
mindfulness training (*training in aandacht*)

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR): hanteren en verminderen van stress en stressklachten

Met mindfulness leer je diepgaande en essentiële vaardigheden om stress te verlichten en anders om te gaan met problemen, moeilijke gevoelens en gepieker. Je leert om opener in het leven te staan en meer van het moment te genieten.

De mindfulness training bestaat uit acht bijeenkomsten die wekelijks plaatsvinden. De training wordt in een groep van ongeveer 8 tot 12 personen gegeven. Het gaat om een effectief programma voor het hanteren en verminderen van stress. Mindfulness training is een praktische, systematische methode gericht op het cultiveren van aandacht, inzicht en begrip.

De mindfulness training kan je helpen bij je persoonlijke ontwikkeling en om stap voor stap te komen tot:

- meer balans en rust
- meer concentratie (focus) en efficiëntie in het dagelijks leven
- het beter hanteren van moeilijke gevoelens zoals boosheid en verdriet
- het verminderen van gevoelens van angst en somberheid
- minder tijd besteden aan zorgen over de toekomst of getob over het verleden
- het oplossen van aan stress gerelateerde pijn, slapeloosheid en andere fysieke klachten
- een verdiepte relatie met je partner of kinderen
- een meer uitgerust en ontspannen gevoel
- meer zelfvertrouwen
- meer openheid en ontvankelijkheid voor wat zich voordoet
- meer mildheid en mededogen voor jezelf en anderen.

Mindfulness vaardigheden zijn met name waardevol in stressvolle situaties, bij moeilijke emoties of wanneer je je overspoeld voelt door omstandigheden en gevoelens.