



## Mindfulness Programma's

Kenmerkend voor mindfulness is een open, niet oordelende en voelende aandacht voor het huidige moment NU, waarin gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties worden geobserveerd. Over het algemeen biedt mindfulness een manier om een diepere verbinding met jezelf en de wereld te ontwikkelen. In plaats van te blijven hangen in het verleden of te piekeren over de toekomst, moedigt mindfulness je aan om te focussen op het huidige moment met een kwaliteit van aandacht die specifiek is voor mindfulness.

Door regelmatige beoefening cultiveer je het vermogen om met helderheid en kalmte op uitdagingen in het leven te reageren. Dit leidt tot bewuster leven en een groter gevoel van welzijn, veerkracht en algeheel mentaal en emotioneel evenwicht.

### **Praktijk Jij bent Oké benadert mindfulness als een bejegeningwijze.**

- Er is het programma van *dr. Edel Maex - Mindfulness in de maalstroom van het leven*. Edel richtte in Antwerpen de Stresskliniek van ZNA op. Hij was er werkzaam als psychiater, gaf mindfulness trainingen en leidde artsen, therapeuten en coaches op. Lisette was een van zijn leerlingen die de professionele vorming bij hem heeft mogen volgen.
- Daarnaast is er het programma *Het hart van mindfulness*. Dit programma dat geschreven is door Lisette Poell brengt mindfulness en coaching samen.
- Vanaf 2023 is er een derde programma. Dit is ontwikkeld door *prof. Mark Williams* en heet *Mindfulness frame by frame*. In juni 2022 maakte Lisette deel uit van een selecte groep professionals die van hem op de KU in Leuven trainersinstructies ontving.

### **Is mindfulness zweverig?**

Lang hing er een label van zweverigheid rond mindfulness. Dit veranderde toen (nu alweer meer dan 20 jaar geleden) wetenschappers aantoonde dat er groepen mensen zijn die baat hebben bij een mindfulness training. Te denken valt aan: stress reductie, depressiviteit, omgaan met veranderingen in het leven, piekeren, moeite hebben met concentratie. Dit wil echter niet zeggen dat het een wondermiddel is en iedereen er baat bij heeft.

Mindfulness gaat over wat er Nu is en plaatst je dan ook met twee voeten op de grond in de realiteit.

## Drie verschillende mindfulness programma's

### **Welk programma past bij jou?**

Het antwoord ligt voor een deel in je hulpvraag en deels in de tijd die je er dagelijks aan wilt besteden. Wat alle programma's met elkaar gemeenschappelijk hebben lees je verderop. Laten we eerst stilstaan bij de verschillen.

- **Programma: Mindfulness in de maalstroom van je leven.**

#### Hulpvragen:

Ik wil graag mindfulness leren, kun je me hiermee helpen?

Help mij meer rust/ kalmte te vinden.

Help mij om bewust in het Nu te leven.

Help mij omgaan met negatieve en piekergedachten.

Help mij mijn grenzen te herkennen en te respecteren.

Help mij omgaan met tegenslagen/ stress/ emoties.

Help mij om weer van het leven te kunnen genieten.

Help mij om vertrouwen te hebben.

Help mij mezelf te accepteren zoals ik ben.



Doelgroep: Geschikt voor mensen die voor het eerst met Mindfulness kennismaken. En ook een opfrisser voor mensen die hun praktijken weer nieuw leven in willen blazen en er verdieping in vinden. Je bent bereid om minimaal 6 dagen per week circa 45 minuten mindfulness te beoefenen en alle dagen in de week een praktische mindfulness oefening in je dagelijks leven toe te passen.

Lesmateriaal: Bestaat uit het boek van Edel Maex, audiobestanden die je via WeTransfer kunt downloaden en werkbladen waarop je reflectie-oefeningen noteert.

- **Programma: Het hart van Mindfulness**

Hulpvragen:

Als boven en bovendien.

Help mij voor mezelf op te komen.

Help mij een strategie te ontwikkelen zodat ik niet telkens vastloop.

Help mij te ontdekken wat ik werkelijk belangrijk vind in het leven.

