

INFO SHEET



Copyright Laura Evers

INFO SHEET

First things first



HE JIJ!

Ik heb het al eerder gezegd. Ik vind het zo mooi dat je met deze mindfulness cursus gaat starten. Simpelweg omdat ik weet hoeveel verschil dit gaat maken in je leven en geluk.

Misschien heb je geen idee wat je te wachten staat. Misschien heb je wel het idee dat je nu een heel zweverig tijdperk tegemoet gaat. Dat je vanaf nu 8 weken in de wierook op een kussen moet zitten hummen. Mag hoor, overigens ;). Maar dat hoeft zeker niet. Mindfulness beoefenen kan gewoon in je dagelijks leven en gaat veel verder dan mediteren alleen. En dat mediteren? Dat kan dus ook gewoon in je normale kleren, zonder wierook, en op je eigen bank.

Het resultaat van deze 8 weken is alles behalve zweverig. Je staat door mindfulness veel steviger in het leven. Je leeft het leven in het leven zelf, in plaats van in je hoofd. En geloof me, dat is zo fijn!

Maarrrr. Dan moet je natuurlijk wel 'even' de opdrachten doen. En niet alleen af en toe en niet alleen als je ze leuk vindt. Ook, juist ook, als je je te gehaast voelt, of als je het nut van de opdracht nog niet ziet.

Doe jezelf een lol. Stel je oordeel uit tot over 8 weken. Ga er open in. Geef je commitment aan deze cursus. Zodat ook jij, een relaxter, lichter en leuker leven tegemoet gaat! Doen, ok?!

Liefs Laura



JA MAAR WAT IS MINDFULNESS NOU EIGENLIJK?

Je hebt veel meer aan het ervaren van wat mindfulness is, dan aan het lezen van grote hoeveelheden theorie. Je kunt niet leren tennissen of gitaar spelen, alleen door erover te lezen. Met mindfulness beoefenen is het eigenlijk hetzelfde. Het is vooral een kwestie van doen!

Ik ga je nu dus niet met enorm veel theorie overstelpen. Maar een aantal dingen wil ik je van te voren wel meegeven voordat je echt met de 8-weekse start. Gewoonweg omdat ik weet dat je dan nog meer uit de cursus haalt.

Ik geef je om te beginnen een definitie van mindfulness. Het zou zomaar kunnen dat je na het lezen ervan nog steeds geen idee hebt wat het is. Geen zorgen. Na de 8-weekse begrijp je zeker wat er staat, gewoonweg omdat je het ervaren hebt. Ok?

MINDFULNESS BETEKENT

*Aandacht geven,
op een bepaalde manier gericht,
In het hier en nu,
niet (ver)oordelend,
aan de dingen zoals ze zijn.*

“Jon Kabat Zinn”



MINDFULNESS

Eigenlijk betekent mindfulness kort gezegd dat je met je volle aandacht bent bij dit moment.

GERICHTE AANDACHT

Misschien herken je wel dat je gedachten soms als het ware met je aan de haal gaan. Je kiest dan niet meer bewust waar je met je aandacht bent. Met mindfulness leer jij weer achter het stuur te zitten en zelf te bepalen waar jij je aandacht aan geeft.

AANDACHT IN HET HIER EN NU

We zijn kampioen tijdreizen ;). Oftewel, we zijn vaak niet met onze aandacht in het huidige moment, en denken dan aan gisteren of piekeren over morgen. Zo gaan er ongemerkt heel veel mooie momenten aan ons voorbij. Zo zonde. Zo mis je bijvoorbeeld die mooie zonsondergang of die enorme glimlach van iemand die zo belangrijk voor je is. Met mindfulness ga je die momenten niet alleen opmerken maar er ook echt van genieten.

NIET OORDELEN/ HET SIMPEL ZIEN ZOALS HET IS

We zijn nogal gewend om een oordeel te hebben over onze ervaringen. Waarschijnlijk doe je dit vaker dan je misschien zelf nu denkt. We denken vaak in termen van fijn of mooi of goed of slecht. Zo hebben we ongemerkt veel oordelen over onszelf en anderen en situaties. Dit kan knap irritant en vermoeiend zijn. Met mindfulness leer je om minder te oordelen en dingen gewoon lekker simpel te zien voor wat ze zijn. Bovendien leer je om makkelijker om te gaan met gedachten, gevoelens en situaties die je lastig vindt of die stress veroorzaken. Lastige situaties horen nu eenmaal bij het leven. Met mindfulness leer je om hier minder door geraakt te worden. Zodat je daarna weer lekker verder kunt genieten.



