



ZORG VOOR MINDFULNESS

Bewust



Adem



Lichaam



CREATIEVE AANDACHT TRAINING

speciaal voor mensen die werken in zorg&onderwijs

Inhoud

Inhoud

CREATIEVE AANDACHT TRAINING	1
speciaal voor mensen die werken in de zorg / het onderwijs	1
1 ^e stap Opmerkzaamheid	7
Niet kijken, maar zien	9
2 ^e Stap: laat je verbeelding spreken	11
Symboolkaarten	11
Glimlach	13
Bodyscan	14
Persoonlijk weerbericht	15
3 ^e Stap binnenwereld	17
Hoofdpijndossier	18
Vermoeidheid	19
4e stap Vriendelijkheid	20
Metta meditatie	22
Symboolwijzer	24
Op de drempel	25
Creatieve materialen bij Vindplaats zingeving	27
Toegift	34



Creatieve aandacht training

Zorg voor mindfulness



Mindfulness. Wat is dat eigenlijk?

Niet oordelen: wees onpartijdig ten opzichte van wat je zelf ervaart

Niet streven: stel geen doelen, aanvaard de dingen zoals ze zijn

Acceptatie: zie wat er is, niet wat er zou moeten zijn

Geduld: geef jezelf de ruimte in alles

Eindeloos opnieuw beginnen: sta open voor nieuwe mogelijkheden

Loslaten: herken je gedachten en gevoelens en laat ze weer gaan

Vertrouwen: leer te vertrouwen op jezelf en je gevoelens

[uit: Jon Kabat-Zinn, handboek meditatief ontspannen]



Hoe kun je mindful zijn?

Laat je niet leiden of stuur niet. Probeer je gedachten, emoties en gevoelens te laten zoals ze er zijn. Zeg niet: ik moet ontspannen, maar accepteer de spanning die je voelt. Beter is te zeggen: ik ben ontspannen. Want je geest ken het woord 'niet' niet! Denk eens een minuut lang

Een MAN Dacht:

WANNEER ZAL ik eens 1 minuut niet AAN HAAR denken?

Nu?

Hij ging zitten

en dacht 1 minuut niet AAN HAAR.

Toen stond hij op en wandelde verder, Dacht verder, steeds
verder, zonder tussenpozen,

AAN HAAR

[Toon Tellegen]

Mindful werken en leven is niets anders dan goed leren kijken. En als je eenmaal goed ziet naar alles wat zich voordoet, leer je om alles wat er gebeurt, met mildheid tegemoet te treden. Kijk maar eens naar dit plaatje:



Herkenning? Dagelijkse kost? Oh, dat is precies mijn collega?

Wat het ook oproept, het is jouw eigen, persoonlijke reactie. Neem waar wat je erbij voelt en zeg: zo voel ik het. Oordeel niet over wat je voelt. Dat is mindfulness. Midden in de chaos die je leven met kinderen soms is, even achteroverleunen en herkennen: o ja, daar is het weer (die achtbaan, die snelweg, die draaikolk, die draak). Geef het een naam, die chaos, zodat je de volgende keer dat het zich aandient kan zeggen: welkom!



Mindfulness is een handig label, dat je aanwijzingen geeft wat te doen in tijden van stress. Doen door eerst even niets te doen, maar te observeren. Mindfulness is accepteren van wat er gebeurt.

En goed leren aanvoelen wanneer er iets anders moet gebeuren. Wanneer je het beste hulp kan invoeren. Waar je grenzen liggen.

De reis op weg naar een mindful leven bestaat uit stappen.

- De eerste stap is die van opmerkzaamheid: wat gebeurt er in mij, met mij en om mij heen. Om die stap te zetten, leren we te focussen op de ademhaling. Je adem heb je immers altijd bij je en is daarmee een handig ankerpunt.
- De tweede stap neemt je mee naar goed observeren met al je zintuigen. Wat hoor, ruik, zie, voel je? Welke symbolen horen daarbij? Ook dit is in het dagelijks leven makkelijk te trainen.
- De derde stap gaat naar je binnenwereld. Al je reacties, ingesloten patronen, sensaties en gewaarwordingen. Alles mag er zijn. Leren om niet te oordelen, ook de vervelende situaties horen bij je leven.
- De laatste stap is compassie, vriendelijkheid. Voor alles wat je meemaakt, wie je tegenkomt en voor jezelf.

