


Wat Is Mindfulness?

Met Mindfulness leren we om onze aandacht te vestigen op de ervaring van dit moment, te leven in het hier en nu, met onbevooroordeelde nieuwsgierigheid en acceptatie. Om te voorkomen dat we verzanden in het “*wat is er gebeurd*” of “*wat zal er nog allemaal gebeuren*”, leren we adequaat te reageren op wat er NU gebeurt, of dat nu positief of negatief is.



Hersenonderzoek laat zien dat Mindfulnessstraining de structuur en functie van onze hersenen verandert, op een grondige en betrouwbare manier, en dat we de kwaliteit van onze gedachten, onze gevoelens en aandacht voor anderen kunnen verbeteren.

Hoe leer je Mindfulness? Mindfulness leren is vooral een kwestie van ervaring opdoen. Stap voor stap leren we om onze aandacht heel gericht te vestigen op wat er NU gebeurt – of dat nu onze ademhaling is, de sensaties in ons lichaam, gedachten en gevoelens of alledaagse activiteiten zoals wandelen



Wat doet Mindfulness met ons?

Bij volwassenen zie je dat ze gezonder gaan leven en zich beter gaan voelen. Het helpt iedereen, ongeacht de leeftijd, om effectiever te leren, meer helder te denken, beter te presteren en zich rustiger, minder angstig of depressief te voelen. Mindfulness wordt aanbevolen door het “National Institute of Clinical Excellence” en huisartsen verwijzen volwassenen naar trainingen (van acht weken) om zo hun stress te verminderen en om een eventuele volgende depressie te voorkomen. Het wordt steeds vaker gebruikt in het bedrijfsleven om het welzijn en de tevredenheid onder het personeel te vergroten, in de sportwereld om prestaties te verbeteren en bij kinderen en jongeren in scholen om het welzijn en het studeren te bevorderen.



Is het moeilijk?

In het begin fladderen onze gedachten heen en weer, maar door te oefenen leren we om bij onze gedachten te blijven en deze beter te sturen. Dit helpt ons om niet-helpende gedachtenpatronen, veroordelingen en impulsen te doorbreken en om plaats te maken voor meer kalmte en helpende, vriendelijke en rationele gedachten over alle aspecten van ons leven. Maar dit vraagt oefening!



**Dit IS
Mindfulness**

- Aandacht geven aan dit moment
- Een vaardigheid voor het leven
- Voor sommigen, een manier om te zijn
- Wetenschappelijk bewezen effectief

Wat is .b ?

.b staat voor "Stop, Adem en Zijn"! Deze eenvoudige manier van Aandachtraining vormt de kern van een cursus van 9 lessen. Het programma is geschreven door docenten en Mindfulness- beoefenaars en werd positief beoordeeld door de universiteiten van Cambridge en Oxford Brookes. De **.b** lessen kunnen worden ingezet in vele situaties en zijn passend voor alle leeftijdsgroepen in het voortgezet middelbaar onderwijs.



Wat maakt **.b** zo bijzonder?

.b werd zorgvuldig samengesteld voor alle leerlingen zodat zelfs de meest sceptische scholieren mee kunnen doen. Mindfulness wordt aangeleerd met treffende beelden, clipjes en activiteiten die de theorie tot leven brengen zonder de expertise en oprechtheid van Mindfulness uit het oog te verliezen.

Wie mag de **.b** training geven?

.b moet onderwezen worden door docenten die het zelf ook regelmatig in de praktijk brengen. Een MBCT of MBSR cursus, die acht weken duurt, is een goed begin, hoewel het fijner is om vooral ervaring te hebben. Daarna kan men zich opgeven voor een **.b** trainingscursus, die je de vaardigheden, het vertrouwen en de materialen geeft om **.b** efficiënt in scholen aan te leren.

Wat zijn de leerdoelen van **.b**?

.b leert je vaardigheden aan waar je een leven lang profijt van kunt hebben, leerlingen gebruiken het ...

- om zich gelukkiger, rustiger en meer tevreden te voelen
- om sociaal vaardiger te worden
- om zich beter te kunnen concentreren en efficiënter te kunnen leren
- om te leren omgaan met stress en (faal)angst
- om beter te kunnen presteren in muziek en sport

"Het heeft me geholpen te stoppen met al die rare dingen die ik doe of denk ... en dat bevalt me heel goed"

"Het helpt me om mijn gedachten te ordenen. Ik kan gefocust blijven, krijg meer werk gedaan en ik vind oplossingen voor mijn problemen"

Wat is **.b** NIET?

Saai • Hippie zweverig • Yoga • Religieus • Therapie