en welk verhaal maak jij daar van? Wat is de impact hiervan op jou? Wanneer het intellect vertroebeld is kun je niet meer helder waarnemen en je verstand niet meer als instrument gebruiken. In deze sessie worden een aantal extra oefeningen aangereikt om dat waarnemen in praktijk te oefenen en te ervaren wat dit met je gevoelsfeer doet. **Dankbaarheid** en **verwondering** als waarden komen hier in beeld. Ieders belevingswereld speelt ook een grote rol in communicatie. Edel Maex ontwikkelde het communicatie-kompas. Communicatie loopt vaak mis op het niet erkennen van het anders zijn van de ander.

Sessie 6: Het ego

Onze oudste programmering komt voort uit overlevingsdrang en doet altijd mee. Het ego wordt vaak als iets negatiefs gezien maar hoort bij ons mens-zijn. **Het ego hebben we nodig** om veilig van A naar B te komen **maar helpt ons meestal niet als we emotioneel zijn vastgelopen**. Dit ego, oftewel aangeleerde natuur of persoonlijkheid, is grotendeels door evolutie ontstaan en zal in basis altijd als eerste vanuit die oude programmering reageren. Het ego wijst je niet altijd de juiste weg maar doet wel altijd hard zijn best om voor je te zorgen. Kun je jezelf geven wat je nodig hebt in tijden dat er niemand anders is? In plaats van moeilijke situaties weg te duwen maak je ruimte.

Sessie 7: Levenskunst

Wat zie jij jezelf doen in lastige tijden? Met behulp van het kwadrant van Edel Maex hier zicht op krijgen en ervoor zorgen dat in elk kwadrant iets is ingevuld waarop je terug kunt vallen. Kijkend naar jouw prioriteiten en behoeften, waar besteed jij je tijd aan? Als hulpmiddel hiervoor kun je de timemanagementmatrix van Stephen R. Covey gebruiken. In praktijk merkt iedereen dat het doorbreken van gewoonten soms best lastig kan zijn. Wie bepaalt jouw koers? Vandaag vatten we de **zeven kenmerken van de doe- en zijn- modus** samen zoals ze zich in de afgelopen lessen hebben getoond. **Levenskunst is meebewegen oftewel leven in beweging**. Wat manifesteer je tot nu toe?

Sessie 8: Zelfzorg

Voor jezelf zorgen, hoe doe je dat voor de rest van je leven? Mindfulness – Heartfulness - Compassie. Maak een plan en hou je eraan. Vergeet niet regelmatig te evalueren en waar nodig aan te passen.

Je bent van harte welkom.

[Meld je hier aan of stel hier een vraag.](#)

De trainer / coach

De training wordt gegeven door Lisette Poell.

Mijn eerste kennismaking met mindfulness lag in privésfeer. Ik heb er veel baat bij gehad op momenten dat het leven voor mij moeilijk was. Zoals de periode dat ik net een nieuwe baan had maar een zwaar ongeluk kreeg; een periode dat ik niet kon lopen na de geboorte van onze zoon; het moment dat het huwelijk op een scheiding uitliep.

Het zijn echter niet alleen de moeilijke momenten waarop mindfulness betekenis voor me heeft. De kwaliteit van aandacht, die zo specifiek is voor mindfulness, heeft mijn leven verrijkt. Genieten van de allerkleinste, alledaagse dingen. Zelfs in donkere momenten is er altijd ergens het lichtpunt.

There is a crack in everything. That's where the light gets in
- Leonard Cohen -

Mindfulness voelt heel natuurlijk en wordt dan ook makkelijk in jezelf herkent. Nadat ik het al vele jaren in mijn dagelijks leven had toegepast en helemaal geïntegreerd was, ging ik me als professional bekwamen en kwam bij Edel Maex in Antwerpen terecht. Hij weet zelfs de meeste complexe dingen in het leven naar de eenvoud van mindfulness te brengen. Geen poeha, geen zweverigheid maar gewoon waar mindfulness werkelijk over gaat.

Eigen ervaringen met meditatie zijn een belangrijk aspect voor elke tutor in het begeleiden van studenten. Tot nu toe ben ik nog niets tegengekomen wat ik zelf ook nog niet ervaren heb, hoorde ik Edel tijdens de opleiding en in zijn trainingen zeggen. Zo ervaar ik dit zelf ook. Ik mediteer al ruim 25 jaar dagelijks waarvan de laatste 15 jaar voornamelijk in stilte. Soms voeg ik daar een geleide meditatie aan toe, afhankelijk van wat er op dat moment bij me speelt in het leven. Toch leer ik elke keer weer iets nieuws. Want jouw ervaring is nooit hetzelfde als mijn ervaring.

Opleiding en bijscholing op het gebied van mindfulness

- Het MBCT programma voor coaches. (Niet te verwarren met de 4 jarige opleiding die psychologen volgen en als therapie inzetten.)
- Naar het hart van mindfulness – De professionele vorming onderwezen door dr. Edel Maex in de stress kliniek te Anwerpen. Een studie met daarin het MBSR programma Leven in de maalstroom en de verdieping, heartfulness en compassie, om tot de kern van mindfulness te komen.
- Module Mindfulness voor kinderen en jongeren - programma van dr. Edel Maex door Jen Bertels en Sheena van Namen in de stresskliniek te Antwerpen.
- Module Mindfulness en wetenschap - dr. Edel Maex en Katleen van der Gucht in Antwerpen.
- Mindfulness en communicatie - dr. Edel Maex in Antwerpen.
- Mindfulness Frame by Frame door Professor Mark Williams KU Leuven.
- Mindfulness in de traditie van Tich Nhat Hanh - Bettina Romhardt in Beekbergen.
- Shinee meditatie - Tibetaans Instituut Huy - Lama Tashi Nyima in Huy.
- Mantra meditatie - School voor praktische filosofie Eindhoven.
- Diverse Stilte retraites
- Traumatische mindfulness workshop Dorle Lommatzsch.
- De Polyvagaal theorie en mindfulness workshop Dorle Lommatzsch.
- Mindfulness en de werking van ons brein, workshop Dorle Lommatzsch.
- Omgaan met trauma in context mindfulness workshop Mark van Steenkiste.
- Mindful omgaan met verlies en rouw, workshop Dominique Guillette.
- Mindfulness in narratieve therapie, onderdeel van studie narratieve therapie.


Lisette



Mindfulness leer je door het te doen.