

Ervaringen van deelnemers aan een eerdere mindfulness trainingen

Training 1: Mindfulness

17 juli 2023

Ik was altijd een haastig, luisterde slecht naar mijn eigen gevoel en maakte te weinig tijd voor rust. De eerste training vond ik erg spannend, echter voelde ik gelijk de rust die Petra uitstraalt en kwam ik zelf ook tot rust. Tijdens de training heb ik dan ook geleerd mijn rust te pakken, iets wat ik voorheen niet genoeg deed. Ik heb geleerd momenten voor mezelf te creëren en anders naar het leven te kijken. Zo geniet ik nu meer van de kleine dingen en zie situaties positiever dan voorheen. Ik ervaar minder stress en minder haast. Ik heb geleerd gedachten te pauzeren en dat ik niet naar elke gedachten hoeft te luisteren/er iets mee hoeft te doen. Aan het einde van de training, tijdens de evaluatie, zag ik het positieve grote verschil tussen de eerste en de laatste training!

Ik kan het iedereen aanraden!

Anouk

17 juli 2023

De training mindfulness heeft mij in laten zien hoe belangrijk het is om te vertragen. Door dit consequent te oefenen met behulp van theorie die wordt gedeeld in de sessies in combinatie met de praktische kant thuis, heb ik meer inzicht gekregen in hoe gedachten en gevoel in elkaar zitten en met elkaar verbonden zijn. Daarnaast heb ik ook veel inzicht gekregen in hoe ik het beste voor mijzelf kan zorgen, kwam ik uit mijn hoofd en in mijn lijf, ben ik veel minder bezig met het verleden en toekomst en veel meer met het nu. Een fijne training die je voor de lange termijn klaarstoomt om mindful door het leven te gaan.

Ik heb de mindfulness training als heel zinvol ervaren. Ik heb tijdens de training vele inzichten gekregen waardoor ik mijzelf van veel dingen bewust ben geworden. Dankzij die bewustwording kan ik sneller inspelen op mijn gedrag en eerder handelen. Door de training lukt het mij beter om tijd voor mijzelf te maken en rust te nemen als het nodig is.

Daarnaast waren de vele oefeningen en handvaten voor het dagelijks leven zeer fijn om zelf aan de slag te blijven gaan met mindfulness.

De mindfulness training is een verrijking van mijn leven, zowel in mijn denken als ook op fysiek gebied. Het is mooi om vooral bewust te worden hoe lichaam en geest niet zonder elkaar functioneren.

Een fijn ervaring is ook dat je niet altijd in de 'doe modus' hoeft te staan maar dat je ook gewoon mag 'zijn'.

Het heeft mij innerlijke rust en inzicht gebracht. Hoewel ik nog heel veel kan leren heb ik nu handvaten aangereikt gekregen waar ik mee verder kan en wil, ook buiten de cursus om.

De gegeven informatie laat mij niet meer los!

De training heeft me gebracht om meer te denken in mogelijkheden en om meer mijn aandacht te richten op dat wat voor mij nodig is. Meer regie te nemen over mijn gedachten. Na 10 bijeenkomsten weet en voel ik dat ik met mindful leven mezelf écht kan helpen.

Brechje Jeuken

De mindfulnesstraining heeft mij zoveel gebracht. Rust in m'n hoofd daar verlangde ik naar. Tijdens de training leerde ik dat gedachten niet de waarheid zijn, ze komen en gaan. Je kan er een positieve wending aan geven en je kunt er zelfs een punt achter zetten. Dat helpt enorm!

Door het trainen van mijn 'geest' heb ik meer grip op o.a. mijn gedachtestroom gekregen. Ik sta zelf veel meer aan het roer en dat voelt kei goed. Petra bedankt voor de leerzame en prettige!

Claudia

Nadat het me even allemaal te veel werd ben ik bij Petra terecht gekomen. Petra is een ontzettend fijn mens die je op een hele prettige manier dichterbij jezelf laat komen. Petra zet je aan het denken, dit is soms heel confronterend maar als je er voor open staat vooral heel erg leerzaam. Omdat ik het heel erg moeilijk vond om dingen te veranderen maar absoluut geënthousiasmeerd was om mijn leven te veranderen ben ik deze training gaan doen.

