



Mindfulness

In een mindfulness training schenken we doelbewust aandacht in het hier-en-nu. En we proberen daarover niet meteen te oordelen. Je zult merken dat dit laatste onmogelijk is. Het gebeurt namelijk al op onbewust niveau. Maar je kunt leren om dit oordeel niet leidend te laten zijn voor de eerstvolgende actie die je doet.

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 dat je een optie biedt om niet meer onmiddellijk op alles te reageren op wat er zich voordoet. Maar je gaat het ook niet uit de weg. Ook als iets onaangenaam is. De uitnodiging is om erbij aanwezig te zijn.

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.

Door regelmatig mindfulness of meditatie te beoefenen cultiveer je het vermogen om met helderheid van geest en kalmte op uitdagingen in het leven te reageren. Dit leidt niet alleen tot een bewuster leven maar ook tot een groter gevoel van welzijn, veerkracht en algeheel mentaal en emotioneel evenwicht. Maar dat niet alleen. Door het cultiveren van (zelf) compassie en dankbaarheid krijg je ook meer oog voor alledaagse dingen die ons in de waa van alledag makkelijk ontgaan. Hoe heerlijk is het om je weer te verwonderen over de schoonheid van het leven?

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 die er soms zijn. 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 hart van mindfulness

Je leert de kernoefeningen van Mindfulness uit het programma van Edel Maex. Oefeningen van Thich Nhat Hahn, Kristin Neff, Mark Williams en anderen. Het bijzondere aan dit programma is de combinatie met coachtools die je in dit programma worden aangeboden. Materiaal van Stephen Covey sr. en jr., Byron Katie, Brené Brown en anderen. Afhankelijk van de mensen in de groep en hun leerdoelen kan hiervan worden afgeweken.

Vervolg op dit programma: Mindfulness Frame by Frame – een programma ontwikkeld door Mark Williams.

Spreekt dit programma je aan? [Mail voor meer informatie of maak direct een afspraak voor een intakegesprek.](#)





Het programma Hart van Mindfulness

Module 1: Bewust zijn

De automatische piloot leren kennen.
Je beginners' mind aanspreken je weer te verwonderen.
Met je aandacht in je lichaam zakken, op weg naar adem- en lichaamsbewustzijn.
De kracht van Nu.

Module 2: Grenzen

Grenzen voelen en leren herkennen.
Hoe ga ik om met mezelf? Zelfcompassie door jezelf respectvol bejegenen.

Module 3: Bestaansrecht

Bestaansrecht heb je vanaf je geboorte en hoef je dan ook 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 ...

Waar houdt de mind zich zoal mee bezig en welke invloed heeft dit op onze stemming en ons gedrag? We kijken naar de natuurlijke bezigheid van ons brein.
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 om vanuit je eigen waarden te leven.
Ademkracht en de kracht van hier-en-nu.
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?
Waarnemen en interpretaties in communicaties als we het communicatiekompas van Edel Maex introduceren.

Module 6: Het ego

Er is niks mis met positief egoïsme.
Leer het ego kennen zodat je begrijpt wat het tracht te doen. Waarom het je in moeilijke situaties soms de kortste weg naar de uitgang wijst wat niet altijd de juiste beweging is. In mindfulness maken we een radicale andere beweging en gaan we lastige situaties niet uit de weg.

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. Omdat de energie van gewoonte te doorbreken heb je de energie van oplettendheid nodig. Hiermee heb je al die tijd geoefend. Maak 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 bij het thema aansluiten. Deze extra oefeningen zijn optioneel