Doelgroep: Geschikt voor mensen die voor het eerst met Mindfulness kennismaken en gevorderden die hun mindfulness praktijken willen verdiepen. Je bent bereid om minimaal 6 dagen per week circa 45 minuten mindfulness te beoefenen en alle dagen in de week een praktische mindfulness oefening in je dagelijks leven toe te passen.

Lesmateriaal: Bestaat uit een syllabus, audiobestanden die je via WeTransfer kunt downloaden en werkbladen waarop je reflectie-oefeningen noteert. Naast mindfulness materiaal ontvang je ook andere coachtools waarmee je in praktijk mee aan de slag kunt.

- **Programma: Mindfulness beeld voor beeld (Frame by Frame)**

Hulpvragen:

Als bovenstaand en bovendien.

Help mij omgaan met *sterke* negatieve- en piekergedachten.

Help mij vroegtijdig het pad te herkennen waarop het bergafwaarts dreigt te gaan en geef mij tools waarmee ik andere keuzes kan maken.

Leer mij krachtige opties te ontwikkelen waardoor ik bij mezelf blijf en niet meegesleurd wordt in de waan van alledag.

Doelgroep: Geschikt voor beginners en gevorderden. Je bent bereid om minimaal 5 dagen per week 2 x 10 tot 1 x 30 minuten meditatie te beoefenen en alle dagen een praktische mindfulness oefening in je dagelijks leven toe te passen. Mensen zonder enige ervaring wordt aangeraden om vooraf 1 tot 2 extra sessies te boeken, alvorens met dit programma te starten.

Lesmateriaal: Bestaat uit audiobestanden die je via WeTransfer kunt downloaden en werkbladen waarop je reflectie-oefeningen noteert.

**Alle programma's hebben met elkaar gemeenschappelijk:**

- Mindfulness als bejegeningwijze. Hoe ga ik om met ...
- Meditatie beoefening – liggend, lopend, zittend. Kernoefeningen en vriendschapsmeditatie.
- Mindfulness beoefenen in je dagelijkse doen.
- Bewust worden van automatische patronen en handelingsimpulsen en deze doorbreken.



Kennis over en oefenen met de drie systemen: het denken, emoties en lichamelijke sensaties. Oefenen om niet automatisch mee te gaan in (voor)oordelen.

- Breinkennis (in het programma Frame by Frame het meest uitgebreid)
- Het onderscheid zien tussen dingen die je onmogelijk kunt veranderen en zaken die je wel kunt veranderen. De uitnodiging die er vervolgens ligt om te gaan experimenteren met ander (nieuw) gedrag.
- Mildheid, respect, heartfulness en dankbaarheid cultiveren.
- Naast beoefening van meditatie zijn er ook reflectieoefeningen met als doel: jezelf stap voor stap beter leren kennen.
- Persoonlijk leiderschap ontwikkelen.

## Individueel en in een groep

Alle programma's zijn privé en in een groep te volgen. Er is sprake van een groep bij minimaal 2 deelnemers.

### Verschil groep versus privé.

Privé: aandacht voor persoonlijke thema's.

Privé: vaak kun je al op korte termijn met het programma beginnen.

Privé: datums kunnen worden afgestemd op je eigen agenda. (ma t/m zo)

Privé: geplande datums kunnen worden gewijzigd, mits tijdig aangegeven.

Privé: het programma Hart van Mindfulness is in twee versies te volgen een van 9 sessies en een waarbij er verspreid over 12 maanden elke maand een sessie plaatsvindt.

Groep: Je ervaringen delen vormt een belangrijk onderdeel in je leerproces. Niet iedereen vindt het prettig om persoonlijke ervaringen in een groep te delen, terwijl anderen er juist steun aan ontleen.



## Mindfulness in de maalstroom van je leven – ontwikkelt door dr. Edel Maex

Je leert in dit programma de kernoefeningen van mindfulness zoals een bodyscan en zit- en loopmeditaties.

- De training bestaat uit 8 sessies, elke sessie duurt circa 2,5 tot 3 uur.
- Digitaal deelnemen vanuit huis, of elders op de wereld is mogelijk via Zoom.
- Je oefent 6 dagen per week dagelijks drie kwartier mindfulness waaronder meditatieoefeningen.



