

STAP UIT JE HOOFD EN IN JE LEVEN

DE 5 DINGEN DIE JE WILT WETEN VOOR JE START MET MINDFULNESS- TRAINING

DOOR ANGELA WIND



“Life isn't about waiting for the storm to pass.
It's about learning how to dance in the rain.”

—Vivian Greene



Amsterdam, eerste editie juli 2021.

Het is toegestaan delen van deze uitgave over te nemen op voorwaarde dat je daarbij mijn naam en dit ebook als bron aangeeft. Als het om een digitale publicatie gaat, verzoek ik je naast ook een link te plaatsen naar de downloadpagina van dit ebook.

De foto's van Angela Wind zijn gemaakt door Ernie Buts.

Inhoud

1	Even voorstellen	3
2	Inleiding	4
3	First things first	5
1	Wat is mindfulness (niet)	5
2	De training	6
3	De wetenschap (kort)	8
4	De 5 dingen die je wilt weten voor je start met mindfulnesstraining	9
1	Hoe kies ik de juiste training?	9
2	Hoe kies ik de juiste trainer?	11
3	Een training maar dan anders	14
4	Beter nog even wachten met mindfulness als...	15
5	Vergoedingen	16
5	Wetenschap	17
6	Kan ik je ergens mee helpen?	20
8	Bronvermelding	21

1 Even voorstellen

Rust, eenvoud en voldoening. Deze elementen heb ik nodig voor een leven in balans. Altijd onderweg en gejaagd, liet de mindfulnessstraining mij voor het eerst aankomen op de plek waar ik al was. Het toonde mij de weg *uit* mijn hoofd, en mijn leven *in*. Wat een geschenk!



Graag stel ik me aan je voor, mijn naam is Angela Wind (1976). Ik woon aan de rand van Amsterdam en ben mindfulnesstrainer.

Dat is niet altijd zo geweest. Zo'n **20 jaar lang werkte ik in het bedrijfsleven**, ik verzorgde de marketingcommunicatie voor verschillende grote uitgeverijen. Hoewel het een mooie en leerzame tijd was, ervaarde ik deze bij vlagen ook als bijzonder stressvol. Ik ontwikkelde stressklachten zoals hoofd- en nekpijn. Mijn chiropractor was degene die mij adviseerde de training te doen. **Zo kwam de mindfulnessstraining op mijn pad.**

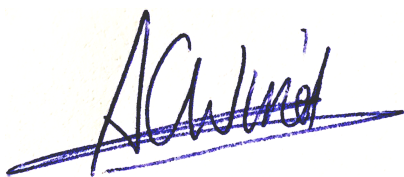
‘Het trainen van aandacht zie ik als een essentiële vaardigheid om op een gezonde manier te kunnen navigeren in onze prikkelrijke informatiemaatschappij.’

De training deed zoveel meer dan alleen het verlichten van mijn stressklachten, het zorgde voor **meer kwaliteit van leven**. Hoe kon dat?! Ik raakte gefascineerd en wilde graag zelf trainer worden. Bij de eerste opleidingsdag wist ik het meteen: dit is het voor mij. Na al die jaren is die overtuiging onveranderd, **dit is waar mijn hart ligt**.

Nu zit ik in het vaste trainersteam van het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam. Ik geef les aan particulieren en bedrijven. Ik bied mijn lessen zowel online als fysiek aan, bijna altijd in groepen, en soms individueel. Heel afwisselend!

Mindfulness helpt me nog elke dag keuzes te maken. Doordat ik mijzelf beter begrijp, ben ik vriendelijker voor mijzelf en merk ik dat ik me meer verbonden voel met anderen. **Ik gun dat jou ook!**

Angela.



2 Inleiding

Toen ik in 2007 in Google zocht op 'mindfulnessstraining' was, zo herinner ik me, de training van Rob Brandsma vrijwel de enige die als zoekresultaat naar boven kwam. Tegenwoordig is dat anders. Tik je nu dezelfde zoekterm in, dan verschijnen er maar liefst 1.730.000 zoekresultaten op je scherm. Er is een hoop veranderd, het aanbod is enorm!

Hoe weet je waar je op moet letten bij het kiezen?

Als je op zoek bent naar een goede mindfulnessstraining zie je dus al snel door de bomen het bos niet meer. Dit is een van de redenen dat ik dit e-book heb geschreven. Daarnaast wilde ik helderheid scheppen. Zo is bijvoorbeeld niet iedereen zich ervan bewust dat mindfulnesstrainer geen beschermde titel of functie is. Iedereen kan zich dus mindfulnesstrainer noemen.

