



# Mind the mind

---

Ons brein is plastisch wat wil zeggen dat het verandert door waar wij het mee voeden.

10 Oktober j.l. waren we te gast bij EquiJoy in Ell voor een introductieles Mindfulness.

Het knapperende haardvuur, en de kachel, zorgden voor een aangename temperatuur. Er hing een welkome en warme sfeer in de workshopruimte van EquiJoy in Ell.

'Heerlijk, hier zo buitenaf', verzucht een van de deelnemers. 'Ik werd vanzelf rustiger naarmate ik deze kant op reed.'

## Waarom zouden mensen Mindfulness willen leren?

Met die vraag opende ik de introductieles. De vraag was niet waarom zij interesse hadden in Mindfulness, maar werd breder getrokken. Dit is wat er werd gezegd:

Wanneer je er helemaal genoeg van hebt om alsmaar door te blijven jakkeren en het gevoel hebt 'geleefd' te worden.

Wanneer je te maken krijgt met ingrijpende veranderingen in je leven.

Leren vertrouwen op jezelf en jezelf oké vinden.

Bewuster leven.

Meer bij jezelf blijven, in plaats van meegetrokken te worden in het verhaal/leven van anderen.

Leren omgaan met chronische pijn of ziekte.

Omgaan met je gevoeligheid (HSP).

Heel snel afgeleid zijn terwijl je meer focus wilt.

Grenzen leren stellen door eerst bewust te worden van je eigen grens.

Eigen keuzes durven maken.

Minder stress willen ervaren.

Herstellende van een burn-out.

Preventie voor depressiviteit. Preventie voor burn-out.

Om leren gaan met angsten. Loos alarm leren opmerken.

Jezelf beter leren kennen.

Bewuster worden van je lichaam. Signalen eerder opmerken.

Veel druk ervaren van buitenaf, vaak vanuit het werk, waardoor er geen moment van rust meer is.

Last van malende gedachten waardoor je snel gaat piekeren en je onrustig bent.

Een stukje rust.

## Relaxatie

Het verschil tussen Mindfulness en relaxatie is dat relaxatie niet altijd werkt, terwijl je wel in elk ogenblik Mindfulness kunt beoefenen.



## Voeding voor je hart en je brein

Mindfulness verandert niet alleen het innerlijk landschap van je brein maar opent ook je hart. Er is geen Mindfulness zonder heartfulness.

- Lisette Poell -