



Cliënt informatie Mindfulness

Mindfulness helpt je (pieker)gedachten tot rust te brengen. Mocht je last hebben van piekergedachten, zie de gedachten dan als stemmetjes in je hoofd die zich overal mee bemoeien. Door er niet meer aan bij te dragen, er niet op in te gaan en je focus op het moment van nu te richten, ontstaat er rust. In individuele sessies werk ik met gerichte oefeningen die je thuis kunt herhalen.

Wat is mindfulness?

(ontwikkeld door Jon Kabat Zinn)

Mindfulness gaat over meer aanwezig zijn bij je ervaring van dit moment. Het gaat over aandacht hebben voor wat er nu is. In de definitie van mindfulness worden drie aspecten van deze aandacht benoemd:

Gerichte aandacht

Onze aandacht gericht ergens naar toe brengen; een bewuste intentie hebben om onze aandacht te richten.

Aandacht in het **hier- en- nu**

We richten onze aandacht niet op wat er in het verleden is gebeurd of wat er mogelijk in de toekomst kan gebeuren. We richten onze aandacht op onze ervaring van dit moment.

Niet (ver) oordelende aandacht

Een open houding voor onze volledige ervaring zonder te oordelen over aangename of onaangename ervaringen. Deze openheid gaat gepaard met een zekere vriendelijkheid en mildheid.

Middel en doel

Mindfulness biedt ondersteuning bij het leven met stress, pijn, ziekte, vermoeidheid en andere ongemakken. Het middel dat bij mindfulness gebruikt wordt, is oefenen om in het hier en nu te zijn. Centraal staat het thema aandacht. Mindfulness betekent letterlijk attent zijn, opmerkzaamheid of alert zijn. Jon Kabat-Zinn definieert mindfulness als het bewust reguleren van de aandacht van moment tot moment, in het moment. Het is een onthechte zelfobservatie met de bedoeling om mensen te helpen met ziek zijn om te leren gaan en te leren positieve veranderingen aan te brengen in de huidige leefstijl en waarnemingen over zichzelf.



Resultaten

Resultaten die door cliënten worden genoemd zijn:

- de kwaliteit van het leven is verbeterd,
- er zijn minder lichamelijke en/of psychologische klachten,
- de leefstijl is in positieve zin veranderd,
- er is een positiever zelfbeeld en een positiever beeld van de omgeving,
- men kan zich beter ontspannen en heeft meer energie,
- de grenzen worden beter bewaakt,
- de concentratie is verbeterd,
- het slapen is verbeterd.