

Voordelen van Mindfulness voor lichaam en geest

- meer energie doordat je minder te piekert over het verleden of de toekomst
- traint doorzettingsvermogen,geduld en mededogen
- verlaagt je hartslag
- verlaagt je bloeddruk
- verhoogt je weerstand
- verbetert de kwaliteit van je slaap
- vermindert stress met dertig procent
- verhoogt je concentratie vermogen met twintig procent

Een concreet voorbeeld.

Als je gaat mediteren luidt de basisinstructie; volg de inademing ;volg het rijzen en dalen van je buik. Tijdens de meditatie merk je dat je aandacht continu afdwaalt,dat je van alles aan het plannen en regelen bent. Richt dan je milde aandacht op dit gegeven en zeg bij jezelf .Plannen. Plannen.,Organiseren Regelen..... Keer daarna terug naar de sensatie van je ademhaling'. Op die manier heb je niet meer de neiging om telkens mee te gaan in je gedachtestroom rondom planning, maar ben je in staat dieper te kijken. Nu zal je merken dat onder die continue stroom van planning en organisatie angsten en spanningen leven. Je zult tijdens je dagelijkse activiteiten ook merken dat veel van wat je doet ,gedreven wordt door die zelfde angst en spanningen. Doordat je nu de angst en spanningen opmerkt ontstaat er keuze vrijheid.