WAT MINDFULNESS JOU OPLEVERT?

Uiteindelijk is de definitie van mindfulness natuurlijk niet zo belangrijk. Veel belangrijker is wat mindfulness jou gaat opleveren.

Ik ervaar zelf vooral veel meer rust in het toch soms wel wat hectische leven. En ik merk de mooie momenten nu echt op en kan hier echt enorm van genieten! Ik sta volop in het leven. Mindfulness werkt. Dat is duidelijk.

De wetenschappelijke resultaten liegen er dan ook niet om. Ik ga jou niet overweldigen met alle wetenschappelijke bewijzen. Maar ik wil je wel even vertellen wat veel beschreven en ervaren resultaten van mindfulness zijn. Zie het als een mooie motivatie om er deze 8 weken echt voor te gaan!

RESULTATEN VAN MINDFULNESS

- Minder piekeren
- Minder stress
- Meer rust ervaren
- Vriendelijker zijn voor jezelf
- Groter aanpassingsvermogen
- Gemakkelijker omgaan met 'lastige' emoties en situaties
- Beter geheugen
- Grotere concentratie en focus
- Meer en intenser genieten van de kleine dingen en het leven



EEN GOEDE VOORBEREIDING IS HET HALVE WERK

- Koop een notitieboekje waarin jij je inzichten en antwoorden kwijt kunt.
- Bedenk alvast voor jezelf op welke plek jij de meditaties gaat doen. Dit is bij voorkeur een plek waar je je comfortabel voelt en niet gestoord wordt.

NOG EVEN DE LAATSTE TIPS

- Mindfulness beoefenen en met name mediteren moet je echt leren. Je gedachten zullen steeds weer afdwalen. Maak jezelf niet met de grond gelijk als je dit merkt. Het is heel normaal en eigenlijk zelfs de bedoeling dat dat gebeurt. Dit zijn namelijk de momenten waarop je leert je aandacht weer terug te brengen naar waar je je aandacht op wilde richten. Dit is dus het moment dat je je aandacht aan het trainen bent. Na 8 weken trainen zul je een enorm verschil merken. Niet alleen tijdens de meditaties, maar ook gedurende de rest van je leven. Heb daar vertrouwen in!
- Je hebt het vast druk. Herkenbaar. Maar juist dan is het van belang dat je tijd maakt voor de oefeningen en meditaties. Heb ik je al verteld dat je dankzij mindfulnessbeoefening eigenlijk tijd bespaart, omdat je efficiënter zult kiezen en werken? Maak dus echt tijd voor de meditaties en opdrachten. Desnoods door wat eerder op te staan. De meeste mensen vinden het het makkelijkste om een vast tijdstip voor de meditaties in te plannen. Bijvoorbeeld aan het begin van de dag.
- Heb je nou echt een keer geen tijd? Ga dan voor korter, maar niet voor overslaan.
- Geef je commitment aan deze cursus. Je zult jezelf zo dankbaar zijn, over 8 weken. Want dan zal ook jij merken dat je leven relaxter, lichter en leuker is geworden! Gun jezelf dat cadeautje, voor de rest van je leven!



DOEN & ERVAREN OM ER EVEN IN TE KOMEN

- Ok, genoeg gelezen. Ja toch?! Voordat je met de eerste module start, alvast een eerste opdracht om er even in te komen. Pak je spreekwoordelijke frisse nieuwsgierige bril er eens bij en zet 'm op. Probeer door die bril eens goed om je heen te kijken. Probeer al het moois te zien dat normaal misschien aan je voorbij gaat. Neem daar echt even de tijd voor. Denk bijvoorbeeld aan die mooie glimlach van je loved ones, of de schittering van de zon door de bomen of de donkergrijze lucht! Wat jij dan ook maar mooi vindt, als je echt goed kijkt. Leg die momenten als je dat leuk vindt vast op een manier die bij jou past. Maak er bijvoorbeeld een foto van of beschrijf het in je notitieboekje! Zie er vooral de lol van in. En ga daarna lekker aan de slag met de eerste module.

