



CURSUS MINDFULNESS & ZELFCOMPASSIE

Een achtweekse training voor wie zich verder wil verdiepen in mindfulness en meer vriendelijkheid wil ontwikkelen: voor zichzelf en voor anderen.

Wat doen we doorgaans als we last hebben van negatieve gevoelens? We onderdrukken ze, of keren ons tegen onszelf met schaamte, zelfkritiek of defensief gedrag.

En als we ons nu eens *niet* zouden verzetten tegen die gevoelens maar ze meer zouden accepteren? Als we met onszelf zouden omgaan als met een goede vriend die het moeilijk heeft? Dat is precies wat **Mindfulness en zelfcompassie** je leert. Onze emotionele en ook fysieke pijn worden alleen maar erger als we ons ertegen verzetten. Die pijn vermindert pas wanneer we aandacht voor onze problemen hebben en ze zonder oordeel of zelfverwijt tegemoet treden. Iemand met zelfcompassie is bereid om de eigen moeilijke gevoelens en gedachten met openheid en helderheid te bekijken; er de aandacht op te richten zonder zich erin te verliezen.

Velen van ons hebben te maken in hun leven met veel drukte, lange *to do* lijstjes en stress. Vaak hebben we bovendien een innerlijke criticus ontwikkeld die ons haarfijn vertelt waarin we toch nog allemaal tekort schieten.... Zelfcompassie kan je daarvan meer bewust maken; kan je helpen die innerlijke criticus 1) te herkennen, en 2) die te transformeren in een mildere, meer ondersteunende stem.

Een andere reden om zelfcompassie te willen ontwikkelen kan zijn dat je een minder goede start hebt gehad, bijvoorbeeld doordat je niet alle liefde en steun hebt ontvangen die je nodig had om op te groeien tot een mentaal en fysiek gezond mens. Dan zijn liefde en acceptatie misschien iets geworden om te vermijden, omdat ze pijn oproepen. Maar zonder dat gaat het gewoon niet (goed)....

In deze cursus zullen we gelijktijdig aan de slag gaan met mindfulness – om onze meditatiepraktijk te verdiepen en ons nog bewuster te worden van patronen en gedachten die ons niet helpen - en zelfcompassie - om die bewustwording op een vriendelijke, niet-veroordelende manier te realiseren. Mooie bijkomstigheid is dat wanneer we minder veroordelend worden voor onszelf, we dat als vanzelf ook voor anderen worden!

Uit onderzoek is gebleken dat zelfcompassie het gevoel van emotioneel welzijn en geluk significant doet toenemen, en mensen een gezondere leefstijl beter kunnen volhouden. Daarnaast blijken stress, angst en depressie door meer zelfcompassie af te nemen (Neff, 2013).

Wat leer je?

- * Hoe je makkelijker met lastige emoties om kunt gaan;
- * Hoe je jezelf kunt aanmoedigen in plaats van te bekritisieren;
- * Hoe je je meditatiebeoefening kunt uitbreiden en verdiepen;
- * Hoe je (zelf)compassie kunt toepassen in het dagelijks leven.

Op het programma staan bijvoorbeeld:

Verdieping en uitbreiding van (mindfulness)meditatie.

Vriendelijkheidsmeditatie voor onszelf en later ook voor anderen

We bespreken onder meer theorie over de innerlijke criticus, en hoe die bij ons eruit ziet. We praten over ons 'jaagsysteem' versus ons 'zorgsysteem', over het lichaam als belangrijke boodschapper, etc

We doen onder meer een bodyscan met compassie voor ons lichaam, en meditaties met extra zorg en aandacht voor de dingen die minder goed gaan in ons leven. Ook is er tijdens de bijeenkomsten uitwisseling daarover ('wat zegt j ouw interne criticus?'), bespreken we het oefenen thuis, etc

Verder staan we stil bij de vraag: Hoe kun je het goede in je leven meer aandacht geven, en versterken? We doen o.a. een oefening in dankbaarheid, en in genieten.

Wees je ervan bewust dat deze cursus ook confronterend kan zijn. Vooral in het begin word je je soms pijnlijk bewust van de manier waarop je jezelf kan toespreken en naar beneden kunt halen. Deze confrontatie is echter onmisbaar: pas als je je het echt bewust wordt, kun je iets gaan veranderen. En daar kan je op den duur w el gelukkiger en gezonder van worden....

Om echt goed te kunnen profiteren van deze training is ervaring met mindfulness door een achtweekse mindfulness-cursus een voorwaarde. Oefenen thuis (rond de 30 – 40 minuten) wordt ook in deze cursus weer dagelijks nodig geacht; het is zeer ondersteunend voor het leerproces.

De innerlijke criticus is een belangrijk thema in deze cursus. Bij deze een kleine '*sneak preview*' uit de uitgebreide informatiemap:

De zweep erover

De belangrijkste reden die mensen opgeven waarom ze niet meer mededogen voor zichzelf hebben, is dat ze bang zijn lui of passief te worden, slap of 'soft'. De zweep erover, doorbijten, doorzetten, niet zeuren en zelfkritiek moeten ons letterlijk opzweepen tot betere prestaties. We zeggen streng tegen onszelf: Wat ben je toch een sukkel, doe dan ook eens beter je best, weet je dan nog niet dat...

Maar in wat voor stemming raak je bij de woorden: Wat ben je toch een nietsnut? Voel je je dan energiek; bemoedigd om te veranderen; ge inspireerd om te leren van het leven? Praat

je zo ook tegen een kind dat thuiskomt van school met een onvoldoende, of een geliefde die een slechte beoordeling op het werk heeft gekregen? Natuurlijk niet. Als we onze dierbaren willen motiveren, proberen we hen ervan te doordringen dat we in hen geloven en dat ze op onze loyaliteit, affectie en steun kunnen rekenen. Daarna kunnen ze gesteund en met nieuwe moed verder, en dus óók aan het werk om die onvoldoende op te halen.....