Het is een absolute aanvulling op een persoonlijk traject. Het heeft mij veel inzicht gegeven in wie ik ben maar vooral ook over wie ik wil zijn, hoe ik in het leven sta en hoe ik in het leven zou willen staan. Heel veel geleerd van Petra maar ook van de medecursisten.... Petra nogmaals heel erg bedankt!

Na 10 bijeenkomsten kan ik wel zeggen dat het mij veel gebracht heeft. Ik kijk anders naar de zaken en bemoei me minder snel met anderen.

Voorheen kon ik snel happen of inspringen in iemands gesprek, nu kan ik beter bij mezelf blijven en de ander laten uitpraten, zonder mijn mening te hoeven geven.

Daarnaast is mijn leven gemakkelijker en minder vermoeiend geworden, doordat ik met name in huis wat beter de taken kan laten liggen, vooral als je jezelf de vraag stelt Moet ik dit nu doen? Dan zie je wat je prioriteiten "echt" zijn.

Ook zie ik minder beren op de weg; Ik denk niet meer altijd in problemen, maar in oplossingen. Wat voor probleem is er nu? Vaak is er in het daadwerkelijke Nu geen probleem. Ik maakte me bijv al druk om dingen voor een dag erna of zelfs over dingen die nog helemaal niet aan de orde waren. Daar maak ik me niet meer druk om. Dit alles heb ik geleerd door de training, ik noem het bewust geen cursus. Door veel te trainen met Petra en het groepje heb ik nu kwaliteiten om dit in mijn verdere leven zelfstandig voort te zetten.

Tip als je dagelijks je oefeningen doet en je opdrachten maakt, dan werpt dat zijn vruchten af voor je toekomst!
Renate

Ik kon geen rust vinden, was altijd druk in mijn hoofd en deed veel op de automatische piloot. Ik was constant aan het malen met als gevolg dat ik slecht sliep en dus doodmoe was. Ik was erg onzeker en altijd twijfelde ik aan mezelf. Vond het heel belangrijk wat anderen van mij vonden. Heb nu meer rust gekregen en neem meer tijd voor mezelf. Dit doet me zo goed! Ik voel me niet meer opgejaagd en heb veel meer zelfvertrouwen gekregen. Wie had dat gedacht? Ik ben dus zeer tevreden over de training en kan deze dan ook iedereen aanraden.

Een tevreden cursist😊

De meditatie gaf me veel rust en het ego was heel indrukwekkend

Mijn naam is Joop Kamps.

Op aanraden van een kennis ben ik de cursus Mindfulness bij Petra gaan volgen. Ik kon vanwege mijn ernstige longziekte en de complicaties die daar later nog eens bijkwamen, mijn gedachten niet meer daarvan losmaken.

Het werd nog eens verstrekt toen de artsen mij lieten weten dat mijn toekomst er niet zo rooskleurig uit zou gaan zien. Het spookte continu door mijn hoofd. Ik stond ermee op en ging ermee naar bed.

Als men mij vroeg hoe het met me ging, dan vertelde ik het hele relaas met alle daarbij behorende details. Op een gegeven moment merkte ik dat het voor menigeen te lang duur. Vaak is het ook een beleefdheidsvraag en zit men niet te wachten op een ellenlang antwoord. Ik dacht dat ik het van mij af kon praten, het tegendeel was waar. Ik hield het alleen maar levendig. Er zijn nog zoveel andere zaken waarover je het met iemand kunt hebben; positievere. Die werden echter totaal weggedrukt door mijn negatieve gedachten. Ik werd door mijn negatieve gedachten geleefd. Ik kwam tot niets, zelfs niet aan mijn hobby's die mij normaal ontspanning gaven. Het kostte me alleen maar energie, heel veel energie.

De cursus Mindfulness heeft me laten inzien dat het ook anders kan. Waarom zoveel energie in iets steken, waar je toch niets aan kunt doen. Je ergeren en boos worden op iets dat altijd zal blijven heeft geen zin. Daarnaast is het voor de gezinsleden ook niet prettig. Door de cursus heb ik nu de houding van "Ik zie wel waar het schip strand" en dat geeft een stuk minder stress.

