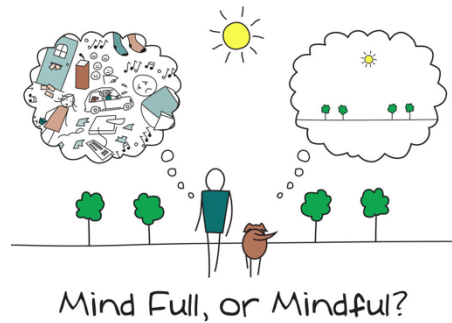


Mindfulness

In 2015 heb ik de opleidingen Mindfulness trainer en Mindful Analysis afgesloten. Een duidelijke en mooie aanvulling voor de andere disciplines waar ik me bezighoud. Ik probeer dan ook een aantal vormen en oefeningen te combineren met o.a. Taichi en Qi Qong, maar ook met de inzichten van de Traditionele Chinese Geneeswijzen.



Mindfulness (based cognitive therapy), ook aandachtgerichte therapie of MBCT genoemd, is een nieuwe vorm van psychotherapie. Het is een combinatie van mindfulness en cognitieve therapie. Mindfulness based cognitive therapy leert u de werkelijkheid te accepteren zoals die is, zodat innerlijke rust en vrede wordt bereikt.

Mindfulness based cognitive therapy heeft als hoofddoel mensen een andere instelling aan te leren. Door middel van speciale Mindfulness-technieken leert u, hoe u een open en bewuste levenshouding kan aannemen. Ingesleten reactiepatronen worden ontmanteld zodat de vrijheid ontstaat nieuwe wegen te verkennen. Zo ontstaat er ruimte voor verandering en heling.

Mindfulness staat voor aandacht, acceptatie en aanvaarding. De technieken en oefeningen leert u ook op uzelf toepassen!

Mindfulness based cognitive therapy is bedoeld voor iedereen die Mindfulness wil gebruiken ter ondersteuning van een behandeling. Uw persoonlijke ontwikkeling biedt vele mogelijkheden. MBCT is breed toepasbaar. Zo kan het onder meer worden ingezet bij de behandeling van depressies, stress gerelateerde klachten, fobieën en chronische pijn. De methode is wetenschappelijk onderzocht en bewezen effectief.

Mindfulness in therapie, is het toepassen van meditatie-technieken in de vorm van een gestructureerde training.

Mindful analysis (MA)

Een andere toepassing waar gebruik gemaakt van de uitgangspunten van de Mindfulness is MA. De begeleiding vindt in korte tijd (een week) alleen via internet plaats. Een andere "persoonlijke ontmoeting" via vooral email (e- coaching)

Een schrijfproces aan de hand van vragen van de MA, die mechanismen verheldert en ruimte biedt om daar waar nodig veranderingen aan te brengen.

Het resultaat van het toepassen van deze technieken is dat cliënten met (chronische) psychische en/of lichamelijke klachten automatische reactie-patronen loslaten.

Ze leren zich bewust worden van de automatische piloot en leren over te stappen op bewust waarnemen en handelen.

Mindfulness-programma's winnen de laatste jaren sterk aan populariteit en ze worden dan ook steeds vaker toegepast in ziekenhuizen, gezondheidscentra, op werkplekken en op scholen!