

Mindfulness

Mindfulness wordt vaak gedefinieerd als 'het bewust aandacht geven aan het moment, zonder hierover te oordelen' (Kabat-Zinn, 1991). Je ontwikkelt het vermogen om opmerkzaam te zijn van gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties en de fysieke omgeving op een accepterende manier, zonder te oordelen of iets goed of fout is. Daarmee leert men om (negatieve) gedachten en gevoelens te beschouwen als voorbijgaande gebeurtenissen in plaats van feiten, zodat zij hier gemakkelijker afstand van kunnen nemen. Mindfulness helpt daarbij in het herkennen van automatische, soms onbehelpzame, patronen. Meer bewustwording in deze patronen kan leiden tot meer keuzevrijheid, om automatische reacties te doorbreken en te leren reageren op een behulpzamere manier.

Enkele misverstanden over mindfulness komen nog vaak voor. Zo roept mindfulness bij veel mensen de associatie van 'zweverigheid' op, doordat het vaak geassocieerd wordt met spiritualiteit. Mensen hebben de verwachting dat ze met mindfulness hun hoofd leeg kunnen maken of kunnen ontspannen.

Mindfulness is een aandachtstraining, waarmee een houding van alertheid getraind wordt. Beoefenaars leren om de aandacht te vestigen op het moment, aan alles wat zich aan hen voordoet. Dit kan van het lichaam, emoties of gedachten zijn, maar ook zintuigelijke ervaringen door de omgeving.

Hoe werkt het?

Je bent volledig in de beleving van het 'nu', dat is mindfulness. Mindfulness zorgt voor meer focus en betere prestaties. Mindfulness is in de basis een hele toegankelijke vorm van **meditatie**. Door je regelmatig bewust te zijn van het 'nu' kun je mindfulness aanleren. Oefening baart kunst. Ga rustig zitten en adem een paar keer diep in en uit. Ontspan je schouders. Richt je aandacht een paar minuten op je ademhaling. Wees je vervolgens bewust van alles wat er op dit moment om je heen gebeurt. Laat gedachten rustig passeren en geef er geen aandacht aan. Hoor de geluiden om je heen, voel de stoel onder je billen, ruik de geur van de kamer.

Merk hoe je meer in het moment komt. En hoe de focus op het 'nu' je meer stilte in je hoofd bezorgt.

Wat heb je eraan?

- Werkt stressverlagend
- Maakt je productiever
- Werkt tijdbesparend vanwege een grotere focus
- Je geniet meer van het leven en je voelt je daardoor gelukkiger
- Leert je kleine dingen te zien en ervan te genieten

Informatie:

<https://nl.wikipedia.org/wiki/Mindfulness>