

Omgaan met  
stress en  
spanning





# Mindfulness oefening

**Het juiste moment om te  
ontspannen is wanneer je  
daar geen tijd voor hebt.**

**OM**  
DENKEN

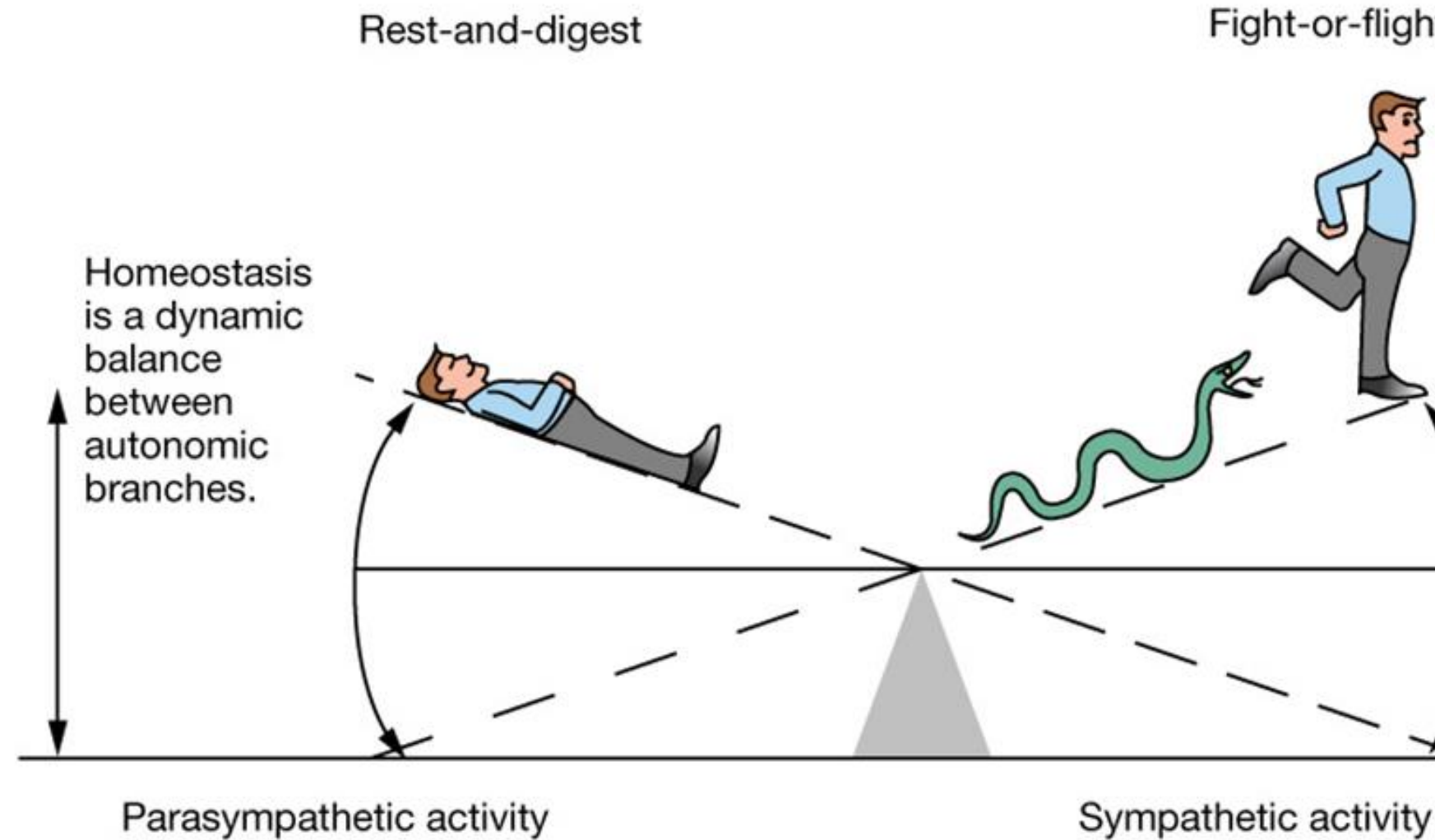
*Sydney J. Harris*



# Reageren vs antwoorden op stress

- Lichamelijke reactie
  - Gedragmatige reactie
  - gevolgen
- 

# Wat is een stress reactie







Mindfulness met  
een kleine m

Mindfulness met  
een grote M

# Basishouding Mindfulness

- Niet oordelen
- Geduld
- Beginnersgeest
- Vertrouwen
- Niet streven
- Acceptatie
- loslaten





bodyscan

