

Eerste stappen richting Mindfulness

Mindfulness kan het beste gedefinieerd worden als "het richten van aandacht op een specifieke manier: bewust, in het heden, en zonder oordeel".

- John Kabat-Zinn

Je kunt op twee manieren 'mindful' zijn:

- door het doen van simpele (meditatie)oefeningen, maar ook:
- door volledig in het moment te zijn en te genieten van iets eenvoudigs als het eten van je lunch, zodat je het écht proeft en waardeert, in plaats van het gewoon op te slokken.

Neurowetenschappen helpen ons om onze hersenen en het effect van mindfulness op ons brein beter te begrijpen. Mindfulness kan op twee manieren gebruikt worden:

Het kan je helpen om kalm te blijven. Een beetje stress is natuurlijk heel normaal en het kan zelfs helpen om een goed resultaat te behalen. Stress wordt pas een probleem zodra het zoveel wordt, dat het jouw prestatie in de weg gaat staan. Mindfulness kan dan helpen om de activiteit te verminderen in het hersengebied dat geassocieerd wordt met piekeren.

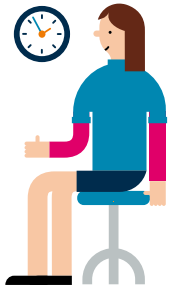


Mindfulness kan ook de neurale connecties aan de voorkant van je hersenen versterken. Dit gebied wordt geassocieerd met het geheugen, het probleemoplossend vermogen en het vermogen tot het uitsluiten van irrelevante prikkels.

Een van de meest simpele mindfulness oefeningen is het focussen op je ademhaling. Dit helpt om kalm te worden, werkt goed tegen piekeren, vergroot je aandacht, concentratie en je geheugen. Tevens helpt het bij het maken van betere, meer vaardige beslissingen.

Bereid jezelf voor op meditatie:

- Vind een rustige plek om te zitten, zodat je niet wordt gestoord. Zet je telefoon op stil.
- Kies een comfortabele stoel. Zorg dat je voeten de grond raken, laat je handen op je knieën rusten, plaats je rug tegen de stoelleuning. Houd je schouders naar achteren, zodat je rechtop zit en je hoofd naar voren is gericht.
- Sluit je ogen en focus op je ademhaling. Je hoeft niet op een andere manier adem te halen. Wees er gewoon bewust van hoe je ademt.



Start de meditatie:

Wanneer je klaar bent om te gaan oefenen, kun je de opname afspelen (het duurt iets korter dan 10 minuten). Klik [hier](#) om te luisteren.

Na de meditatie:

Nadat je de opname hebt afgespeeld, is het tijd om te reflecteren:

- Was het gemakkelijk om te doen?
- Dwaalden je gedachten teveel af?
- Was er nog iets anders aan de hand?

Probeer dit elke dag 10 minuten te oefenen. Vind een vaste tijd die voor jou werkt. Beetje bij beetje zal je merken dat je kalmer wordt. Voor de ene persoon kan het sneller werken dan voor de ander. Het belangrijkste is dat je het met een open en nieuwsgierige houding een kans geeft.