Hoe kun je in dit enorme aanbod een onderscheid maken op kwaliteit? Hoe vind je een trainer die bij je past? Wanneer verkies je een online training boven een fysieke training? En hoe zit het met vergoedingen? **Dit weet je na het lezen van dit ebook.**

Meditation

Because some
questions can't be
answered by
Google

INSIGHTTIMER ☺

3 First things first

Beginnen doe ik graag bij de basis. Daarom vertel ik je hier wat mindfulness is, licht ik de belangrijkste aspecten van mindfulnesstraining toe en breng ik je op de hoogte over wetenschappelijke onderbouwing. Aan het eind van dit ebook vind je over dit laatste een apart hoofdstuk over met bronvermelding.

Mindfulness

Mindfulness wordt ook wel opmerkzaamheid of bewustzijn genoemd. Het is zowel een houding als een vaardigheid waarbij je de eigen ervaring (gevoelens, gedachten en fysieke sensaties) onbevooroordeeld waarneemt, zonder er direct op te reageren.

Hierdoor ben je in staat om belemmerende gewoontes (zoals automatismen) te herkennen, los te laten en nieuwe (effectievere) gewoontes op te bouwen. Je komt dus losser van automatische reacties en ervaart meer keuzeruimte voor nieuw, bewuster gedrag. Nieuw gedrag geeft een grotere kans op een ander resultaat.

“If you do what you always did,
you will get what you always got.”

— Albert Einstein

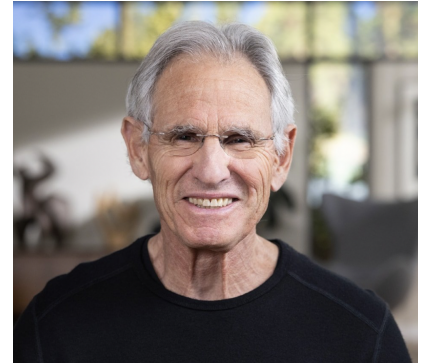
Voorbeeld:

Als je steeds je pauze overslaat als je het druk hebt op je werk, dan kan je je voorstellen dat dit een negatieve invloed heeft op de kwaliteit van je werk en je functioneren voor de rest van je dag. Hoe graag je misschien ook zou willen, het is natuurlijk niet gezond om 8 uur lang non-stop te werken. Zaak dus om jezelf pauze te gunnen, jouw grenzen te bewaken. Mindfulness ontwikkelt jouw zelfsturend vermogen om allereerst: te **herkennen** dat je een automatische neiging dreigt uit te voeren (doorwerken) en om er vervolgens ook naar te handelen door tijdig pauze nemen. Dit lijkt een klein voorbeeld maar dit alleen al kan grote gevolgen hebben als je hierdoor energie overhoudt voor jouw avonden, jouw relaties, en jouw leven als geheel.

De training, een korte geschiedenis

in 1979 werd de allereerste 8 weekse MBSR training (Mindfulness-Based Stress Reduction) ontwikkeld in het medisch centrum van de Universiteit van Massachusetts door Jon Kabat-Zinn.

Jon Kabat-Zinn (1944), arts en moleculair bioloog in bovengenoemd ziekenhuis, haalde het begrip mindfulness uit zijn van oorsprong boeddhistische (en religieuze) context en maakte de kennis toegankelijk voor het grote publiek. In het MBSR- programma combineerde hij zijn kennis als wetenschapper en arts met zijn ervaring met meditatie om de aandacht te trainen en zo kwaliteit van leven te vergroten.



Bron: Masterclass.com

De mindfulness training wordt ook wel aandachtstraining genoemd. Het bestaat uit 8 wekelijkse sessies van 2,5 uur en een stiltedag van 5,5 uur. Tijdens de sessies worden theorie en praktische oefeningen afgewisseld. Elke week wordt er een nieuw thema aangesneden. Hieronder vind je alle thema's op een rij. Door eenvoudige oefeningen vergroot je het zelfbewustzijn. De training vindt plaats in een groep van 5 à 12 personen die wekelijks samenkomen.

Tijdens de training trainen we de aandacht net als je spieren traint in de sportschool. Door herhaling (wat training in feite is) versterk je connecties in de hersenen. De training bestaat uit oefeningen zoals meditatie en yoga en oefeningen zoals kleine opdrachten tijdens je dag.