Ik wens je een goede reis! Beatrijs

DE REIS BEGINT MET DE EERSTE STAP (want zoals een wijs man ooit zei:)

‘Elke reis van 1000 mijl begint met 1 enkele stap’ ‘



1^e stap Opmerkzaamheid



Bij deze oefening leer je een techniek, die je elke dag, in iedere nieuwe situatie kunt toepassen. Je neemt als het ware een pauze (uit welk moment dan ook) en kijkt hoe het met jou is. Dit vergroot je bewustzijn en helpt je een beetje afstand te nemen van de draaikolk of achtbaan die je gevoelens soms zijn. Of die waar je kind je soms in brengt. Die afstand heb je nodig om beter te kunnen aanvoelen wat er moet gebeuren. Moet je ingrijpen? Moet je grenzen bewaken? Moet je troosten? Is het goed zo? Neem die pauze, ook voor jezelf. Als je het makkelijker vindt, kun je via www.aandachttraining.info (onder: downloads) een mp3 bestandje op je telefoon of computer zetten, waarmee je de drie minuten ademruimte iedere keer kunt oefenen. Of beluister online meditaties op: zingevingopdekaart.nl, onder: meditaties)

B.A.L OEFENING

Bewust



Adem



Lichaam



www.mindfulmetkinderen.nl

B.A.L OEFENING of drie-minuten-ademruimte

B: Bewust

Wees je 1 minuut heel bewust van jezelf. Hoe gaat het nu met je?

A: Adem

Let 1 minuut lang op je ademhaling. Niet sturen, gewoon observeren.

L: Lichaam

1 Minuut lang kijk je hoe je je lichamelijk voelt. Hoe voelt het aan?



Niet kijken, maar zien

Echt kijken naar je omgeving, naar de mensen om je heen of naar de kinderen in je klas is iets anders dan hem zien. Als je naar kinderen kijkt, zie je vaak eerst het gedrag. Met name het storende gedrag, dat bij jou weer een reactie oproept. Kun je eens oefenen in het echt kijken, zonder dat je oordeelt? Zonder dat je denkt: wat doet hij dat toch goed/leuk/stom/naar. Kijken met liefdevolle aandacht. Kijk eens of je je kunt laten raken door wat je ziet. Of je iets bijzonders voelt. Of neutraal. Alles wat je voelt, is goed en mag er zijn.

Observeer je omgeving met volle aandacht. Kijk alsof je alles voor het eerst ziet, alsof je zelf van Mars komt.

Neem een kind of collega in gedachten waar je je regelmatig aan stoort. Kijk naar het kind/de collega in plaats van naar het gedrag. Kijk met je eigen ogen! Wat is het voor iemand? Wat is zijn/haar beste eigenschap?

Wie:		
Goede eigenschappen:		

De volgende keer dat het storend gedrag zich voordoet, kijk je dit lijstje nog eens en zie je de persoon in plaats van het gedrag.

Nog één stap... zegt de een...

Nog één stap... zegt de een
 Nog duizend stappen... zegt de ander.
 ... tussen jou en mij, zegt de een.
 ... tussen mij en jou, zegt de ander.

De een neemt duizend
 stappen en de ander zegt:
 nu zijn het er nóg meer, nog tienduizend stappen!

De ander neemt één
 stap en de een zegt:
 een halve stap was al
 voldoende, nu zie ik het.

Toon Tellegen
 uit: De een en de ander



2^e Stap: laat je verbeelding spreken



Symboolkaarten

<https://verbeeldingstoolkit.nl/symboolkaarten/>

De symboolkaarten zijn een ingang naar je verbeelding. De symboliek op de foto van de kaart of dat wat je aantrekt in de foto is van jou persoonlijk. Wat het je gaat opleveren als je er mee aan de slag gaat is jouw eigen individuele proces, laat je verrassen!

Werken met symboolkaarten

Doel:

vinden van een ankerplek: rustpunt/houvast

wat heb je nodig tav je draagkracht en veerkracht

Door middel van: het helpen vinden van je eigen beelden (die heb je altijd bij je!)

Werkwijze

1. KIES EEN SYMBOOLKAART

Dit is de [diagnosekaart] kaart voor je huidige situatie.. Hoe is het met je? Welk beeld past hier bij? Waar kom je dit tegen in je leven?

2. Kies een 2^e kaart

Een kaart die je kan helpen of voor wat je nodig hebt of verlangt. Kies een kaart die je aanspreekt: iets wat je op de een of andere manier positief aantrekt. Iets waarbij je het gevoel hebt dat het je kan helpen. De symboliek in het plaatje of de kleur of vorm. Soms weet je niet wat je aantrekt, ook dat is goed.

Zet de kaart voor je neer nadat je hebt gekozen. Kijk er rustig naar.

