
LIFE ART

MINDFULNESS EN ONTWIKKELING

MEDITATIE EN MINDFULNESS VOOR JONGEREN

Iedereen komt op zijn eigen manier in aanraking met thema's als intimiteit, angst voor afwijzing, grenzen stellen, perfectionisme, enz. Wat zijn gedachten, gevoelens en emoties en hoe ga je hier mee om? Wat vind je lastig om mee om te gaan?

Tijdens deze cursus ontwikkel je meer inzicht in deze thema's en kun je nieuwe mogelijkheden in je gedrag onderzoeken. We oefenen om contact te maken met de stilte, vrijheid en ruimte achter gedrag, overtuigingen en emoties. De mindfulness-cursus duurt zes weken van ongeveer twee uur per avond. We doen meditaties, oefeningen, uitwisseling en uitleg over het thema.

Het individuele proces van eenieder staat centraal, het is geen groepstherapie. Je onderzoekt zelf situaties uit je dagelijks leven.

Een aantal geleide meditaties zijn op YouTube te vinden, zodat ondersteuning hebt bij het oefenen van meditaties. Verder krijg je een hand out met daarin het programma en een aantal vragen om te verdiepen in je patronen, emoties etc. tijdens de cursus.

Informatie

Duur Zes maandagavonden van 19:30 tot 21:45 uur.

Data 19 en 26 maart en 9, 16, 23 en 30 april 2018

Kosten € 175 euro
€ 100 euro voor studerende jongeren uit de huisartsenpraktijk van het
Therapeuticum

Opgave bij paulivanengelen@hetnet.nl of 050-5735639

HIER VOLGT DE INHOUD VAN DE TRAINING:

Week 1: Leven vanuit vrijheid

In het dagelijks leven raak je regelmatig verstrikt in relaties en eigen emoties; je weet niet goed wat er aan de hand is. Wat vind je lastig in het omgaan met emoties en waar heb je minder moeite mee? Heb je de indruk dat je te veel of te weinig controle hebt over emoties? Hoe ontwikkel je controle over je emoties of hoe kun je emoties meer gaan ervaren? Wat doe je als je geëmotioneerd bent?

Hoewel we als mensen volledig vrij zijn in hoe we op een situatie reageren, reageer je vaak op dezelfde (instinctieve) manier. Hoe ga je om met je eigen emoties en die van anderen? Er is uitleg wat zijn emoties, gevoelens en gedachten en wat is het verschil (Damasio). Je denken, gevoelens en emoties beïnvloeden vaak je handelen. Ben je je daar bewust van. Waar identificeer je je mee, met welk gedrag/emoties/gedachten. We doen in de hele training verschillende meditaties waarbij je oefent hoe je voorbij je eigen emoties, gevoelens en gedachten kunt bewegen.

Week 2: Sociale kwaliteiten en omgaan met afwijzing

Collectief zoeken we een weg tussen de verbinding met onszelf en de verbinding met anderen. Heb je het gevoel dat je er mag zijn of voel je je onzeker en zoek je daarvoor bevestiging in de buitenwereld? Dat kun je bijvoorbeeld doen door je aan te passen. Vanuit dit onzekere of angstige gevoel zoeken we bevestiging bij anderen of we goed zijn en wat we goed doen. Als die bevestiging niet komt, of niet op een manier zoals we dat zouden willen, dan worden we nog angstiger of bozer en laten minder van onszelf zien. Herken je dit en heb je de neiging om je terug te trekken? We doen oefeningen om deze patronen helderder te zien en je minder daar mee te identificeren.

Week 3: Ruimte innemen en omgaan met grenzen

Jouw eigen grenzen worden voelbaar als iemand ze bedoeld of onbedoeld overschrijdt. Je voelt dit aan de pijn die je aangedaan wordt. Hoe reageer je hierop, lukt het om je grenzen te voelen en ze aan te geven aan een ander? Of is je strategie om de ander te begrijpen en verlies je op onverwachte momenten de controle en krijg je een woede-uitbarsting?

Week 4: Intimiteit en eenzaamheid

Bij het vormen van een individualiteit hoort ook het ervaren van eenzaamheid. Eenzaamheid is een intens gevoel waar ieder mens mee kampt. Lukt het om een ander toe te laten, mag een ander dichtbij komen? Wat kom je daarin tegen? Wat betekent intimiteit voor je? In welke situaties lukt het om je te openen voor een ander en wanneer gaat dat niet goed?

Week 5: Compassie en interne criticus

In ons leeft een passie om iets bij te dragen aan de wereld. Soms raken we het contact met onze passie of drijfveer kwijt. Gevoelens van somberheid kunnen overspoelend zijn. Vaak gaat dat gepaard met een innerlijke afwijzende criticus. Hoe kun je hier op een andere manier mee om gaan?

Week 6: Levensthema's en richting in je leven

De afgelopen weken zijn er veel thema's de revue gepasseerd. Voor welk gedrag ben jij gevoelig, wat komt bij jou erg binnen. Deze gevoeligheid is verbonden met je kwaliteiten en het is een levenslang leerproces om uitdrukking te geven aan je kwaliteiten. Heb je zicht op een rode draad (enkele grote thema's) door je leven? Merk je dat je er invloed op uit kunt oefenen? Kun je compassie voelen