
ER VLAMT EEN VUUR

MINDFULNESS:

EEN KRACHTIGE WEG NAAR ONTSPANNING

Sttt... Kijk... Een hert!

MINDFULNESS IS HET
TRAINEN VAN
INTENTIONELE
AANDACHT



La Dolce Fiamma

Johann Christian Bach
1735-1782

Laten we eens
luisteren
met gesloten ogen...

Ons brein is een
storyteller



La Dolce Fiamma

Johann Christian Bach
1735-1782

Ons brein is een
storyteller



ELKE ERVARING/VERHAAL HEEFT EEN GEVOELSTOON
(VEDANA):

Plezieri

g

Onplezieri

g

Neutraa

I

Aandacht oefenen kan
ook lastig zijn...



“ALL HUMAN EVIL
COMES FROM A SINGLE
CAUSE,
MAN’S INABILITY TO SIT
STILL IN A ROOM.”

- BLAISE PASCAL -
1623-1662



INTERNAL MINDFULNESS



EXTERNAL MINDFULNESS

&

INTER-PERSONAL
MINDFULNESS



SATI

To remember



AUTOMATISCH E PILOOT



VAN AUTOMATISCHE
PILOOT NAAR EEN
BEWUST ANTWOORD

VAN TO-DO-LIST
NAAR TO-BE-LIST

