



MINDFULNESSGROEP

Ontdek hoe u bewuster in het moment kunt leven en vriendelijker met uzelf omgaat. Onze mindfulnessgroep helpt u om spanning, piekergedachten en emoties beter te begrijpen en te leren hanteren.

Wat is mindfulness?

Het betekent: vriendelijke aandacht schenken. 'Aandacht' omdat u observeert wat er in u omgaat (ademhaling, lijf, gedachten en gevoelens). 'Vriendelijk' omdat u niet oordeelt. Er is geen fout en er is geen goed. U leert te observeren zonder te oordelen.

Het doel

Het doel van de mindfulness training van Psychologen Praktijk Putten is om u volledig en op een accepterende manier bewust te laten worden van het hier en nu en alles wat we in dit hier en nu ervaren. In deze training leert u aandacht te richten op wat zich van moment tot moment aandient, zonder te oordelen.

En heeft het zin?

Uit onderzoek is gebleken dat mindfulness een positief effect kan hebben op o.a. concentratie, sociale vaardigheden, gezondheid, slaap, stemming, etc. Het kan uw kwaliteit van leven verbeteren!

Voor wie?

- Mensen die beter in contact willen staan met hun lichamelijke sensaties, emoties en gedachten;
- Mensen die minder overspoeld willen raken door emoties, piekergedachten e.d.
- Mensen die een minder vermijdende copingstijl willen hanteren;
- Mensen met klachten zoals: depressie, burnout, persoonlijkheidsproblematiek, angst- en panieklachten, negatief zelfbeeld, aandachts- en concentratieproblemen, chronische lichamelijke klachten, slaapproblemen, verslavingen, automutilatie, prikkelgevoeligheid en piekeren, e.d.



We kennen allemaal mooie momenten en successen, dagen waarop we het gevoel hebben dat het ons allemaal meezit: we hebben vrienden, voelen ons gezond, hebben plezier in ons werk en we voelen ons lekker in ons vel. Toch is er niemand die altijd succesvol is en altijd geprezen wordt. Iedereen heeft het weleens moeilijk en kent tegenslagen. Een verbroken relatie, een baan waarvan het contract niet verlengd wordt, het overlijden van een dierbare ... dit doet allemaal pijn en we kunnen ons overspoeld voelen door spanning, angst, boosheid, verdriet, onbegrip en machteloosheid.

Soms bevinden we ons als het ware in een achtbaan van emoties en dan kan het lastig zijn om met deze, soms verwarrende, emoties om te gaan. Het kan er toe leiden dat we ons een slachtoffer gaan voelen. We worden boos, verdrietig, gaan ons zorgen maken, worden onzeker en faalangstig, of we lopen er voor weg en zijn ons hele leven bezig nare emoties niet te hoeven voelen door ze weg te drukken. Maar door deze reacties zullen we de pijn eigenlijk alleen maar erger maken. Er zijn namelijk twee bronnen van pijn: dat wat er gebeurt in de wereld om ons heen en de manier hoe we erop reageren. Het blijkt dat de tweede bron verantwoordelijk is voor 75% van de pijn die we ervaren.

Op gebeurtenissen in de wereld hebben we geen invloed, maar we kunnen wel iets doen aan onze reactie erop.

Feit is dat we met onze aandacht meestal elders zijn, niet hier en niet nu: we denken aan gisteren, maken ons zorgen, zijn in ons hoofd plannen aan het maken of dagdromen over waar en hoe we liever zouden willen zijn, een leven dat we eigenlijk zouden willen lijden.

We zijn aan het werk, maar zijn met onze aandacht bij wat we willen gaan doen als we er klaar mee zijn. Kortom, meestal zijn we niet aanwezig in het moment en zijn we ons niet bewust van ons lijf, onze zintuigen, onze gedachten en gevoelens.



De training

De training bestaat uit acht sessies. De training vindt plaats op de maandagavond van 18.30 tot 20.00 uur aan de Midden Engweg 5 te Putten. U kunt zich hiervoor opgeven via uw eigen therapeut.

In deze training maakt u kennis met de verschillende technieken binnen de mindfulness. Thema's van deze avonden zijn:

1. De automatische piloot
2. Omgaan met obstakels
3. Aandacht voor de ademhaling
4. Erbij blijven
5. Toelaten en accepteren wat er is
6. Gedachten zijn geen feiten
7. Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen
8. Blijven gebruiken wat je in de cursus geleerd hebt en compassie

Met behulp van de verschillende ervaringsgerichte technieken (meditatie, yoga en actieve oefeningen) leert u met aandacht te kijken naar lichamelijke sensaties, gedachten en gevoelens. U leert ze te accepteren zoals ze zijn, in plaats van ze te vermijden of te veroordelen. Op die manier leer je te 'surfen' op de golven van emoties en ben je beter in staat met moeilijkheden in het leven om te gaan. Bewust aandacht geven aan bijvoorbeeld een lichaamsdeel dat op dat moment pijnlijk is, is niet prettig, maar leert u wel bewust ervaren dat er pijn is. Dit geeft u keuzemogelijkheden. Gaat u bijvoorbeeld door met het omspitten van de tuin of neemt u een pauze. Het effect kan zijn dat u uw leven intenser en met meer plezier beleeft.

De cursus vraagt een actieve houding zowel tijdens de training als daar buiten. Er zal dagelijks een uur van uw tijd gevraagd worden om uw oefeningen te doen.

Psychologen Praktijk Putten
Telefoon: 0341-355338
E-mail: info@psychpraktijk.nl
Website: www.psychpraktijk.nl