



Edel Maex

Mindfulness gaat niet over naar binnen gaan maar over wat je in je leven tegenkomt naar binnen laten komen en daarmee vertrouwd raken.

## MINDFULNESS PLAATST JE MIDDEN IN DE WERKELIJKHEID

Lisette Poell Coaching & Mindfulness

lp Lisette Poell

[lisette@jijbentoke.nl](mailto:lisette@jijbentoke.nl)



# De training Leven in de maalstroom

---

**Dr. Edel Maex schreef het MBSR programma Mindfulness in de maalstroom van je leven.** MBSR staat voor Mindfulness Based Stress Reduction en bouwt voort op het originele programma van Jon Kabat Zinn.

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. Ik was een van zijn leerlingen die de professionele vorming bij hem heeft mogen volgen. Zijn lessen geef ik met alle plezier aan je door.

Mindfulness is niet nieuw. Het is een eeuwenoude manier om naar het leven te kijken. Een richtingaanwijzer die je de weg wijst hoe je met, wat er allemaal in het leven op je af komt, om te gaan. Jon Kabat Zinn verrichtte baanbrekend werk door het onder de aandacht van de wetenschap te brengen waardoor het een evidence based methode werd die in beginsel voornamelijk werd ingezet bij stress. Mindfulness gaat echter veel verder dan alleen omgaan met stress. Zo werd er een MBCT Mindfulness Based Cognitive Therapy programma ontwikkeld door Zindel Segal, Mark Williams and John Teasdale. Een terugvalpreventie programma voor mensen met depressies.

Recentelijk is er een nieuw programma ontwikkeld door Mark Williams waarmee je je praktijken kunt verdiepen. In juni 2022 was ik een van de leerlingen bij Mark in de klas op de KU Leuven.

Bij Praktijk Jij Bent oké onderscheiden we momenteel drie trainingen.

1. Mindfulness in de maalstroom van je leven.
2. Naar het hart van mindfulness.
3. Mindfulness frame by frame. (nieuw)

## **Waarom een training en niet een cursus?**

Het woord training zegt het al. Om je te bekwamen is het nodig dat je regelmatig oefent. Voor de duur van het programma spreken we dan ook over een training waarin je het aangeboden materiaal op je eigen leven betreft en dagelijks mindfulness beoefent. Een boekje vol met inzichten brengt immers nog geen verandering.

## **Mindfulness in de maalstroom van je leven.**

Onder de paraplu van mindfulness worden verschillende activiteiten aangeboden, vertelde Edel onze studiegroep. En soms zie je daardoor, de bomen in het bos niet meer.

Met zijn programma borduurde hij voort op het MBSR programma van Jon Kabat Zinn. Het wordt in de ZNA stresskliniek te Antwerpen al jaren succesvol ingezet. In juli 2021 ging Edel met pensioen, maar is nog steeds actief als spreker, auteur en opleider.



# Het programma

---

## 1. In ieder ogenblik begin je.

Een milde open aandacht voor wat er nú is, waarbij nu elk moment is. Uit je hoofd in je lichaam en voelen met je beginnersmind, onze aangeboren nieuwsgierigheid die soms ondergesneeuwd raakt. Bewust worden van je automatische reacties en de rol van de automatische piloot. En toch ... in alle hectiek merk je dat je in staat bent je aandacht van het een naar het ander te brengen, iets nieuws te ontdekken. Oefenen om zelf aan het stuur te zitten.

## 2. Een open uitnodiging om buiten de lijntjes te gaan.

In ons hoofd zijn we geneigd om op een bepaalde manier naar dingen te kijken, maar als je niet doorhebt dat je die lijntjes hebt kun je je blik ook niet verruimen. Door stil te staan bij de dingen die gebeuren, zie je de lijntjes en leer je van je eigen ervaringen. Er is mildheid nodig om bij dit alles aanwezig te zijn. De kracht van een glimlach doet wonderen.

## 3. Kun je vrij beslissen hoe je met een gegeven grens omgaat?

Persoonlijke grenzen bevinden zich in een grijs gebied waardoor we ze vaak niet opmerken en overheen gaan. Leer je grenzen kennen en durf verantwoordelijkheid te nemen voor een gegeven grens. Anderen hebben het van jou nodig te horen waar jouw grens ligt. Is het je gewoonte om over je grenzen heen te gaan dan sta je eigenlijk continue in het rood. Spanning in je lichaam loopt op, je brein werkt niet meer zoals je zou willen. Het stresslevel kan daardoor hoog oplopen. Wat kun je doen om dit te veranderen?