De oorsprong

De wortels van mindfulness liggen in het Boeddhisme. Het woord *mindfulness* zelf is natuurlijk een Engelse vertaling. In het Pali (de taal waarin de vroegste boeddhistische teksten (Sutta's) op schrift zijn gesteld) wordt het woord *Sati* gebruikt, wat je zou kunnen vertalen als een mix van '**herinneren**' en '**omvatten in volledige aanwezigheid**'.

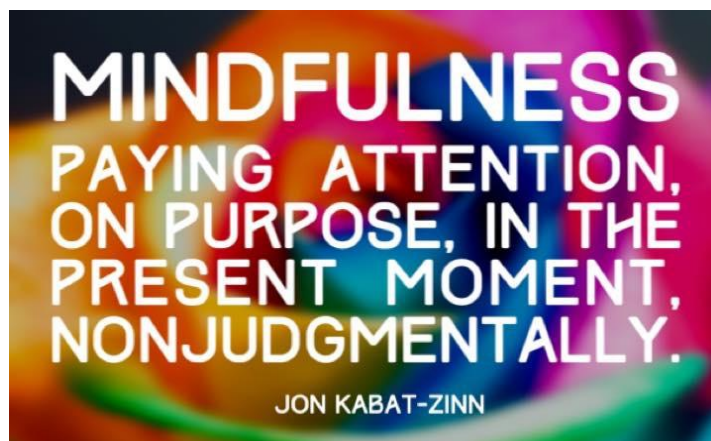
De 'ful' in **mindfulness** zorgt nog wel eens voor verwarring. Alsof je hoofd bij beoefening vol moet zitten (of juist leeg moet zijn). Dat is niet zo. Bij mindfulness **omvat** je het moment **volledig** met je bewustzijn in het huidige moment.

Door de training te volgen zal je de betekenis van mindfulness beter gaan begrijpen.

De thema's van de training

Sessie 1	De automatische piloot
Sessie 2	Obstakels
Sessie 3	Grenzen
Sessie 4	Het landschap van stress
Sessie 5	Uitdagingen bewust beantwoorden
Sessie 6	Gedachten zijn geen feiten
Sessie 7	Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen
Sessie 8	Gebruiken wat je hebt geleerd
Stiltedag	

De verschillende mindfulness-instituten en -opleidingen over de hele wereld erkennen de MBSR-training als standaard. Dat is niet voor niets. De werking ervan is op vele fronten wetenschappelijk aangetoond.



De wetenschap (kort)

Er is bijzonder veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness.

Hieronder zet ik beknopt de resultaten van wetenschappelijke bronnen op een rij. De bronvermelding vind je helemaal achterin.

Achterin dit ebook wijd ik een apart hoofdstuk aan wetenschap en ga ik specifiek in op de drie hersengebieden die de grootste veranderingen doormaken tijdens in de mindfulnesstraining.

De onderzoeksresultaten

Beoefenaars van mindfulness:

- kunnen zich beter concentreren ⁽¹⁾;
- hebben minder last van stress en herstellen sneller na stress ^(2, 3, 4);
- verdelen hun energie beter ⁽⁵⁾ ;
- zijn creatiever ⁽⁶⁾;
- hebben meer zelfvertrouwen ⁽⁵⁾;
- beschikken over een beter geheugen ⁽⁴⁾;
- hebben een groter empathisch vermogen⁽⁷⁾

Daarnaast is er veel onderzoek gedaan naar mindfulness-beoefening bij professionals in leidinggevende functies ⁽⁸⁾ Hieruit bleek dat als ze beoefenen:

- werknemers minder emotionele uitputting ervaren
- werknemers tevredener zijn over de balans, die zij ervaren tussen werk en vrije tijd
- werknemers meer voldoening ervaren
- werknemers zich uit durven te spreken, ook als hun mening niet breed wordt gedragen
- werkrelaties en onderlinge communicatie verbeteren

4 De 5 dingen die je wilt weten voor je start met mindfulnesstraining

4.1 Hoe kies ik de juiste mindfulnesstraining?

A Is het je allereerste training? Kies dan een **MBSR-training**. Dit is de internationale standaard in mindfulnesstrainingen. (zie hierboven voor uitgebreide toelichting op MBSR)

- De grootste opleiders voor mindfulnesstrainers bieden deze;
- Beide vakverenigingen* voor mindfulnesstrainers erkennen deze als de standaard;
- Dit is de enige mindfulnesstraining die momenteel in aanmerking komt voor vergoeding bij zorgverzekeraars;
- Voor deelnemers is dit veelal de basistraining, de training waarmee de meesten voor het eerst kennismaken met mindfulness.

