

MINDFULNESS
 Ontstaan van 1979 tot 2019

ONTSTAAN
 Mindfulness wordt al decennialen jaren toegepast in het buddhisme. In 1979 maakte Jon Kabat-Zinn een gratis voorleesboek voor in een meditatie- en yoga-ruimte op de Universiteit van Massachusetts.

MINDFULNESS IS NIET ...
 Mindfulness is niet een religie, een filosofie, een levenswijze, een manier van denken, een manier van voelen, een manier van handelen, een manier van zijn.

MINDFULNESS IS WEL ...
 een manier om met de werkelijkheid om te gaan

stap 1 - STOP
 Probeer niet vast te houden aan iets. Het is niet de bedoeling om vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt. Probeer niet vast te houden aan iets, maar om te kijken naar wat er gebeurt.

stap 2 - KIJK
 Het is niet de bedoeling om vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt. Probeer niet vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt.

stap 3 - BESLIS
 Het is niet de bedoeling om vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt. Probeer niet vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt.

stap 4 - RESPECTEER
 Het is niet de bedoeling om vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt. Probeer niet vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt.

EN NU?
 Het is niet de bedoeling om vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt. Probeer niet vast te houden, maar om te kijken naar wat er gebeurt.

Blijkbaar is er vraag naar een printbare versie van het verslagje van de mindfulness-avond met Edel Maex.

Klik hier om de 3 pagina's te downloaden.

Intussen hebben we in De Zuidpoort onze eerste sessie achter de rug.

De volgende is gepland op dinsdag 9 februari van 9u15 tot 9u45.

Veel (lees)plezier!

Dit delen:

- [Klik om te delen met Twitter \(Wordt in een nieuw venster geopend\)](#)
- [Klik om te delen op Facebook \(Wordt in een nieuw venster geopend\)](#)