



Mindful @ Defence

“Take a moment”

De quarantaine waarmee we vandaag worden geconfronteerd kan gevoelens van eenzaamheid, isolatie, verveling, angst en onzekerheid met zich meebrengen. Daarom bieden wij graag voor iedereen wekelijks een geleide meditatie aan. Dit kan bijdragen aan een betere levenskwaliteit, stressmanagement, verbonden communicatie.

Mindfulness (of volle aandacht) bestaat uit het brengen van aandacht naar het hier en nu, moment na moment, zonder verwachtingen of vooroordelen. De tijd nemen om ‘de spier’ van de aandacht te trainen, ruimte creëren om ervaringen te observeren, of deze nu aangenaam of pijnlijk zijn, persoonlijk of relationeel. Het is ontdekken, met mildheid en zonder vooroordelen van de schema’s van het functioneren, onze automatismen, onze ‘oude gewoontes’. Het ontwikkelen van de capaciteit om in het huidige moment te zijn, laat toe om stilaan te leren om niet langer te ‘reageren’ maar ‘bewust te handelen’ tegenover anderen.

PRAKTISCH

Voor wie? Iedereen met *interesse* in mindfulness.

Wat? Een korte meditatie van ongeveer 20 minuten.

Waar? Via onderstaande links kan u de opgenomen meditaties bekijken en volgen. Opgelet: enkel te bekijken via intranet.

Week 4: [AANDACHT VOOR GELUID, GEDACHTEN EN EMOTIES](#)

Week 3: [BEWEGEN MET AANDACHT](#)

Week 2: [BODYSCAN](#)

Week 1: [ADEMFOCUS](#)

OPGELET: Dit is *geen* vorming Mindfulness, wel korte mindfulness-momenten.

INFORMATIE

Wenst u graag meer info, kan u contact opnemen met ANTHONIS Didier, Mindfulness trainer

Tel: 9-6321-24125

E-mail: didier.anthonis@mil.be

DG H&WB

