



TIPS OM JEZELF EN ANDEREN MINDER TE BEOORDELEN

APRIL 19, 2017

Hoe start je elke dag van je leven vol energie? VRT-reporter en -presentatrice **Saartje Vandendriessche** merkte op haar 40ste dat ze vaak zonder energie wakker werd. Omdat ze van die **vermoeidheid** afwilde, ging ze op zoek naar de **oorzaken** van haar **energietekort**, die ze neerschreef in haar boek 'Altijd Energie'. Voor Feeling geeft ze in drie boeiende artikels tips om met volle energie te genieten van het leven. Vandaag: de voordelen van een sessie **mindfulness**...

De grote cabaretier/zanger Herman Van Veen bezong in het bekende nummer *Opzij* in 1979 al hoe we ons door de dag joegen. "Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, we hebben ongelofelijke haast"... Het is er anno 2017 niet beter op geworden. We jagen ons op, hebben voor niets nog tijd en alles moet snel. Het lijkt alsof we er helemaal niets aan kunnen doen. Of toch? Jawel, jawel. **Mindfulness** – je hebt er zeker al over gehoord – is een vorm van meditatie die je kan helpen om **stress** te **verminderen**, je **slaap** te **verbeteren** en **spierpijn** te **verlichten**. Mindfulness is overal.

LEREN LOSLATEN MET MINDFULNESS

Bij **mindfulness** komt het erop neer om je aandacht op het hier en het nu te vestigen; mindfulness gaat ervan uit dat je enkel in het hier en het nu gelukkig kunt zijn. Elke dag gaan onze gedachten met ons aan de haal; we moeten dit, moeten dat, jagen ons op, creëren stress en leven op automatische piloot. Maar het kan ook anders. We kunnen ervoor kiezen om **ons niet langer te laten leiden door onze gedachten**, om onze dagelijkse besognes en ons gepieker niet meer de orde van de dag te laten bepalen.

In mijn cursus mindfulness leerde ik **aanwezig zijn in het dagelijkse leven, mildheid voor mezelf en voor wat er is, waarnemen zonder te oordelen, minder automatisch reageren**. Kortom, meer innerlijke rust vinden, persoonlijk welbevinden en meer ruimte in mijn hoofd.

WAAROM IETS VOOR JOU?

Bij de eerste sessie stelde iedereen zich voor en vertelden we waarom we aan deze cursus deelnamen. Veel motivaties leken op elkaar: **te perfectionistisch, te veel willen pleasen, burn-outs, te veel interesses en te weinig tijd, to-do lijsten maken, een te chaotisch leven** (ik dus), maar ook veel mensen die vonden dat ze te veel oordeelden over zichzelf en anderen. De sessie was nog niet halfweg en ik had zelf al een paar cursisten beoordeeld. Lap. Ik wil ook niet dat anderen dat over mij doen.

De hele sessie was een **oefening in het loslaten, het denken en het omarmen van het nu-moment**. Ons hoofd blijft voortdurend malen, analyseren, niet enkel in het nu maar ook in de toekomst. Een denker houdt niet van het huidige moment en dat is net wat **mindfulness** ons leert: onze focus op het nu leggen.

HOE BEOEFEN JE MINDFULNESS?

- **bewust** zijn via **lichaam** en **zintuigen**
- **bewust** aandacht geven aan **dagelijkse bezigheden**
- levenshouding: **acceptatie** van wat er is, hier en nu
- **mediteren**
- **bewust** worden van **niet-effectieve gedachten en gedragsreacties**

NOG ZEVEN RICHTINGAANWIJZERS

- De websites van Sanoma Media maken gebruik van cookies. Wat betekent dit voor jou? [Info](#) [Deze melding verbergen](#)
- **niet oordelen** – vind ik persoonlijk een hele belangrijke. Als je niet oordeelt, kun je met iedereen fris in contact staan. Pas het toe, het vergemakkelijkt het leven enorm
 - **acceptatie** – niet vechten tegen de realiteit, bijvoorbeeld als iemand moeilijk doet, dan accepteer je dat net zoals het weer
 - **niet streven** – niet voortdurend 'het goed willen doen'
 - **vertrouwen** hebben in jezelf, en ook in het proces
 - **geduld** hebben
 - **nieuwsgierig** blijven, het kind in jezelf niet verliezen
 - telkens opnieuw beginnen. Als je het zou willen opgeven, dan begin je opnieuw, mindfulness moet je **volhouden**.

Wil je meer tips van Saartje? In dit artikel vertelt ze welke groenten uit eigen tuin hetzelfde effect hebben op je gezondheid dan hippe superfoods.

ZO VERMIJD JE STRESS

- [3 tips om stress op het werk te vermijden](#)
- [Hét ultieme voornemen voor 2017: een digitale detox](#)
- [5 tips om te ontstressen](#)



SAARTJE VANDENDRIESSCHE

Saartje Vandendriessche is een Vlaamse actrice, zangeres en presentatrice. Tot 2015 was ze ook te zien als omroepster bij Eén. Ze presenteerde daarnaast verschillende programma's zoals Het Swingpaleis en De Laatste Show, was reporter voor de Rode Loper en een vast gezicht in Vlaanderen Vakantieland. In 2016 was ze te zien in 1000 zonnen met rubriek "**Nooit meer moe**" waarin ze op zoek gaat naar manieren om meer energie te krijgen.

POPULAIRE ARTIKELLEN

[Opgeruimd staat netjes: zo creëer je eindelijk meer ruimte in huis](#)

[Weg met stress: waarom multitasken altijd een slecht idee is](#)

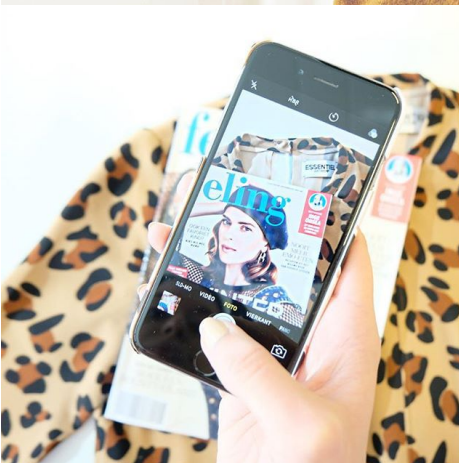
7 fouten die je niet meer mag maken als je wilt afvallen

Happy: 5 tips om je geluk zelf in handen te nemen

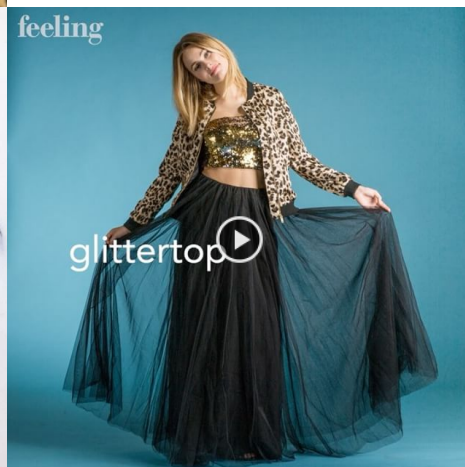
Happy single: 5 signalen dat hij niet jouw ware is

Dé healthy pizza hotspot van Antwerpen: Standard - Win een personal styling bij ...

VOLG ONS OP INSTAGRAM
@FEELINGMAGAZINE



FOLLOWS DIET
DIET DOESN'T FOLLOW BACK
UNFOLLOWS DIET
feeling



MEER FEELING