

Mindfulness training in de praktijk OAZE BewustZijn

Mindfulness: een manier om het leven bewuster te beleven en gelukkiger te worden.

Veel vrouwen hebben problemen met de overgang, een hormonale onbalans die je leven behoorlijk kan ontwrichten. Deze kan al vroeg beginnen (begin 40) en kan lang aanhouden (begin 60). Het klachtenpatroon is zeer uitgebreid, kan enorm varieëren en is voor elke vrouw weer anders. Vaak hoor je “ik ben mezelf niet meer“.

Aanvullende hormoontherapie is een goede optie, afvallen, slaapverbetering, ontspanning (b.v. yoga) en bewegen ook, maar bij mentale klachten (zoals stress, somberheid, wisselende stemmingen, emotionele uitbarstingen, onrust, vergeetachtig, burnout) heb je vaak iets anders nodig. Stress is bewezen één van de stoorfactoren van ons hormonale systeem.

Wat kan mindfulness mij bieden?

Onderzoek laat zien dat mindfulness helpt bij stress, angst, spanningen, burnout, slaapproblemen, pijnklachten en depressieve klachten. Maar ook als je geen specifieke of milde klachten hebt, kan het een positieve invloed op je leven hebben en helpen bij je persoonlijke ontwikkeling.

Problemen die niet op te lossen zijn zullen we moeten accepteren. Mindfulness zorgt ervoor dat problemen en piekeren je leven niet beheersen, er ontstaat ruimte voor een positief en gelukkiger leven met ruimte ook voor de meer negatieve ervaringen die een ieder nu eenmaal op zijn pad krijgt. Je hoeft je leven niet totaal om te gooien om meer geluk te ervaren, je hoeft alleen meer bewuster in het moment te leven en je gedachten bij te sturen. Mindfulness verbindt de mens met zijn essentie. Het heeft daardoor in zich om een basis te zijn voor persoonlijke gezondheid, vrede en duurzaamheid.

Geef jezelf een mooi cadeau

Ik bied een mindfulness-cursus aan waarin je leert hoe om te gaan met stress en uit te vinden wat jouw lijf en leven nodig hebben. In deze cursus leer je jezelf in 7 weken tijd een vaardigheid aan.

- Hoe kan ik meer bewust door het leven gaan.
- Welke gedachten heb ik en hoe kan ik die herkennen.
- Hoe word ik vriendelijker en milder voor mezelf (zelfcompassie)
- Hoe herken ik de geluksmomenten (die er echt zijn iedere dag!), en hoe ervaar ik ze beter.

Met specifieke oefeningen leer je je lichaam beter kennen, bepaalde gevoelens beter te accepteren en mogelijk andere beslissingen te nemen of oplossingen te vinden dan hoe je dat tot nu toe hebt gedaan.

Is dat niet te “zweverig” allemaal

In tegendeel, weet ik uit eigen ervaring. Ik zal je ondersteunen en begeleiden met het trainen van je brein waardoor je mentaal fitter wordt, je gelukkiger gaat voelen en weer meer jezelf wordt en de regie in eigen hand gaat houden (eventueel in combinatie met of naast hormoon substitutie therapie (HST)). Je krijgt praktische oefeningen aangereikt, die makkelijk toe te passen zijn en waaruit je uiteindelijk kan kiezen welke het beste bij jou past in jouw dagelijkse leven.

Mijn missie

OAZE BewustZijn geeft trainingen in de regio Oss special voor vrouwen in de overgang of vrouwen die vermoeden, dat ze klachten hebben door de overgang. De training is er op gericht om te helpen stress te verminderen en meer rust, welzijn en balans te vinden in een kleine, fijne groep of samen met je partner, goede vriend(in), een familielid of collega.

De mindfulness training is voor jou wanneer je:

- Je mentale klachten tengevolge van de overgang wilt verminderen.
- Anders wilt omgaan met stress en werkdruk.
- Meer zelfvertrouwen wil krijgen.

- 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.