### Wat je leert

- *Module 1: Kijken met de blik van een beginner. De techniek van 'open' kijken, met nieuwsgierigheid en mildheid. Uit je hoofd met je aandacht in je lichaam zakken. Hoe gaat het eigenlijk met mij? Cultiveren van bewust zijn. Gewoontes en automatische handelingsimpulsen beginnen te ontdekken.*
- *Module 2: Stilstaan bij dagelijkse ervaringen. Voortbouwend op de eerste module wordt in deze module ook een begin gemaakt met het opmerken van wat jou in gang zet of doet stoppen.*



- *Module 3: Jezelf respecteren. Persoonlijke grenzen opmerken en hiernaar leren handelen zodat spanning zich niet verder kan opbouwen. Zicht krijgen op triggers die je meetrekken en hoe je hier verandering in kunt brengen. En ook deze keer staan we weer stil bij dagelijkse ervaringen.*
- *Module 4: Steeds bewuster het leven beleven laat je niet alleen de mooie kanten zien maar ook de scherpe randjes. Leer de systemen kennen die op elkaar reageren en ervaar waar je controle over kunt hebben en leer dat er sommige dingen zijn die je onmogelijk kunt controleren. Bewust worden hoe het leven via zintuigelijke prikkels bij je binnenkomt en hoe jij daarop reageert.*
- *Module 5: Gedachten zijn geen absolute waarheden. En toch lijken ze soms écht, vooral als er veel emotie bij is. We bouwen hier voort op de eerdere modules en je oefent hoe je de regie over je eigen handelen kunt nemen.*
- *Module 6: Leren omgaan met moeilijke of lastige situaties waarbij je al je kennis die je al hebt opgedaan gebruikt en nieuwe kennis toevoegt. Een strategie bepalen voor dit soort momenten om weer in balans te komen.*
- *Module 7: Vertrouwd worden met het niet-weten. Op je gemak zijn in onbekende situaties. Op je gemak zijn als je niet weet wat er het volgende moment staat te gebeuren. Net zoals je onmogelijk kunt weten wat het eerstvolgende geluid zal zijn dat je gaat horen.*
- *Module 8: Een plan voor de toekomst.*



### **Het hart van Mindfulness – Combinatie van mindfulness en coaching**

Dit programma is een bundeling van alle professionele kennis en meer dan 20 jaar ervaring van Lisette Poell en dankt zijn titel aan de professionele vorming die ze bij Edel Maex heeft mogen volgen.

- Privé training kan gevolgd worden in 9 of 12 sessies die ieder circa 2 uur duren.
- In een groep zijn het 8 sessies die elk 2,5 tot 3 uur duren.
- Digitaal deelnemen vanuit huis, of elders op de wereld is mogelijk via Zoom.
- Naast de kernoefeningen, worden ook mindfulness materialen gebruikt van Thich Nhat Hanh, Mark Williams, Kristin Neff en anderen.
- Coachtools worden aangeboden en door deelnemers optioneel worden gebruikt om hun praktijken te verdiepen. In privé setting wordt dit afgestemd op de vraag van de cliënt.
- Je oefent 6 dagen per week dagelijks mindfulness waaronder meditatieoefeningen. De tijd die je erin steekt varieert van circa een half uur tot drie kwartier.



### **Wat je leert**

- *Module 1: Bewust Zijn. Op weg naar adem- en lichaamsbewustzijn zodat je signalen kunt herkennen en leert interpreteren.*
- *Module 2: Grenzen leren herkennen, verantwoordelijkheid nemen voor een gegeven grens door er respectvol mee om te gaan.*
- *Module 3: Ervaar hoe gedachten, emoties en lichamelijke sensaties met elkaar zijn verbonden en op elkaar reageren.*



- *Module 4: Gedachten kunnen je voort blijven drijven. In deze module zoomen we in op stress.*
- *Module 5: Hoe zie en ervaar jij de wereld. Wat is er nodig om niet verstrikt te raken in automatische systemen die je voort drijven.*
- *Module 6: Je ego leren kennen en bevrienden.*
- *Module 7: Levenskunst. Welke strategieën zet je in om te dealen met wat je in het leven tegenkomt. Zijn er misschien dingen die je eraan toe kunt voegen of kunt veranderen?*
- *Module 8: Voor jezelf zorgen en compassie en vriendelijkheid beoefenen. Hoe doe je dat? Een plan voor de toekomst.*



### **Mindfulness Frame by Frame – ontwikkeld door prof. Mark Williams**

Wat maakt dit programma zo anders?

