

## Wat houdt deze OAZE BewustZijn mindfulness training in?

In het algemene stukje over *mindfulness* heb je kunnen lezen, dat er meerdere kernbegrippen zijn die gebruikt worden voor het beoefenen van mindfulness. Deze heb ik verwerkt in de naam van mijn praktijk O A Z E:

**O**; Oefenen en Opmerken

**A**; Aandacht en Aanwezigheid

**Z**; Zelfcompassie en Zijn

**E**; Eenvoud en Evenwicht

Met de training leer je in 7 bijeenkomsten hoe je dat doet door de **aandacht** gericht te focussen en **aanwezig** te zijn in dit moment. Ik zal je begeleiden met speciale, makkelijk in de praktijk toe te passen **oefeningen**, waardoor je leert om onder andere je gedachten op een rijtje te zetten door het ontwikkelen van een goede focus. Je zult in staat zijn om je gedachten een stuk gemakkelijker te herkennen, te ordenen en een overzicht hiervan te krijgen. Je kunt dan zelf kiezen op welke gedachten je actie wilt ondernemen en welke gedachten je gewoon voorbij laat gaan. Je zult merken dat het rustiger wordt in je hoofd en dat je minder last hebt van piekeren. Ook leer je beter te luisteren (**opmerken**) naar wat je lichaam je vertelt en bewuster te zijn van wat je voelt in bepaalde situaties. Je zult tijdens de oefeningen dingen gaan **ervaren** en deze ervaringen naderhand leren te verwoorden. In de mindfulness is er aandacht voor de prettige- en de vervelende gebeurtenissen in je leven, want beiden horen bij het leven en kunnen niet genegeerd worden. Maar door hier op een “mindfulle” manier mee om te gaan zul je optimaler gaan leven en beter in **evenwicht** komen. Je Bewustzijn zal verhoogd worden en je zult leren om Bewuster te **Zijn**. De Z in OAZE staat voor Zijn en

De mindfulness training is voor jou wanneer je:

- De mentale klachten ten gevolge van de overgang wilt verminderen.
- Anders wilt omgaan met stress en werkdruk.
- Wilt leren weer van jezelf te houden.
- Wilt leren om je minder zorgen te maken.
- Wilt leren om minder te piekeren.
- Wilt leren om meer te ontspannen.
- Meer zelfvertrouwen wilt krijgen.

**T**: 06-28343286 (12.00-18.00 uur)

**E**: marianne@oaze-bewustzijn.nl [facebook.com/oazebewustzijn](https://facebook.com/oazebewustzijn)

**W**: oaze-bewustzijn.nl [linkedin.com/in/oazebewustzijn](https://linkedin.com/in/oazebewustzijn)

**Observatie**  
**Aandacht**  
**Zelfcompassie**  
**Eenvoud**

voor **Zelfcompassie**. Het is belangrijk vriendelijk en mild naar jezelf te zijn en goed voor jezelf te zorgen. Vaak zijn we wel in staat compassie te hebben met onze vrienden of familie, maar vergeten we vaak onszelf. Klopt het oordeel wat we over onszelf hebben wel en kunnen we dat loslaten? Hieraan gerelateerd is de **Eenvoud**. Eenvoud verwijst naar het loslaten van complexiteit en het omarmen van de vaak simpele, positieve dingen in het leven. Het helpt je om je te concentreren op wat echt belangrijk is en om meer in het moment te leven en hier eerder en langer aandacht aan te geven.

Het is absoluut de moeite waard om mindfulness in alle fases van je leven toe te laten (niet alleen tijdens de overgang). En ik hoop je daarin te kunnen voorgaan.

## Waar, hoe en wat.

De trainingen zijn op locatie in Oss en duren 2 uur. We beginnen met koffie/thee en een kleine oefening om de hectiek van de dag los te laten. In principe is er geen pauze, maar er is wel mogelijkheid voor een tweede kop thee of koffie. Ik heb geprobeerd een vriendelijke, comfortabele en veilige omgeving voor jou en je medecursisten te creëren. Ook tijdens de training staat een veilig gevoel centraal. Net zoals de rust, de veiligheid en het welbevinden, die men kan vinden in een OAZE in de woestijn.

De bijeenkomsten zijn voornamelijk praktisch gericht en de inhoud is een combinatie van het kort uitleggen van een aantal relevante onderwerpen, afgewisseld met oefeningen. Iedere sessie staat in het teken van een bepaald onderwerp, zoals de automatische piloot versus het aanwezig zijn op dit moment, omgaan met hindernissen en grenzen, gedachten zijn geen feiten, toe laten dat de dingen zijn zoals ze zijn, wat is stress en hoe kan ik dat verminderen. In de laatste bijeenkomst besteden we ook aandacht aan hoe je nu het beste voor jezelf kunt zorgen, ook na de training.



