

## Lezing: mindfulness en de zorg voor meer welzijn

### Dia 1

Vorige week kon ik via google 137000 pagina's in het Nederlands vinden waarin het woord mindfulness voorkwam.

We kunnen dus van een hype spreken. **Dia 2**

Er is mindfulness en stressreductie,  
mindfulness en leven met chronische pijn,  
mindfulness en verminderen van de kans op herval in depressie,  
mindfulness en cognitieve therapie en de toepassing bij diverse lichamelijke en psychische klachten, o.a. chronische vermoeidheid, kanker  
mindfulness in de zorg voor jezelf,  
mindfulness in het bedrijfsleven ...

We zien dat de aspiraties uitgebreid zijn en dat de boodschap in essentie inhoudt dat mindfulness de levenskwaliteit kan verbeteren.

### **Dia 3**

Als men het woord mindfulness probeert te vertalen, komt men tot woorden als gewaarzijn, aandacht, opmerkzaamheid, bewustheid. Veelal wordt de Engelse term behouden zodat stilaan de term mindfulness ingeburgerd raakt.

In onze jachtige samenleving waarin o.m. tijdsdruk mensen ongelukkig maakt en men vaak gericht is op het bereiken van verderliggende doelen, is

### **Dia 4**

**de boodschap van mindfulness dat men enkel dít moment heeft, dat het leven bestaat uit een opeenvolging van momenten en dat elk moment ervaren met een open, milde, niet-oordelende aandacht meer levenskwaliteit en meer gezondheid geeft.**

Persoonlijk ben ik met mindfulness in contact gekomen in 2002 op een workshop van de vereniging voor gedragstherapie over nieuwe inzichten in de psychopathologie van angst en depressie.

Het ging o.m. over de **stemmingspecificiteit van het menselijk geheugen.**

### **Dia 5**

Heel eenvoudig dat men zich in een positieve stemming automatisch meer positieve zaken herinnert en in een negatieve stemming meer negatieve. Mensen die al eerder depressief zijn geweest, hebben hierbij **meer** negatieve ervaringen in hun geheugen opgeslagen. Bij een gewone sombere stemming worden deze negatieve herinneringen geactiveerd. Als men hierrond dan ook nog gaat **rumineren**, als men zich m.a.w. probeert uit de stemming te denken door zich af te vragen waarom men zich zo voelt en door zichzelf erom te bekritisieren, wordt de negatieve stemming nog meer bestendigd. Men zoekt een oplossing uit zijn stemming maar blijft hierbij rondraaien in patronen van negatieve

herinneringen, gedachten, beelden en lichamelijke gewaarwordingen die depressie en angst in stand houden. Mindfulness werd genoemd als een remedie voor dit - goedbedoeld en heel erg menselijk maar - probleemversterkend piekeren.

### **Dia 6**

Ik ging toen op zoek naar wie hier in Vlaanderen mee werkte en kwam terecht bij **Edel Maex**, psychiater in het Middelheimziekenhuis in Antwerpen. Hij gaf toen al enige tijd trainingen gaf, gebaseerd op de het programma van **Jon Kabat-Zinn** in de VS. Ik volgde bij Edel Maex mijn eerste 8 weken training. Hij was hiertoe gekomen vanuit zijn ervaringen met boeddhistische meditatie en de vermindering van lijden. Ik kwam niet vanuit een spirituele hoek, maar wel omwille van de onderzoeksresultaten van wetenschappelijke experimenten uit de psychologie. Ik vond mindfulness ook op persoonlijk vlak waardevol, ondervond zelf dat het bijdroeg aan mijn levenskwaliteit en probeerde mindfulness en meditatie in te voegen in mijn dagelijks leven. Een tijdje later volgde ik opnieuw een 8-wekentraining bij Johan Vandeputte, psycholoog hier in Gent. Nadien ging ik volle meditatiedagen volgen en de opleiding tot mindfulness-trainer van Dr David Dewulf. Intussen gaf ik in het AZ Sint-Blasius in Dendermonde enkele 8-wekentrainingen, hoofdzakelijk als nazorgprogramma voor mensen die eerder in het ziekenhuis opgenomen zijn geweest wegens depressie. Nu ben ik net begonnen met een groep mensen die in behandeling zijn voor kanker. Dit is een project in het ziekenhuis dat mee opgezet en gefinancierd wordt door de Vlaamse Liga tegen Kanker.