*De vakverenigingen voor mindfulnesstrainers zijn:

- VMBN Vereniging Mindfulness Based Trainers Nederland
- VVM Vereniging Voor Mindfulness



B Zorg dat de training tenminste de volgende elementen bevat (zonder meerprijs):

- Toegang tot oefenbestanden
- Een werkboek
- Kennismakingsgesprek
- Trainer te benaderen tussen de sessies door

C Fysiek of online?

Tegenwoordig wordt de MBSR-training zowel online als fysiek aangeboden. Als je online verkiest, is het goed na te vragen of dit **hetzelfde programma** betreft als de fysieke versie. Zo wordt er bij online soms door aanbieders gekort op de sessieduur. Dat is zonde want daarmee wordt niet voldaan aan een van de kwaliteitscriteria van MBSR. Beide vormen hebben -indien hetzelfde- ieder hun eigen voor- en nadelen:

Fysiek

- voordeel: - alle deelnemers zijn aanwezig in een ruimte, wat verbindend werkt;
- nadeel: - bij immobiliteit of vanuit het buitenland is het niet mogelijk deel te nemen;
- de keuze van trainers/ opleiders is beperkt tot de beschikbare trainers op reisafstand.

Online

- voordeel - geen reistijd;
- deelname mogelijk bij immobiliteit;
- vanuit het buitenland is het mogelijk deel te nemen;
- vanuit buitenland is het eenvoudig starten met Nederlandse groep;
- keuze van trainers is groter;
- nadeel - Je neemt deel vanachter een computer scherm.

Nu je weet wat er van belang is bij het kiezen van een mindfulnessstraining komen we aan bij de keuze voor de trainer.

4.2 Hoe kies ik de juiste trainer?

Bij het kiezen van de trainer zijn twee dingen van belang:

- A De trainer beschikt over de benodigde kwalificaties;
- B De trainer past bij je.

Daarnaast kan je overwegen of je het belangrijk vindt dat de trainer over een specifieke achtergrond beschikt. Dit punt behandel ik bij C.

A Kwaliteit :

Ga altijd voor de trainer met een categorie 1-certificering.

Waarom?

- Dan heeft de trainer de gehele MBSR-**opleiding afgerond** (als de opleiding niet geheel is afgerond beschikt de trainer over categorie 2)
- Als je kiest voor deze categorie, heb je de grootste kans dat je verzekering of werkgever de training vergoedt
- Je weet zeker dat de trainer is **geregistreerd bij een van de twee vakverenigingen** van mindfulnesstrainers van Nederland en België: de VVM en de VMBN .

Zo check je je of een mindfulnesstrainer (op dit moment) 'categorie 1' is.

Vul de naam in van de trainer van jouw keuze op de site van de twee vakverenigingen VMBN en de VVM. Je ziet direct of iemand geregistreerd is en zo ja, over welke categorie hij of zij beschikt.

Hieronder vind je de directe links naar de pagina's om dit te checken:

- 1 [Klik hier om de trainer te checken op de site van de VMBN](#)
- 2 [Klik hier om de trainer te checken op site van VVM](#)

Let op: een trainer sluit zich aan bij *een* van de twee verenigingen, check dus beide sites om het zeker te weten.

Heb je dit bestand geprint? Dan kan je deze QR-codes gebruiken naar de sites te gaan:

VMBN



VVM



B Past de trainer bij je?

Het klinkt misschien vanzelfsprekend, maar het is van belang dat je een goed gevoel hebt over de trainer met wie je de training gaat starten.

Als je het lastig vindt dit te beoordelen heb je misschien wat aan onderstaande suggesties:

- Als je de website bekijkt van de trainer, bevalt de manier van schrijven je?
- Spreekt de website van de trainer je aan?
- Wekt de trainer vertrouwen? Komt de trainer professioneel over?
- Voel je je vrij om als je vragen hebt, de telefoon op te pakken en deze aan diegene te stellen?

Goed om te weten:

Na jouw aanmelding voor de training heb je altijd een kennismakingsgesprek met de trainer, vóór de eerste sessie start. Je kunt hier jouw al vragen stellen. Als het niet klikt of je hebt er om wat voor reden dan ook geen goed gevoel bij, dan ben je altijd vrij om alsnog niet deel te nemen met de training. Dit is jouw recht als deelnemer, maak er gebruik van!