Bekijken van het beeld

Zet de kaart voor je neer en kijk er rustig naar. Blijf rustig doorademen. Sluit je ogen en kijk hoe het beeld zich ontwikkelt. Neem het zoals het komt. Neem de tijd. Terug naar het beeld. Zegt het beeld iets tegen je? Een bepaalde klank of geur? De kleur, sfeer, vorm. Verplaats je in het beeld. Waar gaat je aandacht heen. Jij bent het beeld. Laat je maar verrassen. Onderzoek het beeld. Neem de tijd. Ook om te rusten in dit beeld. Kies bijv. ook eens een deel van het beeld.

Als je zo een tijdje naar de kaart gekeken hebt, kun je je ogen sluiten. Het beeld en gevoel erbij blijven bij je. Ga langzaam wat meer in het beeld, voel het in je lichaam, profiteer van de positieve effecten ervan. Wat heeft het je te zeggen?

Tekenen van het beeld

Je kunt nu het beeld tekenen zoals jij het ervaart. Het hoeft geen mooie tekening te zijn! Teken wat je ziet of juist een gevoel wat er voor jou bij hoort. Je hoeft er geen kunst van te maken. Het doel is dat je de gevoelens en de positieve energie van het beeld expressie geeft. Door het op papier te maken wordt en nog meer van jezelf en sla je het beter op.

Thuis ernaar kijken zorgt ervoor dat het beeld en het symbool voor jou steeds meer van jezelf wordt, je innerlijke krachten mobiliseert en steeds makkelijker op te roepen is.



Glimlach

DE GLIMLACH MET ZACHTE OGEN

Heb je wel eens goed naar een boeddhabeeldje gekeken? Zie je de zachte glimlach om zijn mond? De mindfulness oefening 'de glimlach met zachte ogen' leert je innerlijke rust ervaren door het effect van de glimlach op je lichaam. Geniet ervan.

Instructie

Volg je in- en uitademing terwijl je een glimlach om je mond tovert;

Maak je ogen zacht en vriendelijk.

Wanneer je een aantal malen je adem hebt gevolgd, maak dan je mond strak en voel welke spieren in je lichaam mee verstrakken;

Neem waar wat dit met de adem doet.

Glimlach vervolgens weer en volg je ademhaling opnieuw; neem waar wat dit in je lichaam voor effect heeft.

Bodyscan

Ga zitten op een rustige plek en doe je ogen dicht. Let op je ademhaling en probeer deze niet te sturen. Merk gewoon op hoe je ademhaalt en laat dit zijn gang gaan. Richt je vervolgens op je voeten en merk op hoe ze voelen. Doen ze pijn van het vele staan of zijn ze juist ontspannen? Zijn ze warm of koud? Merk op wat je voelt en verschuif je aandacht van je linker naar je rechter voet.

Adem naar je voeten toe, je adem reist als het waren naar de verschillende gebieden in je lichaam en weer weg. Eerst naar je linker, dan je rechtervoet. GA zo verder met je onderbenen, knieën, bovenbenen, buik, borst, bovenarmen, onderarmen en je handen. Eindig bij je hoofd. Merk op hoe je nek voelt, je hoofd en je gezicht. Adem door je hele lichaam: van voeten naar je kruin en andersom.

Terwijl je dit alles opmerkt, doe je niet je best te ontspannen. Je bent zoals je bent. Als je afdwaalt in gedachten, pak je de draad gewoon weer op. En als je weer opnieuw begint, begin dan gewoon opnieuw. Loslaten, accepteren, vertrouwen en geduld

Liggen in de zon

Ik hoor het licht het zonlicht pizzicato
de warmte spreekt weer tegen mijn gezicht
ik lig weer dat gaat zo maar niet dat gaat zo
ik lig weer monomaan weer monodwaas van licht.

Ik lig languit lig in mijn huid te zingen
lig zacht te zingen antwoord op het licht
lig dwaas zo dwaas niet buiten mensen
dingen te zingen van het licht dat om en op mij
ligt.

Ik lig hier duidelijk zeer zuidelijk lig
zonder te weten hoe of wat ik lig alleen
maar stil
ik weet alleen het licht van wonder boven wonder
ik weet alleen maar alles wat ik weten wil

Hans Andreus
uit: Muziek voor
kijkdieren, De Windroos
1951



Persoonlijk weerbericht



Wat voor weer is het bij jou? Wat is dat nu voor vraag...
Als je even de tijd neemt, je ogen sluit en rustig in en uitademt...
Dan kun je het volgende vragen aan jezelf:

Wat voor weer is het in mij? Is er zon of is er regen?

Is er een bui en kan ik er tegen? Is het weer geen weer?
 Stormt het nu of drijft het over?
 Schijnt de zon vandaag?
 Dat is alles wat ik vraag....





