

Mindfulness



De golven zijn niet tegen te houden, maar je kunt wél leren surfen.

Op een gezonde manier (leren) omgaan met stress

www.leefinaandacht.nl

info@leefinaandacht.nl

06 1913 6336

Mindfulness

Mindfulness-training of aandachtstraining is een 8-weeks programma dat bewezen effectief is bij burn-out klachten, depressiviteit en stressgerelateerde klachten of lichamelijke aandoeningen.

De mindfulness-training (MBSR: Mindfulness Based Stress Reduction) is samengesteld door de Amerikaanse arts Jon Kabat-Zinn. De toepassing van deze methode is buitengewoon praktisch, zinvol en bruikbaar in het dagelijks leven. Inmiddels hebben wereldwijd tienduizenden mensen deze training gevolgd en zijn de positieve effecten ervan wetenschappelijk aangetoond.

Mensen met chronische pijn- en vermoeidheidsklachten leren beter leven met hun beperkingen, zodat er meer ruimte in hun leven komt voor andere dingen.

Mensen met depressieve klachten en mensen met angsten leren helder in het moment te zijn. Zij leren hun klachten adequater te hanteren.

Het 8-weeks programma is echter niet alleen bedoeld voor mensen met klachten. Voor de meesten van ons geldt dat wij grote delen van de dag (tot wel 80% aan toe!) op de automatische piloot functioneren.

Wanneer we druk zijn, een volle agenda hebben of onverwachte dingen op ons pad komen, kunnen we ons “geregeerd door onze agenda” voelen. Dit kan op den duur leiden tot vermoeidheid, slecht slapen en andere klachten, tot burnout aan toe.

Mindfulness geeft alle deelnemers de controle terug en laat ze met humor en mildheid naar zichzelf kijken. Hierdoor komen energie en helderheid weer terug!