C Ervaring en achtergrond van de trainer

Vind je het belangrijk om met **een ervaren trainer** in zee te gaan? Dan is het waardevol om reviews te bekijken, deze staan vaak op de site van de trainer zelf maar kunnen ook staan op Google Review of Trustpilot.

Als de trainer **samenwerkt met gerenommeerde partijen** zoals Het Centrum voor Mindfulness in Amsterdam of het Radboud Ziekenhuis in Nijmegen die ook MBSR-opleidingen verzorgen, weet je dat je goed zit.

Elke trainer heeft een andere **professionele achtergrond**. De een is bijvoorbeeld vooral werkzaam in het bedrijfsleven, de ander is werkzaam in de zorg. Sommige trainers combineren hun trainerschap met dat van therapeut.

Zeker als er **persoonlijke problematiek** speelt, kan het de aanbeveling hebben een mindfulnesstrainer te verkiezen die bv. ook psycholoog is. Het is ook goed te weten dat het niet altijd een goed idee is om een mindfulnesstraining te doen. Daar gaat het volgende punt over.



4.3 Beter nog even wachten met mindfulness als...

Mindfulness zal onder normale omstandigheden bijdragen aan je welbevinden. Toch zijn er een aantal situaties, waarbij ik adviseer de training (nog) niet te doen. Bijvoorbeeld vanwege bepaalde persoonlijke omstandigheden of bij acute psychische nood.

Bij persoonlijke omstandigheden kan je denken aan ingrijpende levensgebeurtenissen zoals: een scheiding, een verhuizing, of als je net vader of moeder geworden bent. Dan vraagt het leven zoveel aandacht dat er mogelijk minder tijd en energie vrij is om de training optimaal te volgen.

Bij psychische nood kan je denken aan: actuele depressie of een recente burnout. Bij deze problematiek is er specifieke en snelle hulp nodig. De mindfulnessstraining is dan niet geschikt want dat is meer de duurzame weg. Want: als het dak lekt heb je direct een dakdekker nodig, niet een 8-weekse cursus dakreparatie.

Tijdens het kennismakingsgesprek zal de trainer je hier vragen over stellen. Dit gesprek is dan ook hét moment om aan te geven als je twijfels hebt over jouw deelname. De trainer en jij overleggen samen wat jullie het beste lijkt. Na aanmelding zit je dus nergens aan vast. De trainer zal je adviseren wat in **jouw belang** is, zodat jij optimaal de vruchten kan plukken van de training.

4.4 Het is een *training*

Dat klinkt als een inkoppertje hè? Toch realiseert ongeveer 40% van de mensen die zich hebben aangemeld voor de mindfulnesstraining zich niet altijd dat er van de deelnemers thuisbeoefening verwacht wordt, **45 minuten per dag** om precies te zijn.

Dat is ook logisch. Een goede conditie krijg je ook niet door alleen een abonnement af te sluiten bij de sportschool. Er is een zekere inspanning nodig om het gewenste resultaat te bereiken, dat vraagt commitment.

Het (toekomen aan) oefenen is een thema in de training. Het is ook niet erg als je dit in het begin lastig vindt, of als je merkt dat je geduld op de proef wordt gesteld. Het toekomen aan de oefening is oefening op zich dus!

In het werkboek dat je bij de MBSR-training krijgt, staan veel ondersteunende tips die je hierbij helpen. En vergeet niet, de trainer ondersteunt je hier ook bij.



Het werkboek ondersteunt je bij het trainen van aandacht

4.5 Vergoedingen

Soms kan je voor een mindfulnesstraining aanspraak maken op vergoedingen. Hieronder behandel ik de twee meest voorkomende wegen die je hiervoor kan bewandelen.

A De training vergoed krijgen via de werkgever:

Veel werkgevers zien het belang in van gezonde en veerkrachtige werknemers. Daarom zijn ze steeds vaker bereid hier een actieve rol in te spelen. Soms bieden ze zelf de mogelijkheid aan tot het volgen van een mindfulnesstraining, of vergoeden ze deze (deels). Soms zijn hier ook budgetten voor beschikbaar. Het loont dus zeker de moeite te informeren naar de mogelijkheden.

B De training vergoed krijgen via ziektekostenverzekeraar:

Ziektekostenverzekeraars hebben steeds vaker de mindfulnesstraining in het pakket en vergoeden het, helemaal of deels. Op deze pagina van Zorgwijzer.nl zie je of jij de training vergoed kan krijgen en wat de voorwaarden zijn. (of scan de QR code)



Goed om te weten:

De meeste ziektekostenverzekeraars vragen een factuur in combinatie met een doorverwijsbrief van de huisarts om te training vergoed te krijgen.