^{3e} Stap binnenwereld

Ga rustig zitten , sluit je ogen als je dat wil en voel even hoe het met je gaat. Voel je je rustig of druk, ben je blij of ergens boos over? Wat je ook voelt, het is er en het is goed. Leg je hand maar even op je buik en voel hoe het met je adem is. Voel je hoe je buik omhoog gaat en weer naar beneden als je ademt? Net als een ballon die je lucht inblaast, blaast je buik zich een beetje op als je inademt. En loopt weer een beetje leeg als je uitademt. Blijf maar even rustig zo op je adem letten. Als je wil, kun je ook tellen: adem in. 1. Adem uit. Adem in. 2. adem uit. En zo verder tot je bij 10 bent. Als je 10x zo ingeademd heb, probeer je dan nu voor te stellen dat je op een hele mooie plek bent. Ergens in het bos, op het zachte mos bijvoorbeeld. En nu je daar zo op het zachte mos zit, luister eens of je de wind in de bomen kan horen. Ruisen de takken en blaadjes zacht in de wind? Of is het zo stil dat je de vogels kunt horen? Luister maar eens naar hun gezang en gefluit. Zo praten ze met elkaar en vertellen jou dat alles goed is. En als je er aan toe bent, kijk je in gedachten naar boven, tussen de bomen door. Zie je daar de zonnestralen? Voel maar hoe warm ze op je gezicht zijn en je helemaal warm maken van binnen. Blijf maar rustig zo tussen de bomen in het zonlicht zitten.

En nu mag je je vingers bewegen, je tenen, je voeten, je hele lijf uitrekken en je ogen openen. Helemaal verwarmd en uitgerust kun je nu verder met wat je allemaal nog wilt gaan doen!



Hoofdpijndossier

Bij hoofdpijn kun je je richten op de plek van de pijn.

Ga zitten, sluit je ogen en let om te beginnen op je ademhaling, zonder dat je deze probeert te sturen. Ga vervolgens actief op zoek naar je hoofdpijn. Visualiseer waar in je hoofd de pijn zich precies bevindt.

Eerst zal de pijn hierdoor kunnen toenemen. Probeer dan juist door te gaan met de oefening. Als je gedachten hebt zoals 'ik wil dit niet', geef dan die gedachten alle ruimte maar ga door met de oefening. Pijn wordt immers altijd erger bij verzet ertegen.

Zoek de pijn op en verken het. Hoe ziet de plek van de pijn eruit? Laat het er zijn. Kijk vervolgens hoe het zich ontwikkelt, of er iets verandert in je beleving. Hoe langer je er bij stilstaat, hoe groter de kans dat je het anders gaat beleven.



Vermoeidheid

Ga gapen! Doe alsof je moet gapen, dan krijgt je lichaam ook het signaal dat het moet gapen. Waarom dit helpt? Volgens Amerikaanse onderzoekers om de hersenen te koelen, het brein zou efficiënt blijven werken zodat we onze aandacht vast kunnen houden. Een andere theorie zegt dat gapen toont dat we ons ontspannen voelen in de groep. Dan is het een teken van emotionele veiligheid. Hoe dan ook, gapen geeft een gevoel van ontspanning en erkenning van vermoeidheid. Onderdruk het niet, laat het er gewoon zijn.

4e stap Vriendelijkheid



Zonder vriendelijkheid (of mildheid) zou mindfulness maar een simpele techniek worden, zonder ziel. Mildheid (compassie) vormt het hart van de mindfulnessbeoefening. En daarmee het hart van een bewuste, aandachtige opvoeding. Veel van wat we doen, doen we op de automatische piloot. Je reageert vanuit oude denkpatronen, die dieper en dieper ingesleten raken naarmate we ouder worden. Waar je loopt, vormt zich een weg (net zo goed in je hersenverbindingen als de grond onder je voeten). Mindfulness gaat uit van het

principe: 'waar je gaat, daar ben je' (J. Kabat-Zinn).

Door je meer bewust te worden van je gedachten en gevoelens van moment tot moment, ontwikkel je keuzevrijheid. Je schept dan zelf ruimte hoe je met een situatie wil omgaan. Als je de automatische piloot wil stoppen, kun je deze oefening doen:

Of vraag je af bij wat je zegt of wil gaan zeggen:

**Is het waar?
Is het nodig?
Is het vriendelijk?**

Reminder

Nodig: een steentje of armbandje (elastiekje)

Kies voor deze oefening iets uit van jezelf dat je stoort. Dat kan opvliegendheid, onaardigheid, onattentheid etc zijn.