### **Dia 7**

Jon Kabat-Zinn is de grondlegger van de Mindfulness-stroming in het Westen. Hij maakte meditatie toegankelijk voor een breed publiek. Hij is opgeleid als moleculair bioloog maar koos ervoor om vanuit zijn uitgebreide ervaring met boeddhistische meditatietechnieken en wat ze kunnen betekenen voor mensen die lijden, in het universitair ziekenhuis van Massachussets een aandachtstraining aan te bieden aan patiënten met allerlei chronische kwalen: mensen met chronische pijn, hartproblemen, seropositieven, kanker. Zijn doel was mensen zodanig te leren omgaan met de stress in hun leven dat ze niet vervielen in mentale reacties die de stress nog vergrootten of hier meer van loskwamen. Zijn doel was mensen op een effectievere manier met hun leven leren omgaan.

Het meest nieuwe in deze benadering is dat men leert mediteren. Meditatie maakt in het Oosten al duizenden jaren deel uit van de cultuur maar in het Westen is het voor vele mensen nieuw. Er bestaan heel wat verschillende meditatiestijlen, het boeddhisme zelf bestaat ongeveer 2500 jaar. De

mindfulness-praktijk is afgeleid van de vipassana-stroming, één van de verschillende stromingen waarin het boeddhisme zich na zijn ontstaan ontwikkeld heeft. Vipassana betekent in vertaling 'helder zien', helder kijken naar wat er is. De inzichten zijn volkomen in overeenstemming met onze wetenschappelijke inzichten omtrent de samenhang tussen lichaam en geest. Mindfulness is via het 8-wekenprogramma naar mijn aanvoelen zeer toegankelijk en verenigbaar met de levensbeschouwelijke overtuigingen binnen onze cultuur.

Waarom nu deze meditatie en wat houdt dit in?

### **Dia 8**

Waarom aandachtstraining? In het dagelijks leven functioneren we heel vaak op automatische piloot (bv autorijden), zijn we met onze geest in het verleden of de toekomst en niet bij datgene wat er op het moment zelf is. We zijn ons een groot deel van de tijd niet bewust van wat er gebeurt. Als je goede aspecten misloopt, is je ervaring minder rijk dan ze zou kunnen zijn en als je slechte aspecten misloopt, dan houdt dit in dat je niet effectief actie kan ondernemen. Dan kan je bv beslopen worden door depressie terwijl je met je gedachten elders bent. Als je op automatische piloot functioneert kunnen flarden van negatieve gedachten zich samenvoegen tot intensere patronen van somberheid. Tegen de tijd dat ze aan de oppervlakte komen zijn ze vaak al moeilijker te hanteren.

### **Dia 9**

Meditatie is de formele aandachtstraining, het intentioneel richten van de aandacht op een bepaald object. Er is een verschil tussen concentratiemeditatie en mindfulness. Concentratiemeditatie beoogt de geest tot kalmte te brengen door te focussen op 1 object, bv een gebed, een gezang, een kaars en hiervan niet af te dwalen. **In de mindfulness of inzichtmeditatie is het object van aandacht de werking van lichaam en geest met als doel de mechanismen ervan beter te leren kennen.** Mogelijk ontstaat op basis van dit voortdurend en nieuwsgierig oefenen van mild en accepterend gewaarzijn voor wat er op het moment zelf is, de ruimte om met meer wijsheid te antwoorden op wat zich voordoet in het persoonlijk leven.

Hoe gaat het er nu aan toe in de 8 weken-training?

Er zijn 8 sessies die elk ongeveer 2,5 u duren, 1 sessie per week in groep. Bij elke sessie worden oefeningen gedaan die men op cd krijgt en waarmee men thuis dagelijks oefent, ongeveer 45 min. Daarnaast zijn er nog observatie-

oefeningen in het dagelijks leven. Er wordt ongeveer een uur besteed aan dagelijks huiswerk  
Eerst en vooral leert men **ontwaken uit de automatische piloot** en de aandacht hier en nu richten.

Vooraleer ik dieper inga op de formele aandachtstraining of meditatie, ga ik eerst in op de **aandacht in het dagelijks leven**.

Hetzelfde zien met andere ogen. Met aandacht kijken naar wat er al is. Het vertragen van een dagelijkse activiteit bv groenten wassen en het bewust richten van je aandacht erop, verandert je beleving. Het kan je beleving verrijken, de aard ervan veranderen en je bewust maken van gewaarwordingen die je anders niet opmerkt.