Het zijn de positieve, bemoedigende boodschappen die ons motiveren om hard te werken en zoveel mogelijk uit onszelf te halen! En deze strategie werkt net zo goed bij anderen als bij onszelf.

Met zelfkritiek zullen we ons vermogen om ons best te doen dus eerder ondermijnen dan versterken. Door onszelf te bekritisieren, beginnen we ons geloof in onszelf kwijt te raken, waardoor we niet zo ver komen als we zouden kunnen. Zelfkritiek hangt bovendien nauw samen met depressie, een gemoedstoestand die er niet bepaald toe leidt dat we de handen uit de mouwen willen steken.

Zelfkritiek stelt de vraag of je wel goed genoeg bent; zelfcompassie gaat uit van de vraag wat goed voor jou is.

Hoe kunnen we nu onze zelfkritiek gaan vervangen door meer zelfcompassie? De eerste belangrijke stap is de innerlijke criticus gaan herkennen. Ons bewust worden van die stem, en van de toon, en van de dingen die er gezegd worden. Als we het licht van onze aandacht hierop weten te schijnen, zonder oordeel, verandert er al veel.....

Meer hierover in de cursus!



Eveline Brandt met dr. Kristin Neff, psycholoog, onderzoeker en auteur van 'Zelfcompassie – stop jezelf te veroordelen'

Evaluaties van eerdere cursisten

“Dank voor je inspirerende, motiverende en ook confronterende compassie-avonden. Ik zal het vreselijk missen, het warme nest van deze cursus. Maar ik kan het nu ook zelf. Ik vond het zwaarder dan de mindfulnesscursus omdat het een laagje dieper ging. Dit ging echt over

MIJ. Het heeft al veel moois teweeg gebracht. Meer rust in mijzelf, ook rust naar anderen. Er valt nog veel te ontdekken." (W.B, vrouw)

"Ik vond deze cursus niet moeilijker, juist wat lichter dan de mindfulness, omdat het thema wat dichterbij komt. Ik neem nu meer tijd voor mezelf en er gebeuren helemaal geen rampen! Alles gaat gewoon door, terwijl ik toch meer tijd voor mezelf neem! 'Het hoeft niet allemaal vandaag', zeg ik nu vaak tegen mezelf. Ook merk dat ik minder gehaast ben met het nemen van grote beslissingen en het uitspreken van mijn mening." (PA, vrouw)

"Ik heb er veel aan gehad, nieuwe inzichten opgedaan. Ik merk dat het goed is om er tijd in te steken, in de meditatie en in de compassie-oefeningen. Ik kan dingen nu beter relativeren en ben minder kritisch op mezelf en op anderen. Ik hoef niet perfect te zijn, anderen hoeven dat ook niet. Ik wil hier graag mee doorgaan, vind het een belangrijke vorm van zelfzorg."(NV, man)

"Ik ben me ervan bewust geworden dat mijn zorgsysteem compleet verwaarloosd was. Ik zorgde vooral en bovenal voor anderen. Nu doe ik meer aan zelfzorg. Het dankbaarheidsdagboekje was voor mij een gouden greep. Ik geniet er zo van om daar dingen in op te schrijven. Ik merk ook dat ik niet meer voortdurend aardig gevonden hoef te worden; ik kan wat beter nee zeggen. En: ik mag om hulp vragen en benoemen wat ik graag wil." (CP, vrouw)

Praktische gegevens:

De cursuszaal ligt aan de Gerrit Doustraat 4: hartje Leiden en toch heel stil. Een soort stadsoase!

De data van deze cursus: start **14 maart 2019**. Daarna: 28 maart, 11 en 25 april, 9 en 23 mei, 6 en 20 juni. **Aanvang** 19.15 uur; einde uiterlijk kwart voor tien, korte theepauze halverwege. Je kunt inlopen vanaf 19.00 uur.

De kosten zijn **350 euro exclusief BTW**. Inclusief BTW wordt dit € **423,50**. Hierin zijn inbegrepen: de acht bijeenkomsten, drie CD's of audiobestanden als oefenmateriaal, een uitvoerige informatiemap, thee met lekkers en altijd de mogelijkheid tot persoonlijk of telefonisch overleg. Eventueel ook een voorgesprek: dit is facultatief voor mijn ex-cursisten mindfulness; heb je bij een andere trainer de mindfulnesscursus gedaan, dan wil ik graag een ontmoeting.

Op internet is veel te lezen over mindfulness en zelfcompassie; het is steeds meer in opkomst. Lees bijvoorbeeld de informatie op deze website eens door: www.zelfcompassie.nl. Je kunt hier ook een 'zelfcompassietest' doen. Kristin Neff, de Amerikaanse onderzoekster die je op deze site tegenkomt, heeft mij bijgeschoold in dit thema. Ook volgde ik een training bij de Amerikaan Christopher Germer, psychotherapeut en compassietrainer. In mijn persoonlijke

**IEDEREEN
ACCEPTTEERT ME
ZOALS IK BEN.
NU IK NOG.**

Loesje

meditatiebeoefening doe ik al jaren aan (zelf)compassiemeditatie; ook volgde ik diverse retraites rond dit thema. Voor mijn eigen leven heeft het heel veel goeds gebracht, en ook van mijn cursisten hoor ik belangrijke veranderingen.

De cursuszaal:

