

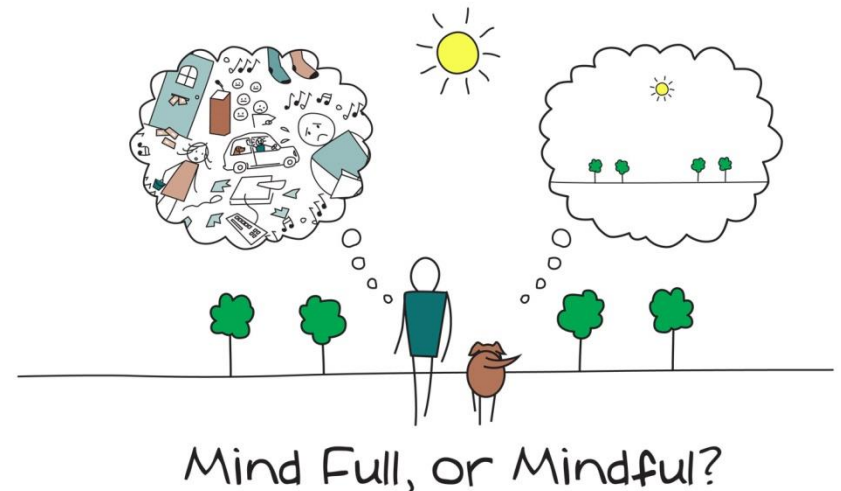
Mindfulness



Live in the Flow – Anne Jeen

Mindfulness

- Bewust aanwezig zijn in het moment
 - Opmerken dat wat er is
 - Zonder iets te veranderen
- Voorbeeld: epilepsie activiteit



“Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgementally”

Jon Kabat-Zinn



Mindfulness

- Metafoor: rugzak
- Neem het met je mee



Doe-modus VS. Zijn-modus

- Gaande van het ene naar het andere moment
- Gisteren, morgen maar... NU



- Aanwezig zijn
 - Realiteit (epilepsie)
 - EN: mooie momenten

Zijn-modus

- Meditatie
 - Opmerken wat er is; zonder oordeel
 - Aandacht geven aan dat wat er is
- OOK:
 - Beweging
 - Muziek
 - En meer...
- Balans!



Balans

- Geest en lichaam
- Mindfulness
- Yoga
- Kracht en vertrouwen in het lichaam



Waarom?

- Helder zijn
- Zelfvertrouwen
- Terug in je lichaam
- Aanwezig zijn: niets meer en niets minder
- Opmerken wat je nodig hebt →
- Doorgaan met het leven!
- Genieten van alles wat er wel is!

Korte bodyscan

- 10 minuten
- Inquiry
- Conclusie
 - Doel is niet om te ontspannen
 - Tool: opmerken wat er is op hét moment
- Epilepsie
 - Niet constant