Wat is mindfulness?

De Stressreductie door Aandachttraining is gebaseerd op de beoefening van mindfulness. In het Engels heet het: Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Als je dit letterlijk vertaalt wordt het: stressreductie op basis van het trainen van aandacht /'mindfulness'.

"Mindfulness is een manier om aandacht te geven, bewust, in dit moment, zonder oordeel". Mindfulness heeft de kwaliteit van helder en objectief waarnemen wat er nu is aan gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens of emoties, zonder deze te veroordelen, hierover te fantaseren of te piekeren. Mindfulness gaat over aanwezig zijn bij wat je dit moment bewust bent, zonder iets anders te willen ervaren dan wat je nu ervaart.

1. Geen automatische piloot
2. Alle emoties toelaten

Ons leven is als een batterij. Met een negatieve en positieve pool. Dit zijn in ons leven de negatieve en positieve ervaringen.
Bovendien loopt een batterij helemaal leeg als we hem niet op tijd opladen. Zo is het ook bij de mens. Als we niet op tijd onszelf opladen door in deze DOE- modus een stukje ZIJN-modus te creëren hebben we plots niets aan energie meer over. We zijn ‘plat’. Zoiets noemt men vaak een BURN- OUT. Je voelt je leeggelopen, uitgebrand, …

Enkele levensmotto’s die je leven om Mindfulnessvol te leven:

“Moed is niet de afwezigheid van angst
Maar betekent angst voelen en toch handelen”

“Doe enkel wat je aan het doen bent
Laat andere zaken achterwege”