Aandachtspunten:

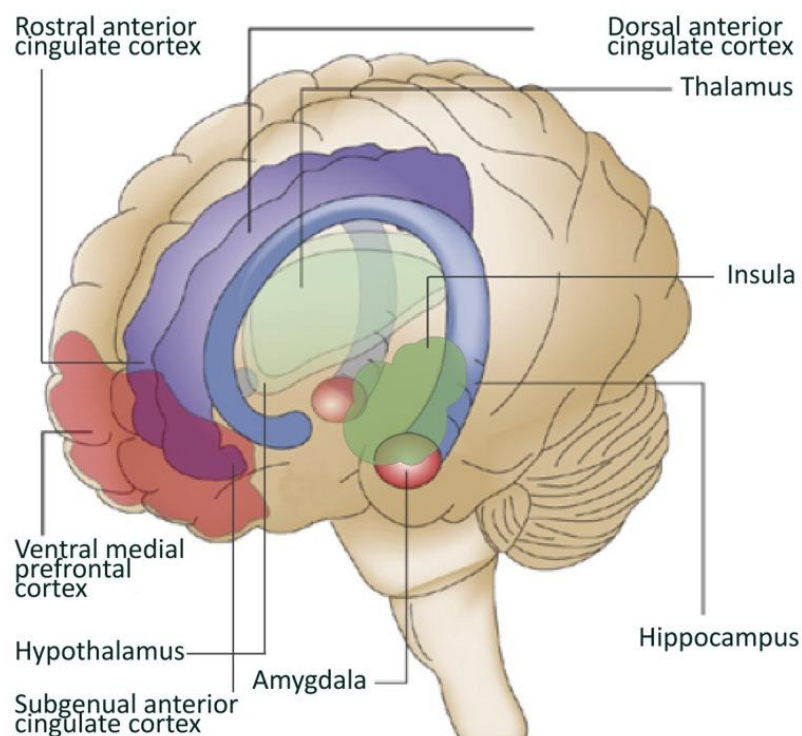
Voor het in aanmerking komen van de bovenstaande vergoedingen is het **altijd noodzakelijk** dat de trainer is geregistreerd als Categorie 1-trainer. Zie bij punt 2A hoe je dit zelf checkt.

5 Wetenschap

Neuroplasticiteit is het vermogen van het brein om zich aan te passen. Het brein legt meer verbindingen aan in die gebieden die vaker gebruikt worden. Simpel gezegd: wat je vaak doet, daar word je beter in. Dat is ook de reden waarom oefenen of trainen zoveel effect heeft.

Dit zijn de drie hersengebieden die de grootste veranderingen doormaken tijdens de mindfulnessstraining.

- 1 De amygdala wordt kalmer waardoor stress afneemt.
- 2 De prefrontale cortex wordt actiever waardoor focus en regie toenemen.
- 3 De insula groeit met als gevolg dat empathisch vermogen groeit



Afbeelding: Hersengebieden die betrokken zijn bij het weerbaar maken tegen stress.
Afbeelding overgenomen uit onderzoek van Schloesser et al. (2008)

