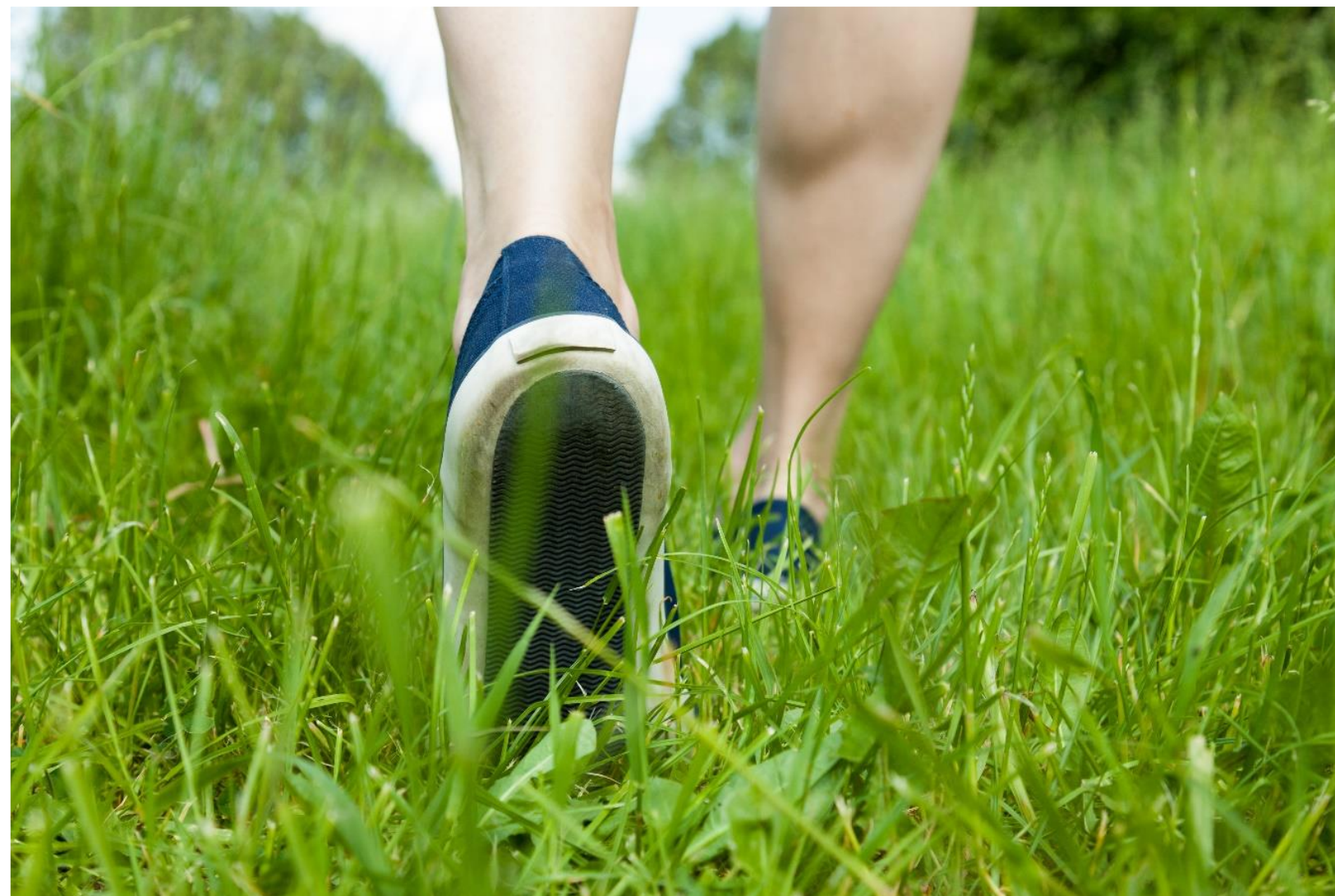




Mindful Zwanger & Bevallen

→ ONLINE PROGRAMMA



Veelgestelde vragen over de automatische piloot

Mindful Zwanger & Bevallen
www.mindfulzwangerenbevallen.nl

“Hoe raak ik de automatische piloot kwijt?”

In deze cursus stellen we onszelf niet tot doel de automatische piloot kwijt te raken. Stel je voor dat je ineens voor alle handelingen van het dagelijks leven je volledige aandacht nodig zou hebben. Dan komt er weinig uit je handen. En het is maar wat fijn dat je in plotse situaties waarin gevaar dreigt automatisch kunt handelen. Denk bijvoorbeeld aan je reflex om in de auto op de rem te trappen, of wanneer je valt je armen en handen naar voren te bewegen om je val te breken. Het gaat er in deze cursus om dat je leert herkennen wanneer de automatische piloot je hindert. Je leert een alternatief kennen dat behulpzamer is in deze situaties, namelijk met volle aandacht het huidige moment beleven.



VRAAG 1

“Mijn geest wordt niet leeg met mediteren, wat doe ik verkeerd?”

Op de plaatjes van mediterende mensen die je in tijdschriften ziet, zitten mensen met een glimlach heel vredig te mediteren. Alle zorgen verdwijnen en het leven is alleen rozengeur en maneschijn. Zo ziet het er tenminste uit. Maar het is een misverstand te denken dat mediteren je geest leeg maakt. Veel mensen houden op met mediteren omdat het hen niet lukt hun geest leeg te maken. Wanneer jij tijdens het mediteren merkt dat je geest heel wild is en continue van de ene gedachte naar de andere springt betekent het niet dat je iets fout doet. Sterker nog: het feit dat je je dit bewust wordt laat zien dat je met je aandacht bij het proces blijft en de oefening juist met aandacht doet.



VRAAG 2

“Hoe kan ik ontspannen tijdens het mediteren?”

Een ander misverstand rondom meditatie is dat je ontspannen zou moeten raken. Maar dit is niet het doel van meditatie. Nou dat is lekker, zul je misschien denken. Dat was nou net de reden waarom ik deze cursus wilde doen. En het was toch ook als stressreductie bedoeld? Ja dat klopt. Maar het werkt een beetje anders. Door meditatie-oefeningen en het stappen uit je automatische patronen word je je bewust van je automatische stresspatronen. En door je aandachtspier te trainen merk je dat je op den duur meer ontspanning in het leven gaat ervaren. Het is net als sporten in de sportschool: eerst krijg je spierpijn doordat je spieren nog ongetraind zijn, maar op den duur wordt je conditie beter door de oefeningen te blijven doen.



VRAAG 3

Andere vragen?

Staat jouw vraag hier niet tussen?

Laat het ons weten op info@mindfulzwangerenbevallen.nl





Mindful

Zwanger & Bevallen

Mindful Zwanger & Bevallen

Lilian Wirken
Natascha Deguelle
Yvonne Tuinte

info@mindfulzwangerenbevallen.nl

www.mindfulzwangerenbevallen.nl