

Mindfulness is een relatief nieuw begrip en momenteel een hype in Nederland. Het woord 'mindfulness' is afkomstig uit Amerika en de letterlijke vertaling van "to be mindful" is "aandachtig zijn" of "gewaarszijn". Het begrip 'mindfulness' kun je dan vertalen als het toepassen van een aandachtige houding in je dagelijks leven.

Vrijwel iedereen vertoeft het grootste deel van zijn/haar leven 'in gedachten': tijdens het opstaan, in de keuken, tijdens het autorijden of op het werk, we draaien vaak op routine, terwijl onze geest bezig is met dingen uit het verleden of in de toekomst. We zijn dan niet aanwezig in het hier-en-nu en reageren vanuit automatische patronen. Dat gaat gepaard met de ene keer een meer en de andere keer een nauwelijks waarneembare mentale en lichamelijke spanning en onrust, kortom stress.

In de jaren 70 werd door de Amerikaanse arts John Kabat-Zinn het Mindfulness-based Stress Reduction programma (MBSR) ontwikkeld voor mensen die last hadden van stress klachten. Dit programma is - een beetje kort door de bocht - gebaseerd op het op een westerse wijze leren toepassen van oosterse meditatie technieken. Mindfulnessstraining is in die zin een laagdrempelige- en typisch westerse vorm van meditatie die een wortel heeft die meer dan 2500 jaar oud is.

Je kunt met Mindfulness hardnekkige patronen doorzien, je relatie met pijn en angst veranderen en een nieuwsgierige vriendelijkheid ontwikkelen, zowel voor jezelf als voor je omgeving. Je hebt de kans om je bewust te worden van de wijze waarop jij jezelf 'slaaf' maakt van je gedachten en je gevoelens en daarvoor stress in stand houdt of somberheid versterkt. Als je een aandachtige houding hebt, dan ben je op dat moment gewaar van je ervaring, op een accepterende wijze en zonder oordeel. Dit kan je helpen om in je leven meer rust te ervaren, minder te piekeren, gemakkelijker om te kunnen gaan met stress, beter te

kunnen ontspannen, sneller te kunnen inslapen en beter kunnen doorslapen.

Daarom werd het MBSR programma gebruikt voor patiënten met chronische lichamelijke klachten en psychische klachten zoals een depressie, angstklachten, piekeren en een burn-out. Het doel van deze MBSR is mensen te leren niet langer op een automatische piloot te leven, maar leren zelf de controle te nemen. Een 'Mindful leven' ontspant je dagelijkse denkgeest, verhoogt je concentratievermogen en maakt dat je meer kunt genieten en effectiever leert werken.

Belangrijke ingrediënten van Mindfulness zijn:

- Acceptatie.
- Observeren zonder je te hechten aan je observaties.
- Het kunnen benoemen van observaties.
- Het bewust worden van je kernwaardes.
- Zijn in het hier en nu.
- Oefenen in het dagelijkse leven.

De workshop 'inleiding Mindfulness' is vooral praktisch van aard en bestaat uit twee bijeenkomsten van 2 uur. Na een korte theoretische inleiding wordt middels groepsgewijze oefeningen de basis gelegd om later thuis praktisch aan de slag te kunnen met aandachtsoefeningen zoals de 'bodyscan', de 'hartademhaling' of de 'navelademhaling'.

Je krijgt praktische handvatten om een Mindfulle houding toe te passen in het dagelijks leven en grip te krijgen op je klachten, want in meditatie, zo wordt traditioneel gezegd, zijn er twee gevaren: dat je het te ingespannen doet of juist te relaxt. De kunst van een Mindful leven heeft te maken met het balanceren hier tussen. Je kunt leren voelen hoe het is om met te veel of te weinig spanning te oefenen, wat er dan gebeurt met jezelf, waar je energie naar toe gaat en hoe je gedachten gaan en hoe je dan kijkt naar de wereld en hoe je de wereld ervaart.



InnerChange coacht mensen uit het bedrijfsleven en het onderwijs die - vanuit een gemis aan bezieling en plezier - willen werken aan hun spirituele- en/of psychologische groei en die daarvoor een competente, maar vooral geïnspireerde sparringpartner zoeken. Daarnaast begeleidt InnerChange ook individuen en stellen die problemen ervaren in de relatie-, familie- of werksfeer.

InnerChange is in 1996 opgericht door Mark ten Seldam. Mark werkt als psychosomatisch fysiotherapeut en osteopaat vooral met mensen met stress gerelateerde aandoeningen (onbegrepen klachten). Daarnaast is hij geïnspireerd- en getraind door de school voor Zijnsoriëntatie te Utrecht. Deze school leidt studenten in een tijdsbestek van zes jaar op tot het vak van Zijnsgeoriënteerd begeleider. De school integreert Westerse dieptepsychologische mensbeschouwingen en Oosterse boeddhistische wijsheid tot een eigentijdse visie.

Uitgangspunt van die moderne visie is dat ieder mens in de grond van zijn wezen al heel en perfect is. Het zwaartepunt in begeleiding ligt steeds aan het herinneren van je spirit, je ware aard, die om te beginnen al stralend en inherent heel is. Je hoeft dus niet een beter, opener, gevoeliger, minder snel geïrriteerd, minder angstig of wat dan ook voor mens te worden. Precies in je probleem zit je oplossing! Een visie die totaal anders is dan onze gebruikelijke oriëntatie.

Om te leren wennen aan 'mindful zijn', leren stil te staan bij wat er op dit moment in je speelt, biedt InnerChange ook meditatie training aan.

---

Westerdorpstraat 20\_B  
3871 AX Hoevelaken

tel: 06 45 818 810

mail: [info@innerchange.nu](mailto:info@innerchange.nu)  
[www.innerchange.nu](http://www.innerchange.nu)  
[www.meditatiehoevelaken.nl](http://www.meditatiehoevelaken.nl)

---

## workshop *Inleiding in Mindfulness*



*Je kunt je gedachten niet stoppen.  
Je kunt wel stoppen..  
om ze te geloven!*

*Leef met aandacht en acceptatie  
in dit moment: hier en nu*