Iedere keer als er een gedachte door je hoofd schiet waarvan je denkt dat deze je kwaad kan doen of iedere keer dat je storende gedrag er weer is, doe je het volgende:

-pak het steentje vast of verplaats het armbandje naar je andere pols. Doe dit bewust, zodat jij het goed voelt. Concentreer je op de handeling. Laat pas los als de gedachte uit je hoofd weg is. Herhaal dit zo vaak als nodig. De storende gedachte zal met steeds grotere tussenpozen terugkeren en tenslotte helemaal verdwijnen (als je dit trouw blijft doen).



Metta meditatie



Het eerste gedeelte is voor jezelf, het tweede gedeelte is voor iemand van wie je houdt, iemand waar je neutraal tegenover staat en voor iemand waar je geen goede band mee hebt.

Het laatste gedeelte is voor de hele wereld. Een meditatie gericht op liefde en licht.

Moge ik gelukkig, tevreden en vervuld zijn
 Moge ik geheeld en heel worden
 Moge ik alles hebben wat ik nodig heb en wens
 Moge ik beschermd worden tegen elk kwaad en vrij zijn van angst
 Moge ik innerlijke vrede en welbehagen kennen
 Moge ik ontwaken en bevrijding vinden Moge ik vrede ervaren in dit leven
 Moge jij gelukkig, tevreden en vervuld zijn
 Moge jij geheeld en heel worden
 Moge jij alles hebben wat je nodig hebt en wenst
 Moge jij beschermd worden tegen elk kwaad en vrij zijn van angst
 Moge jij innerlijke vrede en welbehagen kennen
 Moge jij ontwaken en bevrijding vinden Moge jij vrede ervaren in dit leven
 Moge alle wezens gelukkig, tevreden en vervuld zijn
 Moge alle wezens geheeld en heel worden
 Moge allen krijgen wat ze nodig hebben en wensen
 Moge allen beschermd worden tegen elk kwaad en vrij zijn van angst
 Moge alle wezens innerlijke vrede en welbehagen kennen
 Moge allen ontwaken en bevrijding vinden
 Moge er vrede zijn in deze wereld en in het hele universum

Symboolwijzer



Symboolwijzer



Gebruik symboolwijzer:

Je kunt de symboolwijzer gebruiken als eerste hulpmiddel bij **verdriet en verlies**. Als je ziek bent geworden, slecht nieuws hebt gehad, als je iemand verloren bent. Als je je werk kwijt bent, uit een scheiding komt of een moeilijke tijd doormaakt. In zo'n situatie kun je wel eens ook je eigen zekerheden kwijt zijn. De symboolwijzer helpt je iets terug te vinden van wat jou uniek maakt. Van de weg die je gaat, van de situatie waar je in beland bent. Je kunt hier misschien over praten en schrijven, maar soms is een beeld heel krachtig. Door een beeld of symbool te zoeken dat bij jou past, geef je jezelf letterlijk iets cadeau. Namelijk een deel van je eigen wezen, je talenten, je dromen of verlangens. En zodra je daar een beeld bij hebt, wordt het ook een deel van je eigen werkelijkheid. Of die nu verdriet verbeeldt of je verlangen naar een betere situatie. Beide inzichten kunnen je helpen om sterker in het leven te staan.

Zo kun je het gebruiken:

