

# ‘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 leer je beter om te gaan met je problemen.

### **Mindfulness**

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

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



**VINCENT  
VAN  
GOGH**

voor geestelijke  
gezondheid



## Inhoud van de cursus

In de cursus staan praktische tips en aandachtsoefeningen centraal. Thema's die aan bod komen 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.

We werken met een cursusmap met achtergrondinformatie en opdrachten. Om écht baat te hebben bij de cursus is het belangrijk dat je bereid bent om thuis te oefenen. Dit kost je 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

Heb je belangstelling in deze cursus? Bespreek dit met je huisarts of praktijkondersteuner GGZ. Je kunt jezelf aanmelden bij de praktijkondersteuner GGZ of door een mail te sturen naar de afdeling Preventie.

[preventie@vvgi.nl](mailto:preventie@vvgi.nl)  
088 - 478 78 17

