

‘Mindfulness’

Moeilijke, onplezierige gedachten of gevoelens leren accepteren zoals ze zijn



In het dagelijkse leven zijn we met onze gedachten vaak in het verleden of de toekomst.

Meestal proberen we stressvolle gedachten zoveel mogelijk uit de weg te gaan zonder dat dit tot een oplossing leidt. Maar wie de schaduwkanten van het leven accepteert lijdt er juist minder onder. Door deze andere manier van kijken naar de werkelijkheid leert u beter om te gaan met uw problemen.

Mindfulness

In de cursus Mindfulness leert u uw aandacht doelbewust te richten op uw ervaringen van dit moment, zonder hierover te oordelen. U leert gedachten en gevoelens te accepteren zoals ze zijn, ook al zijn deze moeilijk en onplezierig. Door u te richten op het nu maakt u problemen of negatieve gevoelens minder groot en overheersend.

Naarmate u meer oefent in ‘mindfulness’ zult u merken dat u vervelende gevoelens en gedachten sneller herkent en beter in staat bent om de automatische reacties hierop te stoppen. Zo voorkomt u dat deze reacties leiden tot grotere angst en/of spanning.



Interesse in deelname?

Inhoud van de cursus

Tijdens de bijeenkomsten werken we met aandachtsoefeningen, die we met elkaar bespreken. Andere thema's zijn:

- uitleg over de relatie tussen denken en gevoel;
- oefeningen in bewustzijn van de ademhaling;
- eenvoudige bewegingsoefeningen;
- oefeningen en opdrachten om het bewustzijn in het dagelijks leven te vergroten.

Om écht baat te hebben bij de cursus is het belangrijk dat u bereid bent om thuis te oefenen. Dit kost u ongeveer 30 tot 60 minuten per dag.

Praktische informatie

Aantal: 8 bijeenkomsten

Duur: 2,5 uur

Kosten: € 30,-

Regio: Noord- en Midden-Limburg

Voorafgaand aan de cursus vindt er een kennismakingsgesprek plaats.

Informatie of aanmelden

Heeft u belangstelling in deze cursus?

Bespreek dit met uw huisarts of praktijkondersteuner GGZ. U kunt zich aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of bij afdeling preventie van Vincent van Gogh:

preventie@vvgi.nl
06 – 53 87 40 35

