

Mindful de dag door!

Minder stress en meer leven in het nu? Mindfulness kan je helpen. Je bent meer zelfbewust, rustig en ontspannen. Hierdoor krijg je meer energie en slaap je beter. Ook stress heeft hierdoor minder vat op je. Een cursus mindfulness kan jou helpen.

Wat is mindfulness?

Mindfulness betekent 'leven met volle aandacht'. Wie in aandacht leeft, is zich bewust van (automatische) handelingen, gedachtes, emoties en fysieke sensaties op het moment dat ze er zijn.

Je kunt mindfulness ook opvatten als een vaardigheid in aandacht en houding die te leren is. De kern van mindfulness is gevoelens en handelingen te leren accepteren. Van daaruit kun je bewuste keuzes maken en eventueel veranderingen in het leven aanbrengen. Mindfulness heeft vele voordelen. Het belangrijkste voordeel is dat het rust creëert in het dagelijks leven.

Een officiële mindfulness training of aandachtstraining betekent doorgaans een aantal weken hard werken. Net als skiën en pianospelen, is mindfulness een vaardigheid die je je eigen maakt door te oefenen, niet door erover te lezen. Hoe logisch en simpel het ook klinkt om in het nu te zijn zonder te oordelen, gemakkelijk is het zeker niet altijd.

Tijdens de bijeenkomsten doen cursisten oefeningen in yoga en meditatie en leren ze zich te concentreren op hun ademhaling, zonder deze te willen veranderen. Een van de belangrijkste oefeningen is de bodyscan. Hierbij richt je je aandacht achtereenvolgens op elk afzonderlijk lichaamsdeel. Deze oefening haalt cursisten 'uit hun hoofd' en brengt ze meer in contact met hun lichaam.

Vergoeding voor mindfulness bij burn-out of spanningsklachten

Heb jij een aanvullend pakket bij je zorgverzekeraar? Deze biedt vaak dekking voor deze mindfulness training. Je leert meer bewust te leven en anders om te gaan met stress, gedachten en emoties. Dat kan op twee manieren:

- Met mindfulness-based stress reduction (MBSR): op mindfulness gebaseerde stressvermindering, of via;
- Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT): op mindfulness gebaseerde cognitieve therapie

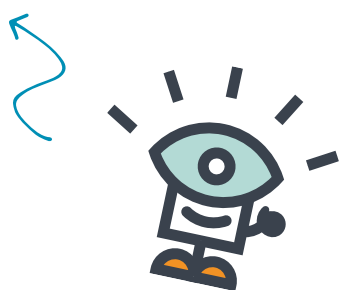
Bekijk je ook de voorwaarden? De zorg dient meestal te worden verleend door een mindfulness trainer aangesloten bij de beroepsvereniging VMBN (Vereniging Mindfulness Based Nederland). Je kunt deze trainers vinden op de website van deze vereniging (www.vmbn.nl).

Oefeningen om zelf aan de slag te gaan

Met de volgende oefeningen kun je zelf alvast aan de slag:

- Richt je aandacht op je ademhaling. Haal vijf keer aandachtig adem door bewust in- en uit te ademen. Doe deze oefening als je 's ochtends wakker wordt en voordat je gaat slapen.
- Kies een dagelijkse bezigheid en doe die met aandacht, zoals autorijden, douchen of ontbijten. Doe het op een zodanig rustige en bewuste manier dat je heel goed kunt ervaren wat je voelt, ziet, hoort, ruikt en proeft.
- Ga rustig zitten, doe je ogen even dicht en 'kijk naar binnen'. Merk hoe je gedachtes vanzelf komen en gaan. Probeer naar je gedachtes te kijken en beschouw ze, als van een afstandje, als gebeurtenissen die het heden 'in- en uitstromen'.
- Stuit je op vervelende gedachtes en gevoelens? Leg die dan vriendelijk naast je neer, zonder ze voor waar aan te nemen of naar een oplossing te zoeken. Laat die gedachtes en gevoelens er maar gewoon even zijn.
- Neem regelmatig 2 minuten 'ademruimte' tijdens je activiteiten. Sta eens stil bij hoe het met je gaat. Hoe is je ademhaling op dit moment? Wat voel je in je lichaam?

Nog meer weten over mindfulness? Lees dan het volledige artikel '[Mindfulness](#)' op Aevitaal.



Wil jij weten of je recht hebt op een vergoeding voor mindfulness? Neem dan gerust telefonisch contact met ons op via telefoonnummer 088-35 35 763. Wij helpen je graag!