

DURF TE ZIJN WIE JE BENT

Mindfulness... een woord dat je vrijwel wekelijks wel ergens tegen komt. Om mijn nieuwe cursus, waarin mindfulness een rol speelt, onder jullie aandacht te brengen, gaat ook deze nieuwsbrief over dit onderwerp. Veel leesplezier!

Cornelis Schuytlaan 7
2324 VD Leiden
T. 06 22 96 42 10

MINDFULNESS

Al 2500 jaar wordt er in zuid-oost Azië een meditatietechniek beoefend die zich richt op de beoefening van opmerkzaamheid, het kijken naar wat er is zonder oordeel. Deze boeddhistische meditatie wordt vipassana of inzichtsmeditatie genoemd. In 1979 heeft Jon Kabatt-Zinn deze meditatietechniek voor de westerse wereld vereenvoudigd en daarmee is mindfulness een begrip geworden. De basis is heel eenvoudig: aandacht geven. Tijdens deze aandachtstraining leer je om je bewust te zijn van alles wat zich hier en nu voordoet. Mindful zijn betekent dat je aanwezig bent in het moment nu. Je bent je bewust van wat er gebeurt en bent in contact met wat je daarbij ervaart. Drink bijvoorbeeld bewust een kop thee, voel de warmte van het theekopje en ervaar de geur en de smaak van de thee. Dat is mindful thee drinken (dit kun je uiteraard ook met je kop koffie ervaren). Waar je aandacht is, daar ben jij.

LEEF IN HET NU NIEUWE CURSUS

We willen zo min mogelijk gestresst door het leven gaan. We willen genieten van het leven. We willen alles uit het leven halen wat erin zit. Wil jij dit ook? Om je op weg te helpen heb ik een nieuw product ontwikkeld in de vorm van een korte individuele cursus.

LEEF in het NU is gebaseerd op de principes van mindfulness. Dit wordt gecombineerd met aspecten uit de autogene training en de progressieve relaxatie therapie. Lees meer op de website onder het kopje cursussen (of via de link in de mail).

MINDFULNESS REMINDERS BOEKENTIP

“Mindfulness praktiseren betekent: de aandacht terug brengen naar het hier en nu. Telkens weer. Deze reminders zijn speciaal geselecteerd om je hierbij te helpen.”

Rob Bransma - Mindfulness reminders ISBN 978 90 5594 5627.

Heb je vragen of wil je meer informatie, kijk dan op mijn website:

www.persoonlijkebegeleiding.net