

De vier werkzame bestanddelen van mindfulness - Bjorn Prins

Als mindfulness een medicijn zou zijn, dan had het een viertal werkzame bestanddelen. En dat het werkt, kunnen we echt letterlijk zien op het niveau van de hersenen. Bij mensen die op een correcte manier een programma hebben doorlopen, zien we een betere doorbloeding van bepaalde hersengebieden, met name van de gebieden die te maken hebben met zelfkennis, empathie en het vermogen om afstand te nemen

Gewaarzijn: wie aan mindfulness doet, traint zijn vermogen om aanwezig te zijn in het hier en nu

Acceptatie: door te mediteren, leer je om een open en milde houding aan te nemen tegenover negatieve gedachten, gevoelens of ervaringen. Je leert aanvaarden, zonder weerstand

Diffusie: je leert ook dat je niet samenvalt met je gevoelens of gedachten. Je kunt angstig zijn, maar dat wil niet zeggen dat je je moet identificeren met die angst

Perspectief: als je veel stress hebt, kun je in een soort koker of tunnel terechtkomen en het overzicht verliezen. Mindfulness kan je helpen om opnieuw het bredere perspectief te zien

Psycholoog Bjorn Prins