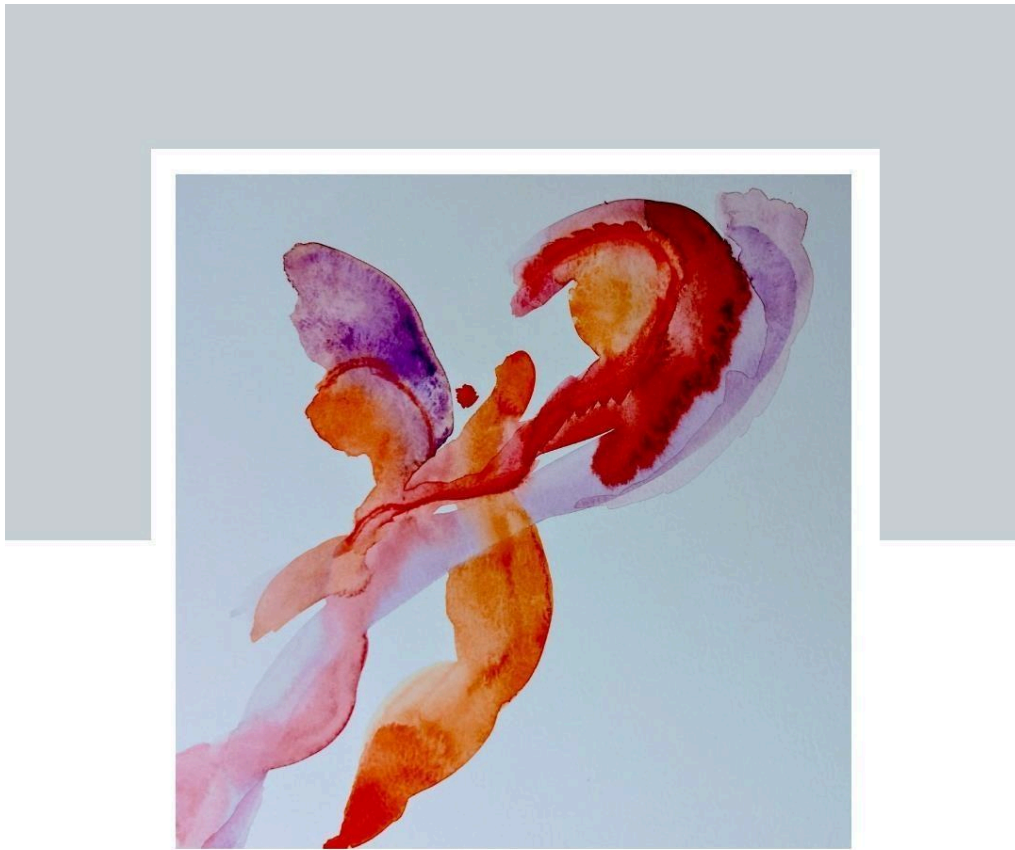
Kies tweemaal **een symbool**, op gevoel:

Eén die bij je huidige situatie past: 'zo is het met mij, zo voel ik me,

dit heb ik meegemaakt.'

Eén die bij je wensen en verlangens past: 'zo mag het mij verder gaan, dit gun ik mezelf voor de toekomst.'

Heb je je symbool gevonden, neem dan de tijd om erover na te denken. Wat heeft dit symbool nu voor mij voor betekenis? Wat voor gevoel heb ik erbij? Welk deel van mijn leven zie ik hierin terug? Je kunt hierover denken, vertellen, schrijven (daarom zit er in het pakket een schrijfboekje). Maar ook tekenen, kleuren, schilderen. (Meer tips over het verwerken in een tekening vindt je op de website.) Ook kun je erbij mediteren, beluister hiervoor eens de meditatie die je op de website vindt.



Op de drempel

At the end of the day.... Beginnen en afsluiten

Het is belangrijk je werk niet mee naar huis te nemen. Of je thuis naar je werk. Maar hoe doe je dat? Het volgende ritueel helpt daarbij:
 Neem bewust de tijd om het werk/huis af te sluiten. Sta stil bij het feit dat je stopt met werken of weggaat. Werk je met computers, schakel ze bewust uit, kijk er even naar. Werk je met mensen, geef ze een hand, zwaai of zeg bewust: tot morgen. Pak je jas en stap bewust de drempel over naar de uitgang. Trek de deur goed achter je dicht! En stap heel bewust met je rechtersoet over de drempel.
 Vind je eigen ritueel, als je het maar bewust doet...

Extra oefeningen voor wie de smaak te pakken heeft:

-Loop twintig minuten zo langzaam als je kunt of de helft van je normale tempo.

“Wie langzaam loopt, zal zijn bestemming eerder bereiken”.

HAAST je niet. De tijd vergAAT
wel en AL vergAAT hij niet,
je hebt de wereld AAN
jezelf, je hebt het leven
AAN jezelf [HANS Andreus]

