



8 factoren van Mindfulness

1. Niet oordelen

Onpartijdig waarnemen, observeren zonder evalueren en categoriseren.

2. Geduld

Begrijpen en accepteren dat dingen vaak tijd nodig hebben, geduld voor onszelf en anderen.

3. Eindeloos beginnen, frisse blik

Dingen zien alsof het voor het eerst is, aandacht voor alle waarnemingen, iedere dag heb je de mogelijkheid om opnieuw beslissingen te nemen en dat creëert mogelijkheden.

4. Vertrouwen

Wanneer je vertrouwt in jezelf kun je ook verantwoordelijkheid nemen, vertrouwen op het waarnemen van gedachten, gevoelens en andere lichaamssensaties.

5. Niet-streven

Doelen loslaten, niet gehecht zijn aan uitkomst of wat je bereikt.

6. Acceptatie

Dingen zien zoals ze werkelijk zijn, open staan voor wat je waarneemt.