1 Minder last van stress door kalmere amygdala

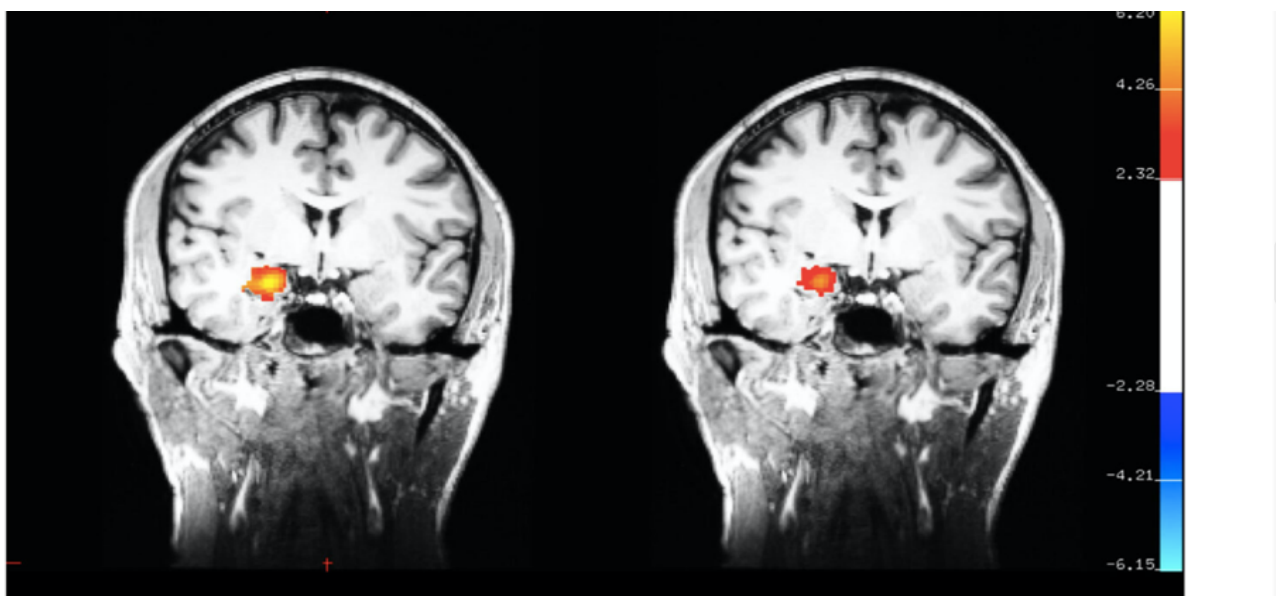
De amygdala is een klein orgaan ter grootte van een amandel dat zich in het emotiecentrum van het brein bevindt, ook wel het limbisch systeem genoemd. Dit is een van de oudere 'primitieve' breindelen dat sterk betrokken is bij ons overlevingssysteem. Het reageert sterk op potentieel gevaar.

De amygdala kan je zien als de poortwachter van dit emotiecentrum. Het verwerkt en verzorgt de aansturing van verschillende stressvolle emoties zoals angst en agressie.

Wordt het getriggerd, dan geeft het een signaal aan ons emotiecentrum en zet het razendsnel een van de drie smaken van ons noodstelsel in gang: vechten, vluchten of bevriezen.

Bij mensen die regelmatig mediteren, is de amygdala kalmer en minder snel geneigd om bepaalde prikkels als bedreiging te interpreteren en zo'n stressreactie te geven als vluchten, vechten of bevriezen.

Het gevolg is: je raakt minder snel overspoeld door heftige emoties en je kan je beter focussen op jouw taak. (5).



Bron [Harvard Gazette](#) Functional MRI (left) showing activation in the amygdala when participants were watching images with emotional content before learning meditation. After eight weeks of training in mindful attention meditation (right) note the amygdala is less activated after the meditation training. Courtesy of Gaelle Desbordes

2 Focus en regie in de prefrontale cortex

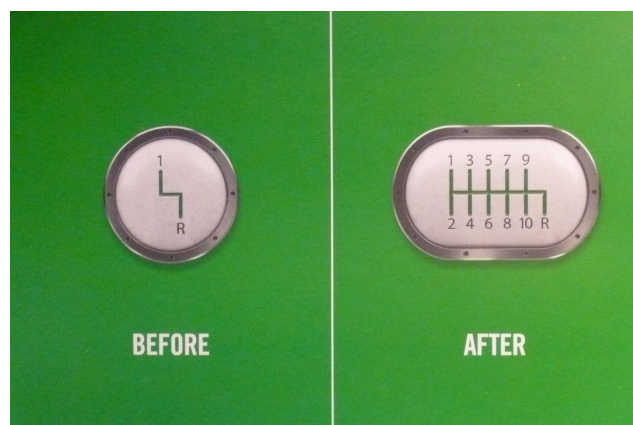
In het voorste gedeelte van de frontaalkwab, direct achter het voorhoofd gelegen, bevindt zich de prefrontale cortex. Dit deel wordt gezien als het meest geavanceerde en jonge deel van de hersenen. Het is verantwoordelijk voor het zelfbewustzijn. Het is de regiekamer voor cognitieve, emotionele en motivationele processen, zoals plannen, impulsbeheersing en doelgericht handelen. Dit worden ook wel de executieve functies genoemd. Bij de mindfulnessstraining wordt dit breindeel gestimuleerd, waardoor het actiever wordt.