In de training wordt dit geïntroduceerd door een oefening waarbij men begeleid wordt om iets dat men gaat eten, stap voor stap met alle zintuigen te onderzoeken: betasten, horen, ruiken, zien, smaken ... traag en met aandacht.  
(oefening)

Op die manier wordt de boodschap overgebracht: 'Ontwaak uit die automatische piloot waardoor zoveel aan je aandacht ontsnapt, **neem waar en ervaar bewust** wat er zich van moment tot moment aandient.'

Er wordt dan gevraagd om dagelijkse activiteiten bewust tot oefening te maken: je tanden poetsen, je gelaat verzorgen, de afwas doen, de kinderen voorlezen, de groente wassen, de trap op- of aflopen met aandacht voor elke beweging en alle gewaarwordingen in je lichaam die hiermee gepaard gaan, onderdelen van het uitoefenen van je job, onderdelen van je hobby.

In de sessies worden die ervaringen met elkaar gedeeld. Dingen van het dagelijks leven waar men voordien gewoon overheen keek terwijl men met zijn gedachten elders was, blijken ineens waardevol te worden en misschien zelfs rustpunten binnen de dagelijkse gewoonte van druk bezig zijn. Ze zijn bovendien ook een waardevol alternatief voor rumineren.

Deze tekst van Thich Nhat Han, een vietnamese meditatieleraar geeft weer waar het om gaat.

### **dia 10 'Aanwezig zijn'**

Terwijl we koppen afwassen,  
zouden we alleen mogen koppen afwassen.

Als we koppen afwassen  
en alleen denken aan de thee die wacht,  
dan zien we de koppen als iets vervelend.

Het feit dat we koppen afwassen  
is een wonderlijke realiteit.

Als we de koppen niet kunnen afwassen,

is de kans groot dat we  
onze thee ook niet zullen kunnen drinken.  
Terwijl we thee drinken,  
zullen we aan andere dingen denken,  
nauwelijks gewaar van de warmte van de kop  
in onze handen  
en de smaak van de thee in onze mond.  
We zijn dan weggenomen door de toekomst,  
niet in staat één actueel moment,  
één minuut van ons leven te leven en te  
beleven.

Thich Nhat Hanh

Eenvoudige, dagelijkse zaken en de zinvolheid deze bewust te ervaren. De levenskwaliteit die hierin aanwezig is. Daarover gaat het in mindfulness.

Naast deze praktijk van aandacht voor dagelijkse activiteiten, gaat men ook gebeurtenissen observeren – eerst prettige, dan onprettige, dan interacties – en leert men zich hierbij gewaar te van wat men in het lichaam voelt, van gedachten, van gevoelens en de reacties op dit alles.

Dit sluit dan sterk aan bij wat men gaat ervaren in **de formele aandachtsoefeningen, de meditaties.**

### **Dia 11**

Mindfulness is heel erg lichaamsgericht.

Er is de **bodyscan**, waarbij men de aandacht leert richten op het lichaam, contact maakt met de adem en stap voor stap de gewaarwordingen in het hele lichaam gaat observeren. Gewoon waarnemen, zonder er iets aan te veranderen.

Vertrouwd raken met je lichaam, je lichaam leren voelen en vertrouwen, er niet meer bang voor zijn en de signalen begrijpen is vaak al een hele klus en een enorme bijdrage tot je algemeen welzijn.

Er is het **mediteren met de focus op de ademhaling**. De ademhaling als houvast, als anker waar je steeds kan naartoe gaan. Ze is er altijd en door er contact mee te maken, kan je jezelf mogelijk een rustpunt geven en contact maken met je ervaring ipv meteen op automatische piloot te reageren. Deze meditatie-oefeningen worden stap voor stap opgebouwd. Het gewaarzijn van de adem blijft de basis waar men steeds kan naar terugkeren. Er wordt verruimd naar **het lichaam als geheel en specifieke patronen van gewaarwordingen**. Er

wordt ook gefocust **op geluiden, op gedachten, op gevoelens** telkens met een niet-oordelende aandacht, van moment tot moment.

Er zijn eenvoudige **lichaamsoefeningen uit de yoga** die ‘mindful.’ worden gedaan, tzt met aandacht voor iedereen onderdeel van de beweging en voor de gewaarwordingen die je hierbij in je lichaam ervaart, met respecteren en onderzoeken van je grenzen en met de vraag om er op geen enkel moment overheen te gaan. Er is hierbij ook voortdurend de uitnodiging om wanneer je gewaar wordt van oordelen van vergelijking met anderen of met je ideaal, die oordelen gewoon met een glimlach te zien en te laten zijn, te zien en te laten gaan en je aandacht opnieuw te focussen op wat er effectief waar te nemen is in je lichaam zonder verwachtingen. Wie omwille van lichamelijke beperkingen bepaalde oefeningen beter niet doet, wordt uitgenodigd om deze oefeningen over te slaan en zich intussen te focussen op adem en lichaam.

