



# Ontwikkel je veerkracht met mindfulness

**Het is beter om bij de dag te leven en gedachten te nemen voor wat ze zijn, namelijk: slechts gedachten. Geluk is niet langer een ongrijpbare staat van genade. Even stilstaan brengt je een hele vooruitgang.**

Er is inmiddels ruim 30 jaar ervaring opgedaan met het zogenaamde 'Mindfulness MBSR' (Mindfulness Based Stress Reduction) programma. De onderzoeken zijn positief over de effecten: mindfulness vermindert angst, brengt emoties in balans en versterkt ons immuunsysteem.

Mindfulness is dus een investering in meer kwaliteit van leven. Het betekent 'opmerkzaamheid' ofwel 'aandachtig aanwezig zijn'. Mindfulness beoefenen is oefenen in bewust aandacht geven, in dit moment en zonder oordeel (Jon Kabat-Zinn). Kabat-Zinn, grondlegger van mindfulness, ontwikkelde een training waarin we kunnen leren om opmerkzamer met onze gedachten, emoties, pijn, vermoeidheid en stress om te gaan. Dit bewustzijn geeft meer acceptatie, rust en vrede. Het is een actieve methode, ieder kan zelf haar / zijn kwaliteit van leven verbeteren. Het is een op em-

powerment gebaseerde methode. Mindfulness kan je dus iets tastbaars opleveren: een stuk geluk, een stuk rust. Dankzij mindfulness is geluk een stukje meer maakbaar geworden. Ook Paul Witteman heeft baat gehad bij mindfulness: 'Ik maak me vaak zorgen over iets wat in de toekomst speelt, een zekere neiging tot hypochondrie. Dat het niet goed zal aflopen. Ik ben vaak ziek geweest. Dan houd je toch de neiging daarover somber te zijn.' Zijn therapeut leerde hem dat een gedachte ook maar een gedachte is en dat het beter is bij de dag te leven. Paul: 'Dat is dus zo'n ruimte die je kunt bevechten. Daarin heb ik echt winst geboekt.'

## WESTERS CONSULT

Wilma Westers • 06-15083091  
wwesters@westersconsult.nl  
www.westersconsult.nl