



David Dewulf.

Instituut voor Aandacht en Mindfulness (I AM vzw)

Geef uw levenskwaliteit een boost!

Leven met aandacht voor wat er nú gebeurt. Dat is wat u met Mindfulness bereikt. maXLife sprak met dokter David Dewulf van I AM (Instituut voor Aandacht en Mindfulness). Hoe geeft u uw levenskwaliteit een boost?

Waarom Mindfulness?

“Omdat we leven in tijden van snelle vooruitgang, en dat brengt stress met zich mee. We zijn gejaagd, piekeren over de toekomst of blijven malen over dingen uit het verleden. Met Mindfulness opent u de ogen voor wat er nú gebeurt. U leeft bewuster en u hebt ook aandacht voor de mooie dingen van het leven, eerder dan alsmaar naar het volgende te hollen. Daarbij geeft Mindfulness u een beschermingslaagje tegen stress. Met meer levensvreugde en -kwaliteit als resultaat.”

Is Mindfulness voor iedereen geschikt?

“Voor iedereen met een open mind. Dat is noodzakelijk, anders zal je de inzichten geen kans geven. En als je het een kans geeft, kan je met 99% zekerheid positieve veranderingen in je leven merken.

Het vraagt soms wel doorzetting. Onze gewoontes zijn hardnekkig, en dus vallen we gemakkelijk terug in oude patronen van klagen en piekeren. Daarom is het belangrijk om de principes van Mindfulness in de praktijk te brengen. Bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness begeleiden we u. U kunt er terecht voor een kennismaking én uitgebreide trainingen. Ook de specifieke workshops voor leidinggeven, communicatie op de werkvloer, stoelyoga of voor de aanpak van stress en burn-out zijn een aanrader.”

Dus heeft Mindfulness ook voordelen voor mijn carrière?

“Een groter geluksgevoel, minder stress, betere communicatie, meer zelfvertrouwen, aandachts-management, ... onze workshops helpen u vooruit en maken u weerbaar. Daarom kiezen meer en meer bedrijven voor een workshop Mindfulness als alternatief voor de klassieke brainstorm of team-building.”

Wilt u kennismaken met Mindfulness?

Ontdek het aanbod op www.aandacht.be en www.mindfulbiz.be.