## **(OEFENING:**

### **Eerste ademhalingsmeditatie**

Misschien hebben velen van jullie opgemerkt dat de aandacht vaak afgeleid wordt.) Terwijl men in de loop van de training deze oefeningen dagelijks doet, wordt zich men telkens opnieuw gewaar van voortdurende afleidingen, o.m. van hoeveel er in onze geest wordt afgekletst en hoe dat onze reacties automatisch aanstuurt. Introspectie.

#### **Dia 12**

Eerst leert men telkens men een afleiding opmerkt, zonder zichzelf iets te verwijten, maar integendeel met **vriendelijkheid en mildheid – dé basishouding van mindfulness - zichzelf telkens opnieuw terug te brengen naar de bedoelde focus**, de adem of het lichaam. Dit maakt dat men stilaan minder automatisch meegezogen wordt door zijn gedachtegangen maar er van gewaar leert zijn en ernaar leert kijken, met acceptatie en mededogen. Niet door er intern mee in discussie te treden, maar eerder door ze te zien en te laten zijn, ze misschien na verloop van tijd ook te zien verdwijnen. Alles is voortdurend in beweging: je adem, lichamelijke gewaarwordingen, gedachten, gevoelens. Het gaat om **de-centreren of de-fusie**, ruimte maken, dingen in een ruimere context ervaren.

Men leert zichzelf beter kennen: typische oordelen die men intern over zichzelf of anderen uitspreekt, soms mentale reactiepatronen van zich afgewezen voelen of verongelijkheid of zelfkritiek, soms verhalen van boosheid en schuld ... En de **basishouding** bij dit alles is **een tot rust komen bij wat er is, een zijn met wat er is, ermee ademen en leren glimlachen naar je gewaarwordingen en je reacties erop.**

We zitten als mens zo in elkaar dat er bij een onprettige ervaring meteen een automatisch oordeel komt “Ik wil dat niet”, maar als datgene wat men niet wil de eigen gedachten en gevoelens zijn, komt men vaak terecht in piekeren en

rumineren waarvan we weten dat het somberheid en stress eerder bestendigt dan doet afnemen.

**Met acceptatie wordt geen uitspraak gedaan over de toestand van de wereld, het is geen berusting.** Er wordt bedoeld dat je erkent wat er al is en hier actief en betrokken mee omgaat. Het betekent dat je niet meteen en automatisch op een ervaring reageert door ze te willen veranderen, maar dat je **actief reageert op je gevoelens door ze eerst te registreren en toe te laten, ze te verwelkomen.** Accepteren wat je voelt in je lichaam zonder toe te geven aan de gedachten. Misschien kan je daarna vanuit een ruimer gewaarszijn en grotere wijsheid beslissen wat je volgende stap zal zijn, dus op een situatie antwoorden ipv erop te reageren vanuit je automatische patronen.

Voorbeeld: Wie getraind is, leert bv wanneer hij beseft dat hij zich aan het opwinden is en verstrikt is in innerlijke monologen die de stress vasthouden, zijn aandacht verplaatsen naar wat dit teweegbrengt in het lichaam. Soms gaan de woede en de stress zich hierdoor oplossen.

In plaats van een angstervaring ‘verkeerd’ te noemen of als een signaal te zien dat je tekortschiet of dat er met je leven iets heel erg mis is, kan je die angstervaring zien als een boodschap dat je in moeilijke tijden mild en vriendelijk voor jezelf moet zijn, dat je goed voor jezelf moet zorgen.

In de mindfulness wordt gesproken over een ‘**zachtmoedige**’ relatie aangaan **met je ervaring:** het gaat om alle ervaringen, aangename, onaangename en neutrale. **Zacht** verwijst naar de kwaliteit van mildheid en vriendelijkheid tov jezelf, **moedig** omdat het moed vraagt om ook ervaringen te benaderen die je normaal gezien wegduwt.

### **Dia 13**

Dat brengt ons bij de begrippen **afkeer en gehechtheid.**

Afkeer en gehechtheid verwijst naar de **krampachtigheid** waarmee men iets niet wil of iets wil vasthouden. Hoe groter die krampachtigheid hoe groter ook de potentiële frustratie.

