



## Wat is en brengt Mindfulness

### ***Omgaan met stress***

De een heeft veel last van stress en wordt er op den duur misschien ziek van. De ander laat eigenlijk nog maar heel weinig binnen aan emoties en lijkt nauwelijks nog geraakt te worden door stress. Het nadeel is dat als je negatieve emoties bewust of onbewust niet binnenlaat, je positieve emoties ook minder goed ervaart. Mindfulness helpt om weer even tot jezelf te komen en om op een slimme manier om te gaan met de prikkels en stress uit het dagelijks leven.

### ***Niet-oordelen & acceptatie***

Een moeilijk maar belangrijk onderdeel van mindfulness is het niet-oordelen: iets waarnemen zonder er meteen een etiket op te plakken. We vinden iets prettig of vervelend, goed of fout. Dit helpt ons de ervaringen te kaderen, in te delen, wat overzicht geeft. Het nadeel is echter dat we ons oordeel klaar hebben zonder dat we ons daarvan bewust zijn. En vanuit dat oordeel zien we alleen nog dat wat ons oordeel verstevigt. Daarmee blijven andere mogelijkheden buiten beeld. Het leren om niet te oordelen over je ervaringen geeft ruimte om nieuwe dingen te ervaren, opent de deur naar andere mogelijkheden. Om te kunnen genieten, ondanks het feit dat er problemen zijn.

Niet-oordelen vergemakkelijkt acceptatie. In ieders leven zijn er vervelende zaken die je niet (meteen) kunt veranderen. Per definitie is het dus handig om hiermee te leren leven. Met name bij pijn\* en stress is acceptatie moeilijk en blijft er vaak veel verzet. We hebben geleerd dat ervaringen ongewenste gevoelens en gedachten oproepen en dat om dat te vermijden hebben we een heel repertoire aan mechanismen ontwikkeld om ons hiertegen te beschermen. Die werken echter vaak niet zo goed en laten ons in rondjes achter onze staart aan lopen. Mindfulness leert je op aanvaardende wijze omgaan met de moeilijke dingen in het leven, of het nou pijn, stress of iets anders is. Zo ontstaat ruimte voor een keuze en om zelf de regie weer in handen te nemen.

Het accepteren van de situatie zoals ze is, wil niet zeggen dat we niets mogen veranderen. Alles wat je kunt oplossen moet je vooral oplossen. Echter, wat niet (op dit moment) opgelost kan worden, kan je beter accepteren zoals het is.

### ***Wat je echt wilt***

Als je open aandacht hebt voor binnenwereld, ga je na verloop van tijd voelen wat je eigenlijk wilt in je leven. Je gaat min of meer luisteren naar de stem van je hart. Dit klinkt misschien wat zweverig, maar het gaat hier eigenlijk alleen maar om het vermogen om te voelen wat je echt wilt, te voelen wat je echt gelukkig maakt. Dit klinkt simpel, maar vaak is 'de stem van ons verstand' zo luid dat we niet horen wat we eigenlijk diep van binnen weten.

---

\* Pijn kan fysiek of psychisch zijn, tijdelijk of blijvend.