



Evaluatieverslag deelnemer Mindfulnessstraining

1. Denk eens terug aan waarom je hier bent gekomen – wat waren je verwachtingen en waarom ben je gebleven?

Ik wilde meer leven i.p.v. overleven, een innerlijke rust ervaren.

Ik wilde geen les meer missen, omdat ik voelde dat dit me dichter bij mezelf bracht en een goede ondersteuning was bij mijn herstel van mijn burnout.

2. Wat wilde, hoopte je?

Om bevrijd te worden van mijn automatische piloot.

3. Wat ben je ermee opgeschoten? Wat heb je geleerd?

Ondanks dat ik het niet makkelijk vond, ben ik aandachtiger geworden, rustiger.

Heb het gevoel dat ik mijn grenzen nu eerder herken.

Ik heb geleerd om te accepteren gevoelens er te laten zijn i.p.v. altijd het hoe en waarom af te vragen en te strijden.

Weet nu dat ik baas ben over mijn gedachten en gevoelens niet altijd hoeft te voeden.

4. Wat was de prijs?

Discipline en doorzettingsvermogen daar het ook confronterend was.

Voor geen goud had ik het willen missen.

5. Wat zijn je grootste obstakels, blokkades om door te gaan?

Te veel hooi op mijn vork nemen, waardoor de automatische piloot weer wordt ingeschakeld.

6. Welke strategieën kunnen je helpen niet vast te lopen?

Doorgaan met mediteren, voldoende rust nemen, mijn ontspanning echt inplannen.

Wandelen in de natuur. Delen met vrienden