In dit verband wordt in de training het gedicht ‘**Het Gastenhuis**’ voorgelezen van **Roemi**, een 13<sup>e</sup> eeuwse Soefi-dichter. (vrijdenker)

Mens-zijn is een gastenhuis.  
Elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, laagheid,  
even een helder moment  
als onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze en bied allen een gastvrij onthaal!  
Ook al zijn het een hoop zorgen  
die jouw huis overhoop halen,

behandel toch elke gast met respect.  
Misschien ruimt hij bij je op  
en maakt plaats voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,  
treed ze lachend bij de deur tegemoet  
en nood hen binnen.

Wees dankbaar voor wie er komt,  
want ieder van hen is gestuurd  
als een gids uit het onbekende.

Hier spreekt iemand over het aangaan van een positieve relatie met ongewenste gevoelens: ze verwelkomen en gastvrij onthalen. Ook al kan het moeilijk zijn om ons zo'n houding voor te stellen, zelfs een aarzelende eerste poging in die richting kan al voor verandering zorgen. Als we ons niet op automatische piloot gaan verzetten, vermijden of terugtrekken maar het aandurven om erbij te blijven en te kijken naar wat er is, komt er misschien wat meer emotionele verwerking en wordt het misschien mogelijk om met meer wijsheid op de situatie te antwoorden.

Stress en onaangename dingen in het leven zijn onvermijdelijk, maar de hevigheid van de psychologische en lichamelijke gevolgen ervan wordt bepaald door de manier waarop je ermee omgaat.

(E.v. toelichting stress)

Vechten tegen wat men ervaart, doet verkrampen, samentrekken en veroorzaakt meer stress. Hoe dwangmatiger je omgang met je problemen, hoe meer lijden. Hoe meer ruimte je kan brengen bij je ervaring, hoe meer kans op een flexibele en wijze, creatieve probleemoplossing.

Tot nu toe heb ik het vooral over de aandachtstraining gehad, in de formele meditaties en in het dagelijks leven. In de sessies worden daarnaast ook oefeningen gedaan uit **de cognitieve psychologie**

**Dia 14**

Men wordt zich in deze oefeningen bewust van het belang van de interpretaties die we bewust of onbewust maken.

Het wordt ook duidelijk **dat verschillende mensen eenzelfde situatie op verschillende manieren interpreteren.** Dit heeft vergaande gevolgen.

gebeurtenis – interpretatie – gevoel

bv. Je kruist in een straat iemand die je kent en die geen teken van reactie geeft. De één denkt: die heeft vandaag geen zin om iemand te zien. De ander denkt: die heeft me niet gezien. Nog een ander denkt: Wat heb ik misdaan dat die me niet wil zien. ... Ook wordt duidelijk **dat de stemming waarin we verkeren, heel sterk onze interpretaties / onze gedachten kleurt:**

### **Dia 15**

In een opgewekte stemming denk je over het voorgaande misschien ‘wat maakt het uit?’ zonder er verder bij te blijven stilstaan en in een meer kwetsbare of sombere stemming ga je er een eind over lopen piekeren en gaan misschien andere negatieve gedachten en gevoelens en herinneringen uit je geheugen geactiveerd worden.

Doorheen de sessies worden door de ervaringen met de meditaties en door de oefeningen uit de cognitieve psychologie de inzichten opgebouwd:

### **Dia 16**

**dat gedachten geen feiten zijn (zelfs niet de gedachten die beweren het wel te zijn), dat een gedachte hebben niet betekent dat je er ook automatisch moet in geloven, dat we niet onze gedachten zijn, dat je kan kiezen door welke gedachten je je wil laten aansturen en welke je gewoon wil laten gaan.**

### **Dia 17**

Nu even iets over het onderscheid tussen verschillende mindfulnessprogramma's: het basisprogramma waarop verdergebouwd is, is de Mindfulness Based Stress Reduction van Jon Kabat-Zinn. Hierbij nauw aansluitend maar met meer integratie van inzichten uit de cognitieve psychologie en de gedragstherapie is het programma van Williams, Segal en Teasdale dat nog specifiek gericht is op mensen die al verschillende depressies hebben gehad.

Uit de gedragstherapie komt heel specifiek **het belang van de activiteit en activering.**

**Dia 18** Wanneer mensen er niet in slagen hun dagen op een zinvolle manier in te vullen en een passieve houding aannemen is de kans veel

groter dat ze gaan rumineren en op die manier een depressieve stemming uitlokken of in standhouden.

