

# Informatiefolder

## Mindfulness

**Therapeutisch Centrum van Berkel**

**Hoofdstraat 16**

**5481 AG Schijndel**

**073-5475454**

**[info@fysiovanberkel.nl](mailto:info@fysiovanberkel.nl)**

**[www.fysiovanberkel.nl](http://www.fysiovanberkel.nl)**



## Wat is Mindfulness?

Mindfulness betekent je aandacht richten op je huidige ervaring, op het hier en nu, met een nieuwsgierige, niet-kritische blik.

- Het tegenovergestelde van Mindfulness is leven op de automatische piloot.
- Het is een training om meer in het hier en nu te zijn. Hierdoor is er geen ruimte voor stressvolle gedachten die maar in het hoofd blijven malen zonder dat ze voor een oplossing zorgen.
- Je leeft in het moment maar je moet natuurlijk nog steeds besluiten en keuzes maken.
- Het is een eigenschap die je kunt ontwikkelen en waarin we ons zelf kunnen trainen; het is een middel dat we kunnen gebruiken om een beter evenwicht te bereiken.
- Het is een techniek om met aandacht te leven.
- Het is een benadering van het leven. Het gaat over hoe we omgaan met onszelf en de wereld om ons heen.
- Het heeft zijn wortels in eeuwenoude boeddhistische meditatietechnieken.

## ***“ALS JE HAAST HEBT WORDT HET TIJD OM EVEN TE GAAN ZITTEN”***

Met Mindfulness kun je stressklachten beïnvloeden. Spanning en stress hebben maar voor een deel te maken met invloeden van buitenaf. Mensen maken voor een groot deel hun eigen stress. De manier van denken en fantaseren bepaalt uiteindelijk hoe je je voelt en ook hoe je je opstelt en gedraagt.

Je gedachten over een situatie bepalen je reacties. Hoe irrationeler je gedachten, hoe intenser en heftiger je gevoelens en gedrag. Je hebt zelf invloed op je eigen gedachten en dus ook op je eigen gevoelens van spanning en stress. Door meer in het hier en nu te zijn kun je belemmerende gedachten, emoties en spanning makkelijker loslaten.

## Positieve effecten

- Omdat de aandacht blijft in het hier en nu is er minder ruimte om te piekeren. Je onderbreekt de gedachtstroom en geeft de hersenen iets anders te doen.
- Ervaringen worden levendiger en intenser omdat je ze de volle aandacht geeft.
- Als je met aandacht leeft heb je meer oog voor klein geluk zoals een fluitende vogel, een warm bad, gevoel van de zon op je huid.
- Je raakt meer vertrouwd met wat er zich in jouw lichaam en in jouw hoofd afspeelt. Hierdoor merk je bijvoorbeeld al eerder op dat je de schouders onbewust aanspant in plaats van dat je aan het eind van de dag de hoofdpijn opmerkt die je hiervan kan krijgen
- Beter om kunnen gaan met stressvolle gebeurtenissen.
- Vermindering van lichamelijke en psychische klachten.
- Veel beter kunnen ontspannen.
- Meer kunnen genieten in het leven.

## Eenvoudige oefeningen

- Doe één ding tegelijk en richt hierop je aandacht. Geen tv kijken onder het eten maar bewust proeven wat je eet. In plaats van je e-mail te lezen terwijl er iemand tegen je praat, met je volledige aandacht één van beiden doen.
- Loopmeditatie. Ben je aan het wandelen, voel dan hoe je voeten contact maken met de grond en je gewicht zich verplaatst over de voet. Probeer je aandacht te houden bij deze stap en bij het lopen.
- Concentreer je op één volledige inademing en één volledige uitademing. Laat alle gedachten aan iets moeten los. Blijf terugkeren naar je ademhaling wanneer je gedachten afdwalen.
- Sluit je ogen en zie je gedachten als wolken in de lucht die voorbij drijven: het boodschappenlijstje of de dingen die je moet doen. Veroordeel je gedachten niet maar laat ze er gewoon zijn. Denk bij elke gedachte ‘daar heb je er weer één’. Gedachten komen en gaan, net zoals wolken in de lucht. Je bent niet je gedachten en gevoelens, je hebt ze alleen. Voel je je ellendig en verdrietig, dan weet je dat dit ook weer overgaat.
- Om de voordelen van Mindfulness te plukken hoeft je niet elk moment van de dag bewust te beleven. Het is voldoende om op een aantal momenten jezelf in het “nu” te zetten. Als je bijvoorbeeld moet wachten bij de kassa, een stoplicht of bij de lift, zoek dan bewust naar je ademhaling en concentreer je daarop. Voel hoe je voeten contact met de grond.