Zo stil als ik wil

mindfulmetkinderen.nl



Creatieve materialen bij Zingevingopdekaart.nl

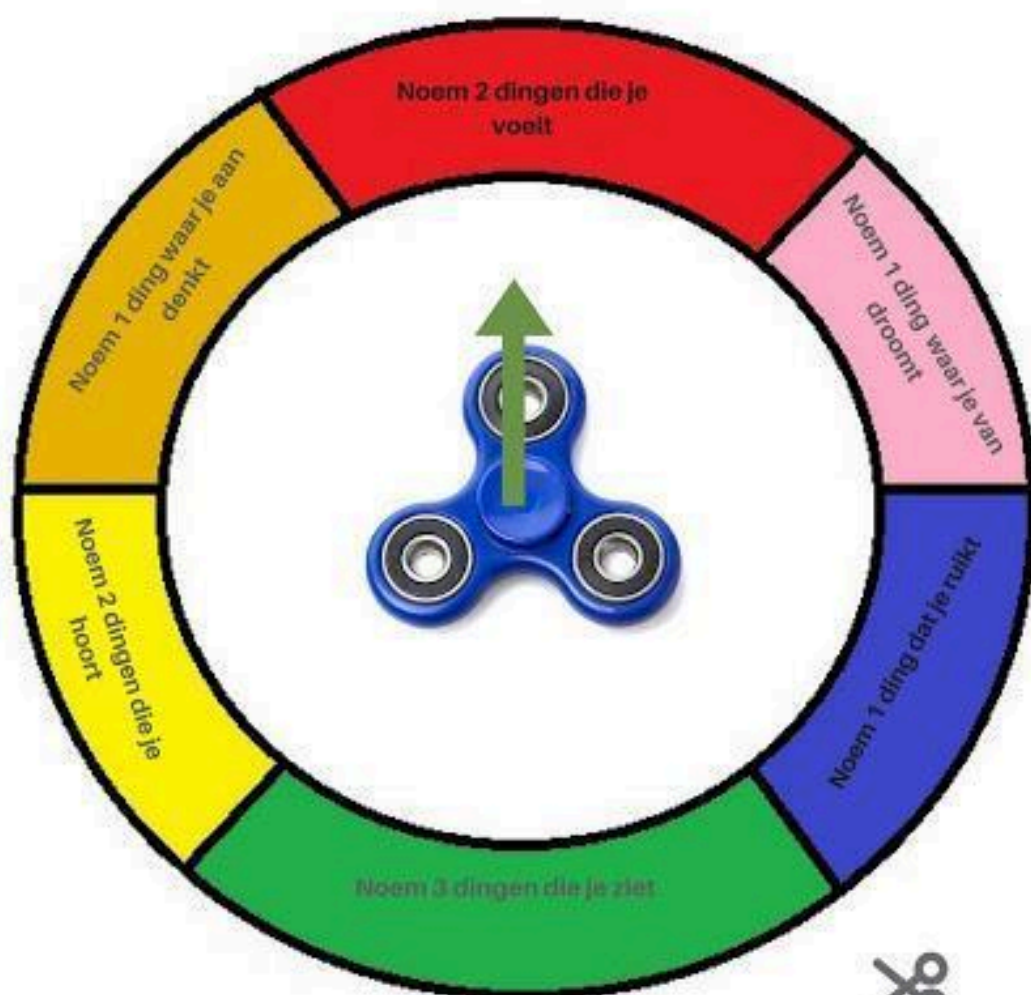
Pakket zilver



Pakket Blauw



Mindful pauze game



- Werkwijze:
1. Print de wijzer uit
 2. Knipt de pijl uit en plak op een fidgetspinner
 3. Leg de spinner op het spel, laat ieder om de beurt draaien en voer de opdracht uit.