In dit programma zoomen we in op gevoelstonen. Gevoelstonen kun je vertalen als interne reacties in de vorm van lichamelijke sensaties, gedachten en sferen. Gevoelstonen zijn meestal het startpunt van je stemming en je gedrag. Ze kunnen een hele reeks gedachten, emoties en gedragsneigingen ontketenen. Aanvankelijk werd dit programma geschreven voor mensen die hun mindfulness praktijken willen verdiepen. Inmiddels is gebleken dat het ook geschikt is voor beginners.

- In totaal 8 sessies die elk circa 2 tot 2,5 uur duren.
- Er wordt van je verwacht dat 6 dagen per week thuis circa een half uur oefent.



### **Anders dan andere programma's**

- Per module ontvang je meditatie in meerdere varianten waarbij je zelf een keuze maakt wat er op dat moment het best bij je past.
- Je ontvangt een audiotrack van elke module.
- In deze training is de nieuwste kennis uit de neurowetenschappen opgenomen waardoor de kennis over je brein en het begrip voor wat het brein voor je tracht te doen toeneemt. Dit op zich heeft al een kalmerend effect.



### **Wat je leert**

- *Module 1: Experimenteren met 'ankers' om jezelf stevig te gronden tijdens de waan van alledag. Je neemt kennis van de nieuwe psychologie van de mind.*
- *Module 2: Neem een pauze en onderzoek waar je mind zoal mee bezig is op het moment dat je bewust bent van je afdwaling. Leer om vanuit een ander, nieuw perspectief naar wat er hier-nu is te kijken. Breinkennis over het voorspellend vermogen van de mind en wat de gevolgen zijn van automatische interpretaties van toxische gedachten.*



- *Module 3: Nadat in de eerste twee modules een stevig fundament werd gelegd maak je hier kennis met gevoelstonen en begin je met jezelf te trainen in het opmerken ervan.*
- *Module 4: Hier bouw je verder aan je vaardigheden om met gevoelstonen te werken en ga je steeds meer beseffen welke impact dat ze hebben. Je leert het verschil tussen niet oké zijn met een situatie en oké zijn met het onprettig gevoel over een situatie. Het ervaren van je menselijkheid. In deze module vatten we de breinkennis waar je in voorgaande modules kennis van nam samen.*
- *Module 5: Slechts 5% van ons gedrag is bewust gepland gedrag. Het merendeel van ons gedrag gebeurt automatisch. Dit betekent dat je soms oneindig voortgedreven kunt worden door de gedreven doe-modus. In deze module leer je hoe je de kracht van deze impulsen kunt doen afnemen.*
- *Module 6: In deze module brengen we alle kennis uit eerdere lessen samen en oefenen om naar iets wat je als lastig of moeilijk ervaart te bewegen. Belangrijk in het hele verhaal is dat er niet alleen de bereidheid is om dit te doen maar ook te kijken of je er op dat moment de vaardigheden en capaciteiten voor hebt. In deze module beoefenen we ook de vaardigheid om vriendschap te sluiten met je zelf.*
- *Module 7: In deze sessie onderzoek je welke bezigheden, interesses, contacten je voedende energie geven en wanneer het omgekeerde gebeurt. Je ontdekt ook wat er nodig is om je weg weer omhoog te vinden in tijden dat je niet lekker in je vel zit. In deze module leer je ook weer een stukje nieuwe breinkennis over uitstelgedrag, vermijding en dempen.*
- *Module 8: In deze sessie blikken we terug op het hele leerproces en blikken we vooruit naar de toekomst.*



Lisette

Bovenstaande informatie kan door het ontstaan van nieuwe inzichten wijzigen.