3 Emphatisch vermogen neemt toe door groeiende insula

Wetenschappelijk onderzoek met brain-imaging (fMRI) heeft aangetoond dat de insula wordt gestimuleerd door meditatie (9). Dit is veelbetekenend omdat dit deel van het brein een wezenlijke bijdrage levert aan ons gevoel van menselijke verbondenheid, aangezien het -in een bijzondere concrete en fundamentele zin- empathie tot stand brengt. Het stelt ons in staat ons te verplaatsen in de ander en compassie te tonen. Meditatie versterkt dit gebied in het brein niet alleen maar draagt ook bij aan de groei ervan. (10) Acht weken van mindfulnessstraining zijn al voldoende om veranderingen te kunnen waarnemen. (11)

Samenvattend

In combinatie met de kalmere amygdala en de stimulatie van de insula en de prefrontale cortex vinden dus daadwerkelijke veranderingen plaats binnen het brein. Onze (onbewuste) automatische respons (vechten, vluchten en bevriezen) kunnen we steeds vaker leren omzetten in een (bewustere) actie. Je keuzevrijheid neemt toe. (zie afbeelding.)



6 Kan ik je ergens mee helpen?

Het feit dat je deze zin leest, wil zeggen dat je dit ebook helemaal uit hebt gelezen. Daar ben ik blij om! Ik hoop van harte dat je het waardevol vond. Ik zou het waarderen als je me laat weten wat je ervan vond.

Mogelijk ben je na het lezen geïnteresseerd geraakt in de mindfulnessstraining of zit je juist vol vragen. Neem in beide gevallen vooral contact met mij op, of werp eens een blik op mijn website!

Alle goeds!

Angela Wind

angela@windstilte.nu

www.windstilte.nu



'Tingsha's' worden vaak gebruikt om het begin en eind van een meditatie aan te geven.

7 Bronvermelding

- 1 *Michael D. Mrazek et al., **Mindfulness Training Improves Working Memory Capacity and GRE Performance While Reducing Mind Wandering** Psychological Science (2013).* Students participated in a 2-week course + daily 10 minute meditation practice
- 2 *Gaelle Desbordes, **Effects of Mindful Attention and Compassion Meditation Training on Amygdala response to Emotional Stimuli in an Ordinary, Non-Meditative State** Frontiers in Human Neuroscience (2012)*Test done with participants of 8-week Mindful Attention training, showing reduced Amygdala activity in response to disturbing images. Indicative of trait effect.
- 3 Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Kreitemeyer, J. & Toney, L. (2006) **Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness**
- 4 Jha, A. et al (2007), **Mindfulness training modifies subsystems of attention** -Tang, Y.Y., Ma, Y., Wang, J., Fan, Y., Feng, S., Lu, Q., et al (2007), **Short-term training improves attention and self-regulation**- 2012
- 5 Amar, A., D., Hlupic, V., Tamwatin, T., (2017), **Effect of meditation on self-perception of leadership skills: a control group study of CEO's**
- 6 Baas, M., Nevicka, B., Ten Velden, F.S., (2014), **Specific Mindfulness Skills Differentially Predict Creative Performance**
- 7 Hick, S.F., Segal, Z.V. & Bien, T., (2008), **Mindfulness and the Therapeutic Relationship**
- 8 Hulsheger, U.R., Alberts, H.J.E.M., Feinholdt, A., Lang, J.W.B. (2012) **Benefits of Mindfulness at Work: The Role of Mindfulness in Emotion Regulation, Emotional Exhaustion, and Job Satisfaction**
- 9 Bowen, S., et al (2006), **Mindfulness meditation and substance Use in an Incarcerated population**
- 10 Davidson, R.J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S.F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J.F. (2003), **Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation**
- 11 Godden, D., Baddeley, A.D. (1980) **When does context influence recognition memory?**

*To affect the quality of the day,
that is the highest of arts.*

— Henry David Thoreau



DE 5 DINGEN DIE JE WILT WETEN VOOR JE START MET MINDFULNESSTRAINING

Minder last van stress, meer rust en voldoening. De MBSR-mindfulnessstraining heeft miljoenen mensen ter wereld geholpen met het maken van de stap uit het hoofd om weer vol in het leven te staan.

In dit ebook vind je alle belangrijke zaken op een rij voor iedereen die goed geïnformeerd wil starten met de training.

Je leest wat mindfulness is, wat het je kan opleveren in jouw leven en werk, en doet dat met wetenschappelijke onderbouwing.

'You are a human being
not a human doing'



Angela Wind (1976) werkte 20 jaar bij verschillende uitgeverijen toen de mindfulnessstraining op haar pad kwam. Onder de indruk van de resultaten van dit programma besloot ze mindfulnesstrainer te worden. Ze is nu werkzaam als MBSR-trainer voor Windstilte Mindfulness, het Centrum voor Mindfulness en MO Mindful Organisaties.