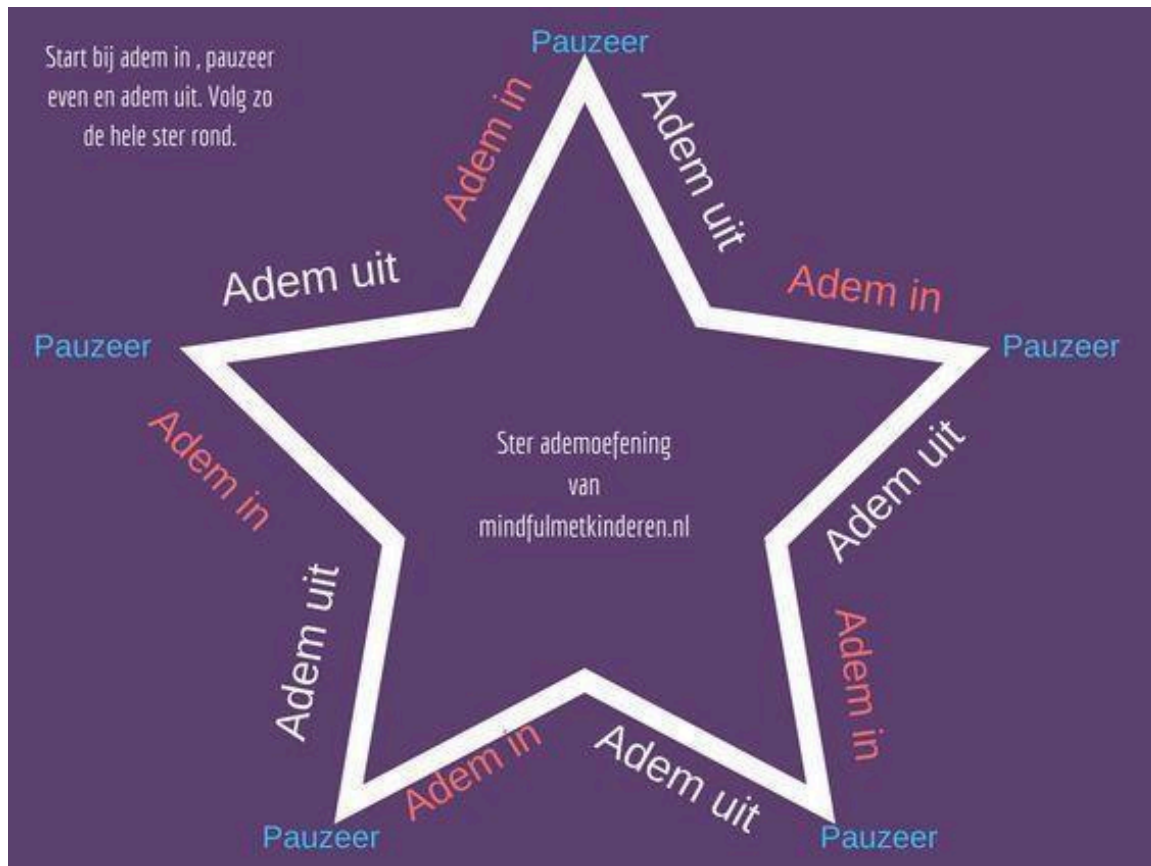
www.mindfulmetkinderen.nl

als je ergens geen
controle over
hebt...
moet je het
loslaten

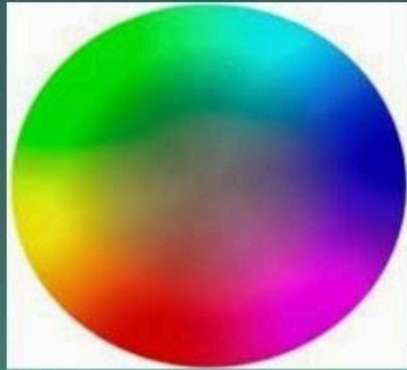


Neem je tijd...
soms gaat dat
sneller





Goede dingen doen



Stap 1:

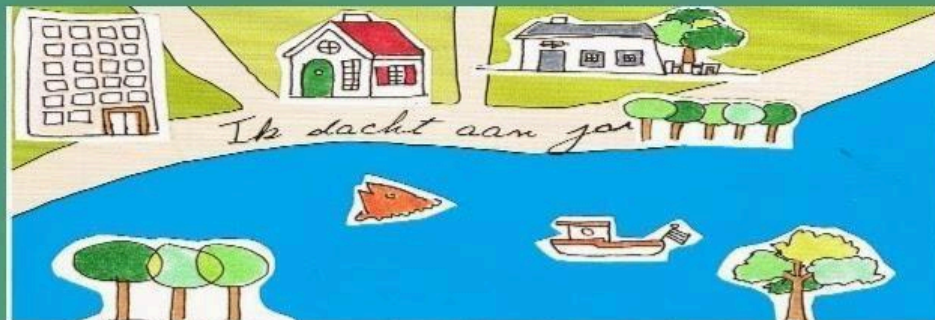
Kies je kleur (op gevoel!)

Stap 2: zoek
het nummer
erbij

Stap 3: lees je
goede daad voor
vandaag!

en voer hem uit!

Groen: nummer 6
Lichtblauw: nummer 5
Donkerblauw: nummer 3
Paars: nummer 2
Rood: nummer 7
Geel: nummer 1



Dit is jouw goede daad vandaag:



1: Verzorg de
planten of
bloemen in je huis

2: Ga extra veel
buiten spelen



3: maak je
huiswerk extra

4: Help je
broer/zus/vriendje
bij het huiswerk



5: maak geen ruzie, wees
aardig voor elkaar

6: Help thuis extra
met opruimen

7: Lach en dans en
speel en zing wat vaker
vandaag!





Online training zelfcompassie

Ons leven
accepteren
kan een
uitdaging zijn

Tegenvallers,
verlies,
burnout, rouw,
stress... het kan
allemaal op ons
pad komen

Met oefeningen
en meditaties
leren we
onze eigen
beste vriend te
worden

Ervaar zo
meer veerkracht,
optimisme,
welbevinden en
een betere
gezondheid.



1-op-1
Zelfcompassie-
training



nu ook online!

Online training zelfcompassie

Ons leven
accepteren
kan een
uitdaging zijn

Tegenvallers,
verlies,
burnout, rouw,
stress... het kan
allemaal op ons
pad komen

Met oefeningen
en meditaties
leren we
onze eigen
beste vriend te
worden

Ervaar zo
meer veerkracht,
optimisme,
welbevinden en
een betere
gezondheid.



1-op-1
Zelfcompassie-
training



nu ook online!