

De kracht van de stilte. Een training in: ontspanning, aandacht en meditatie



Wat

In de stilte kunnen we beleven dat er een Bron van kracht, liefde en leven in ons aanwezig is waaruit we kunnen putten. Wil jij dat ervaren dan is het van essentieel belang om regelmatig tijd nemen om bij de Bron te zijn. Dan kun je leren ervaren dat je geliefd bent, er mag zijn, rust ervaren.

Dit te doen valt niet mee. Vaak denk je dat je het te druk hebt om stil te kunnen worden. Je voelt je helemaal niet rustig. Je verliest het contact met jezelf en loopt achter jezelf of de dingen aan. Je functioneert op de automatische piloot. Je voel je mat, afwezig, gespannen, geïrriteerd, je gedachten staan niet stil, je moet zo veel doen, je voelt je onzeker en of moe. Stil staan confronteert je dan juist met je gevoelens van onrust. Waar of hoe vind ik nu rust en nieuwe kracht, vraag je je af? Is dat er wel voor mij? Juist dan heb je het nodig stil te worden en te putten uit de Bron, die altijd stroomt en altijd leven geeft. Dat vraagt oefening.

Mediteren en stil zijn helpt je bewust te worden van waar je aandacht naar uit gaat, van waar je zo druk mee bent en hoe je ruimte kan maken om los te laten en de Bron, die al in je is, te ervaren. Leer te zijn bij de Bron en te nieuwe kracht, liefde en leven te ontvangen. Jij kan hier voor kiezen!

Ik noem die Bron God, u/ jij ziet dat wellicht anders.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat mediteren mensen helpt stress kwijt te raken, het geeft energie, werkt ontspannend, het maakt rustig, maar alert, helpt pijn dragelijker te maken, bevordert nachtrust, verlaagt bloeddruk, hartslag en spierspanning, verhoogt het zelfvertrouwen, vermindert angst, verbetert de stemming en de werking van het immuunsysteem. Het heeft een positief effect op allerlei psychische klachten. Kortom: het maakt gelukkig en gezond.

Hoe

Het gaat met name om ervaren, om het tijdens de bijeenkomsten daadwerkelijk doen van meditatie-, aandachtsgerichte (mindfulness)- en ontspannings- oefeningen. Er wordt weinig theorie besproken in de training. Op een bijeenkomst zal er gelegenheid zijn om ervaringen met het mediteren tijdens de training te delen met elkaar.

De training is geen therapie en is daar ook geen vervanging voor, het kan wel een aanvulling zijn bij een therapie, die je volgt.

Voor wie

De training is geschikt voor diegenen, die zich herkennen in bovenstaande, die zichzelf beter willen leren kennen en die verlangen naar meer rust en liefde.

Tijdsinvestering/ voorwaarden

Het is een training van 7 bijeenkomsten van 1 ¼ tot 1 ½ uur (afhankelijk van de grootte van de groep) die meestal wekelijks plaatsvinden. Er zal 6 weken na de 6^e bijeenkomst nog een 7^e bijeenkomst zijn om met elkaar te bespreken hoe het na de training met je is gegaan. Ook de 7^e keer zullen we nog een paar oefeningen doen ter verdieping. Je krijgt een USB stick met de oefeningen, zodat je ook thuis kan oefenen (bij prijs inbegrepen). Het is belangrijk om zo veel mogelijk aanwezig te zijn op alle bijeenkomsten.

Tussen de bijeenkomsten wordt er van je gevraagd de oefeningen die we tijdens een bijeenkomst hebben gedaan zelf te doen als huiswerk. Dit zal een half uur van je vragen per dag. Het is belangrijk dat je deze tijd kan investeren voor het volgen van de training en zo veel mogelijk dagelijks oefent.

Er zijn minimaal 8 deelnemers nodig om de training door te laten gaan. Maximaal 15 deelnemers kunnen meedoen.

Waar/ wanneer

Locatie trainingen: Vlaardingen (exacte locatie wordt nog bekend gemaakt)

Data/ plaats/ tijden/ actuele kosten: zie <http://www.kernbewustzijn.nu/start-meditatie-en-mindfulness-training> voor de geplande trainingen.

Aanmelding/ informatie

Han den Dekker, psycholoog- NIP/ ECP- houder psychotherapie/ Erkend opleider/ supervisor in Transactie Analyse.

Praktijk voor psychotherapie, ontwikkeling en training

Tel: 06-47036402

Mail: psycholoog.han-den-dekker@xs4all.nl

Internet: www.kernbewustzijn.nu