Wat we effectief doen met onze tijd, onze dag- en levensinvulling heeft een zeer belangrijke invloed op ons welbevinden, onze stemming en op ons vermogen om vaardig om te gaan met depressiviteit.

### **Dia 19**

Er dienen voldoende stimulerende, energie opwekkende activiteiten te zijn en als die er niet zijn, is het van belang te onderzoeken hoe men dit kan veranderen. Een belangrijke notie hierbij is dat het o.k. en noodzakelijk is om tijd te nemen voor zichzelf, dat het goed is voor zichzelf te zorgen, dat dit noodzakelijk is voor je gezondheid en ook je beschikbaarheid voor anderen ten goede komt.

### **Dia 20**

Als mensen depressief zijn, hebben zijn doorgaans gedachten en belevingen die het hen moeilijk maken om in actie te komen:

- Er is de vermoeidheid en het gebrek aan plezier ervaren. De vermoeidheid bij depressie is meestal geen normale vermoeidheid. Als we niet depressief zijn, houdt vermoeidheid in dat je rust moet nemen en dat die rust verkwikkend is. Bij depressie kan rust de vermoeidheid zelfs doen toenemen. Bij depressie vraagt vermoeidheid om activiteit, ook al is het maar voor even. Depressie keert het motivatieproces ook om: als men gezond is doet men iets omdat men het wil doen, als men depressief is moet men iets doen vooraleer men het wil doen.
- Er zijn de gedachten van hopeloosheid en waardeloosheid en het rumineren, het eindeloos rondraaien in deze mentale cirkels. Deze gedachten zeggen vaak ook dat het geen zin heeft om iets te gaan doen.

In de training leert men dit alles zien en er op een andere manier mee omgaan.

### **Dia 21**

Men leert vroege signalen van een achteruitgaande stemming op te merken, men leert zich niet te laten aansturen door de gedachten van hopeloosheid, men maakt een eigen actieplan om op een effectievere manier met de eerste tekenen van een achteruitgaande stemming om te gaan. Zo leert men prettige activiteiten in te plannen, aanpakactiviteiten (of een deel ervan) te doen die een tevreden gevoel geven of leert men om met een zo groot mogelijke aandacht dagelijkse activiteiten uit te voeren.

Dit zijn de werkzame mechanismen, die door de schrijvers van het programma benoemd werden

### **Dia 22**

- Exposure

- Cognitieve verandering
- Zelfmanagement
- Relaxatie
- Acceptatie

**Exposure:** Door de voortdurende focus op wat in lichaam en geest waar te nemen is, in het moment, acceptierend, zonder te oordelen vermindert de emotionele reactiviteit op wat voordien angst, stress of pijn gaf.

**Cognitieve verandering:** Men reageert minder op de inhoud van de gedachten die men heeft, men laat zich minder meeslepen. Door de meditatie leert men immers zien dat gedachten eindeloos komen en gaan, dat het ‘maar gedachten’ zijn en geen reflectie van de realiteit of de waarheid, dat men kan kiezen of en welke gedachten men wil volgen, dat men sommige gedachten gewoon kan laten gaan / loslaten. Er ontstaat een metacognitief gewaarzijn.

**Zelfmanagement:** Door meer inzicht in zichzelf maakt men met meer wijsheid keuzes in de acties die men wil ondernemen.

**Relaxatie:** Hoewel geen doel, is relaxatie meestal wel een gevolg van de training.

**Acceptatie:** Acceptatie betekent dat men bij zijn ervaring blijft, in het moment. Dit betekent dat men zich niet verzet tegen het ongewenste of vastklampt aan het gewenste. Afkeer en gehechtheid brengen extra stress en lijden teweeg en maken verandering minder waarschijnlijk. Training in gewaarzijn maakt dat men ziet hoeveel moeilijkheden intern kunnen gecreëerd worden zonder dat men beseft dat dit aan het gebeuren is.

## **Dia 23**

Besluit:

Mindfulness, leven in aandacht kan je welzijn en je gezondheid bevorderen maar het vraagt inzet en doorzetting om je hierin te bekwamen en de diepgang ervan te leren kennen. Het betekent ook niet dat je je altijd goed zal voelen maar wel dat je er op een andere manier mee om leert gaan wanneer je je niet goed voelt. **Mijns inziens biedt het voor vele mensen een kader en een zinbeleving waarbij men meer gelijkmoedigheid ervaart en tegelijkertijd aandacht heeft voor wat het leven moment na moment aan mogelijkheden en ervaringen biedt en deze intenser beleeft.**

