

Mindfulness en van binnenuit **leven**

Loop jij (ook niet) over van zelfvertrouwen? Kijk jij naar de ander voor bevestiging of je iets goed gedaan hebt of gezegd?

In de maatschappij waarin wij opgroeien, is de boodschap die we allemaal meekrijgen dat je je omgeving vooral goed in de gaten moet houden. Want daar lijkt de waarheid te liggen: over hoe je je moet kleden, over hoe je je moet gedragen, over hoe je je huis moet inrichten...Maar ook hoe je je moet voelen en zelfs wat je zou moeten denken. Kijk maar naar de reclame. En natuurlijk is er voor alles een oplossing te koop!

Gaandeweg komen veel mensen er dan achter (inmiddels ben je misschien een jaar of vijfendertig, veertig) dat het gaat wringen. Dat je wel een goede baan hebt, maar dat je er niet happy van wordt. Dat je wel mooi woont, maar dat het geluk niet in huis te vinden is. Dat je een mooie auto hebt, maar dat je er altijd alleen inzit, want van een relatie is het nog nooit gekomen.

Natuurlijk begint het bij sommigen al vroeger 'te jeuken', maar ergens kom je dan op een punt dat er een onbehaaglijk gevoel is van 'wat klopt er hier niet?'. Je dacht dat je 'alles' goed had gedaan, maar het levert je niet dat beeld op dat er eigenlijk op zou moeten volgen: tevredenheid, geluk, rust, gezondheid. Belangrijke waarden in het leven.

Als je mindfulness beoefent, je bewust bent van je gedachten en je gevoelens, dan ben je er meer alert op dat je beslissingen neemt die dichterbij jou liggen. Dat kunnen keuzes zijn die haaks staan op wat 'men' ervan vindt of wat de beelden op tv je voorschotelen. Je hebt ook een duidelijker beeld van je eigen (diepe) verlangens. Je weet waar jij blij van wordt, wat jou vermoeit en wat je dus beter niet kunt doen of je weet waar jij helemaal op leeg loopt. Je pakt de signalen van je lichaam dan ook eerder op (vermoeidheid, slapeeloesheid, irritatie, frustratie) en die signalen helpen je om het roer (enigszins) om te gooien; om bij te sturen.

Mindfulness vraagt echter ook tijd. Je moet regelmatig mediteren om de voordelen ervan te ervaren en te kunnen inzetten in je leven. Het levert je echter uiteindelijk meer op, omdat je je leven beter inricht volgens jouw waarden en normen en je minder hoeft bij te sturen. Tevredenheid, geluk, rust en gezondheid krijgen meer kans om een plek te veroveren in een leven geleefd 'van binnenuit' dan 'van buiten afgekeken'.

De Kern, Praktijk voor bewustzijn & balans

Yvonne Meyer • Kloosterstraat 50, 7571 DB Oldenzaal
06-14379278 • info@dekernonline.nl • www.dekernonline.nl



*Je pakt de
signalen van je
lichaam eerder op*