## 4. Oefenen met wat zich aandient.

Raak je overspoeld door wat je meemaakt, of juist afgestompt? Mindfulness gaat over de middenweg tussen die twee klippen. Je oefent bewust aanwezig zijn bij wat er is, zonder meegezogen te worden. Doorbreken van gewoonten. Helaas is het onmogelijk om het leven te controleren. Het enige waar je wel controle over kunt hebben is de manier waarop je met het leven omgaat. We oefenen de kunst van het stoppen, kijken (ruimte maken) en bewust handelen. Merken, herkennen van wat er gebeurt en dit erkennen. Je fysieke en innerlijke houding zijn hierbij belangrijke aspecten.

## 5. Een doorgaand proces van heling.

Er wordt weleens gezegd dat dingen een plekje moeten krijgen. Maar is dat ook zo? Of is het tijd die alle wonden heelt? Als we het hebben over mentale wonden, krasjes op je ziel, een gebroken hart, daar staat daar geen tijd voor. Om helend te zijn heeft tijd een zekere kwaliteit nodig schrijft Edel Maex. Dan gaat het over de kwaliteit van aandacht, die open en mild is. Mild als in de zin van niet oordelend maar liefdevol en vriendelijk. Ook voor moeilijke dingen. Daardoor ontstaat er ruimte. Door verder te gaan met oefenen ontstaat er steeds meer zelfkennis. Ieder doorloopt zijn eigen proces in zijn eigen tempo. Het is dan ook niet een kwestie van tijd of van plek maar eerder een kwestie van kwaliteit van aandacht die je hebt in de tijd die je vrijmaakt.



#### 6. Een ruimte van milde open aandacht creëren.

Wat doe je en wat kun je doen op momenten dat je een rottdag hebt? Op dagen dat het allemaal tegenzit? Welke strategie zet je in en is er misschien ook nog een andere strategie die je in kunt zetten? Zodra een gedachte een emotionele lading heeft zijn we geneigd deze als waarheid aan te nemen. Merk het verschil op zodat je wijs kunt handelen in plaats van automatisch te reageren.

#### 7. Vertrouwd raken met het niet-weten.

Vanaf de eerste module bouw je aan (zelf)vertrouwen. Op je gemak zijn met het niet-weten. Je kunt onmogelijk weten wat een ander gaat doen. Je kunt onmogelijk weten of morgen om 13:00 uur de zon schijnt. Je kunt onmogelijk weten wat een volgend geluid zal zijn dat je hoort. Je kunt onmogelijk weten wat je eerstvolgende gedachte zal zijn. Je kunt onmogelijk weten welke gevoelens en gedachten zich in het volgende moment tonen.

Laat je verwonderen en ontdek de schoonheid en kracht van hier-nu.

#### 8. Mindfulness voor de rest van je leven.

Op welke wijze maakt mindfulness op dit moment al deel uit van je dagelijks leven. Zijn er dingen waarmee je bent gestopt? Zijn er nieuwe initiatieven? Hoe zorg je ervoor dat je niet terugvalt, dat je niet vergeet?

### Thuis oefenen

Na elke sessie is het belangrijk dat je thuis dagelijks tijd vrijmaakt om te oefenen. Om jezelf te trainen. Denk aan ongeveer drie kwartier per dag. De kernoefeningen bestaan uit geleide meditaties. Daarnaast zijn er reflectieoefeningen en aandachtsoefeningen waarmee je mindfulness in je dagelijks leven integreert.

Er wordt gewerkt met het gelijknamige boek van Edel Maex. Dit kun je via deze praktijk kopen tegen het dan geldende tarief. Prijs december 2022 €22,99

Audiobestanden zijn inbegrepen evenals werkbladen.

Er wordt van jou verwacht dat je meedoet, alle lessen volgt en tijd vrijmaakt om mindfulness thuis te praktiseren en te oefenen.

## Tarieven\*

- Individueel 8 sessies **plus** 1 groepsbijeenkomst Ont-Moeten € 765,-
- Groepstraining 8 sessies **plus** 1 groepsbijeenkomst Ont-Moeten € 425,-

### Extra

Boek van Edel Maex

Ondersteunende gesprekken of les inhalen € 50,-

*\*Tarieven zijn onder voorbehoud van wijziging.*

**[KLIK HIER OM JE AAN TE MELDEN OF OM EEN VRAAG TE STELLEN.](#)**



## De trainer

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 licht.



*Mindfulness leer je door het te doen.*

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

Meditatie-ervaringen van elke tutor is belangrijk. Tot nu toe ben ik nog niets tegengekomen wat ik zelf ook nog niet ervaren heb. Ditzelfde hoorde ik overigens Edel ook in zijn training zeggen.

Ik mediteer al ruim 25 jaar dagelijks waarvan de laatste 15 jaar in stilte. Soms voeg ik daar nog een geleide meditatie aan toe, afhankelijk van wat er op dat moment bij me speelt in het leven.

Afgeronde opleidingen.

- 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 - professionele vorming 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 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.
- Meerdere Stilte-retraites
- Mindfulness Frame by Frame door Professor Mark Williams KU Leuven.

**Je bent van harte welkom!**