**T:** 06-28343286 (12.00-18.00 uur)

**E:** marianne@oaze-bewustzijn.nl [facebook.com/oazebewustzijn](https://facebook.com/oazebewustzijn)

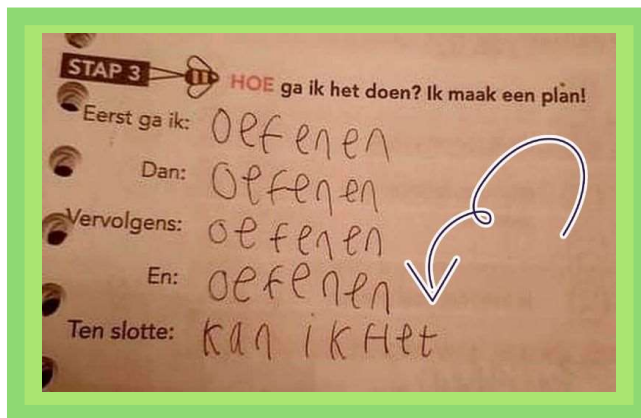
**W:** [oaze-bewustzijn.nl](https://oaze-bewustzijn.nl) [linkedin.com/in/oazebewustzijn](https://linkedin.com/in/oazebewustzijn)

**Observatie**  
**Aandacht**  
**Zelfcompassie**  
**Eenvoud**

Gedurende elke training ga ik je uitnodigen om in de dagen erna te oefenen. Eigenlijk is dit het belangrijkste, want door te oefenen zul je de effecten van mindfulness ervaren. Ik begeleid jullie gedurende deze 7 weken ook digitaal via whatsapp door middel van opnames van de oefeningen, reminders en tips.

Aan het einde van elke bijeenkomst krijg je van mij de slides van de PowerPoint presentatie en indien van toepassing ook een invuloefening op papier. Ik raad je aan om dit in een klapper of iets dergelijks bij elkaar te houden zodat je het tijdens de cursus, maar ook later, nog eens kunt nalezen.

## Voor het optimale resultaat enkele tips en opmerkingen vooraf.



- Mindfulness komt niet vanzelf en vereist dat je bereid bent een zekere inspanning te verrichten om meer bewust te leven.
  - Niet de inspanning van hard werken, maar de inspanning van bewust je aandacht richten op het hier-en-nu, telkens weer opnieuw.
- Vaak kost het ook moeite om de ruimte in je leven te creëren, om de oefeningen thuis te kunnen doen.
  - Het helpt als je de tijd voor de oefeningen in je dagprogramma inplant en er een routine van maakt.
- Oefenen is niet iets van moeten, maar van jezelf gunnen.

- Je krijgt van mij dus geen “huiswerk”, maar suggesties en hopelijk genoeg inspiratie en motivatie om het thuis op te pakken en er mee aan de slag te gaan.
- Je eventuele verwachtingen die je hebt van een oefening of een oordeel na afloop over de oefening kunt loslaten.
  - Als je dat prettig en wellicht behulpzaam vindt, dan kun je je ervaringen noteren. Lees ze dan eventueel nog een keer door, bijvoorbeeld voor de volgende bijeenkomst.
  - De oefeningen hoeven niet prettig te zijn of te leiden tot ontspanning.
  - Het heeft dus weinig zin om een enkele oefening te ‘beoordelen’.
- Het effect van deze training is soms pas na een aantal weken te bemerken en het kan zijn dat het in het begin zelfs iets slechter met je gaat. Geef de moed niet op, het is het waard!
  - Daarnaast is het goed om je te realiseren dat moeilijke oefeningen, waarbij het bijvoorbeeld erg onrustig voelt, ons juist ook veel kunnen leren. Het gaat er tenslotte om in het hier-en-nu aanwezig te zijn bij dat wat er is, ook als dat vervelend is.
- Heb vertrouwen in het leerproces.
- Tenslotte: vergeet niet dat je ieder **moment** opnieuw kunt beginnen.
  - In feite is dat wat we doen: duizenden malen opnieuw beginnen. Elke week, elke dag, elke meditatie, elk moment kun je opnieuw beginnen.

## Wellicht ook goed om te weten wat mindfulness *niet* is?

1. Mindfulness is geen ontspanningsoefening of een manier om je hoofd leeg te maken. (hoewel bewust in het nu leven rust brengt )
2. Het oplossen van je problemen. Met ander woorden: Het is **geen psychotherapie of vervanging van psychotherapie**
3. Deze training is geen praatgroep. Het gaat niet over de inhoud van de problemen, maar hoe je ermee om kunt gaan.
4. Het negeren van vervelende ervaringen of gevoelens.
5. Iets wat gemakkelijk komt, zonder inspanning.
6. Een training in positiviteit.

## Kortom

Ik hoop je te kunnen verwelkomen op mijn training en dat je de stap zet om je dit cadeau te gunnen. Ik zal er alles aan doen om deze reis voor jou zo goed mogelijk te begeleiden met het resultaat dat jĳ verwacht te behalen. Mijn verdere wens voor jou is dat deze training bij zal dragen aan een bewust leven, het groeien van inzicht en wijsheid, het mogelijk verlichten van mentale en/of lichamelijke klachten en bijdraagt aan een gezondere en gelukkige manier van leven.

Liefs Marianne 