Ook heeft de cursus mij geleerd tijd voor mijzelf te nemen en "nee" durven zeggen tegen anderen als het niet schikt. Ook tegen dierbaren. Durf terug te komen op beloftes die je hebt gemaakt. Men heeft er meestal wel begrip voor. Zo niet, dan is dat het probleem van de ander. Ik heb dit al toegepast. Het verbaasde me dat ik het kon, want voorheen kwam ik altijd mijn beloftes na en liet ik mijn eigen bezigheden liggen.

Ik heb geleerd om afwegingen te maken. Is iets belangrijk genoeg om het meteen af te handelen? Of kan het nog even wachten? M.a.w. bepaal zelf wat en wanneer je iets gaat doen. Houd zelf de touwtjes in handen. Laat het niet door iets of iemand anders bepalen. Je bespaart door Mindfulness toe te passen veel energie. Energie die anders verloren zou zijn geweest.

De oefeningen helpen mij om tot rust te komen. Meestal zink ik zo diep weg dat ik daarbij in slaap val. Dat laatste vind ik niet erg, want het doet me goed. Door de cursus is het malen in mijn hoofd zo goed als weg. Als iemand mij nu vraagt hoe het gaat, dan treedt ik niet meer in detail. Ik merk ook, dat ik daar geen zin meer in heb. Vaak zeg ik dan: "Naar omstandigheden goed" en snijd ik een ander onderwerp aan.

De cursus heeft mij in alle opzichten goed gedaan. Met dank aan de rustige en duidelijke begeleiding van Petra.

Ik denk dat ik er niet veel naast zit, als ik zeg, dat Mindfulness het aanleren is van een gezond stukje egoïsme.

Ik was nogal druk in mijn hoofd en deed alles op de automatische piloot was. Ik ben blij dat ik nu de dingen die ik doe ook bewust doe (meestal). Heb een stuk meer rust gekregen en kan meer bij mijzelf blijven.

Ik heb de training voor de tweede keer gedaan. Het is echt geen droge herhaling van de eerste keer geworden. De training zelf was al op veel punten veranderd maar ook ikzelf zat op een heel ander punt. Alsof ik op een diepere laag ben uitgekomen waar ik me bewust werd van veel subtielere gedachten- en gedragspatronen. Het was opnieuw verassend en boeiend en weer even hard werken. Vooral de opmerking 'mindfulness is een levenshouding' sprak me erg aan. Het bestaat niet alleen uit oefeningen mar het moet doordringen tot in alle aspecten van je leven.

De training heeft mij meer rust gegeven, en niet meer druk maken over het geen wat komen gaat. alles naast je neer leggen en heb nu de gewoonte van gemaakt om elke dag even te gaan zitten om te mediteren. Het is voor iedereen een aanrader.

Tevreden cursist.

Door het volgen van deze Mindfulness training heb ik inzicht gekregen in mijn eigen ik. Het heeft mij geleerd om meer in het heden te leven dan in de toekomst. Door de oefeningen te doen gun ik mij zelf een rustmoment en kan ik negatieve gedachtes doorbreken. Het was inderdaad een cadeautje voor mezelf.

Onder een heel prettige sfeer veel van deze workshop geleerd. Tijdens de lessen en tussendoor wel eens moeite gehad om de tijd en concentratie voor te nemen, maar je merkt dat wanneer je er de regelmaat van in hebt je op je moeilijke momenten hier daadwerkelijk profijt van hebt.

Er zijn nog veel dingen waar ik de weg in moet vinden. Dus ben er nog veel mee bezig. Ook zoeken wat bij me past. Verder heb ik er van geleerd dat ik ook keuzes moet maken om zelf verder te komen/te ontwikkelen. En heb hierin al stappen genomen.

De cursus bevatte voor mij alle feitelijke informatie en oefeningen om helemaal tot mezelf te komen en vooral om bij mezelf te blijven. In een kleine groep kon ieder voor zichzelf, in een ongedwongen sfeer, op zoek gaan naar dat wat hij/zij nodig heeft om dit doel te bereiken. Petra haar ontspannen begeleiding en geweldige kennis is wat de bijeenkomsten elke keer weer prettig maakten en mij motiveerden om de nieuw verworven informatie toe te passen in mijn dagelijkse leven. Het thuis oefenen was voor mij een grote opgave en iets dat ik mijzelf niet gunde. "Als je tijd hebt ga je een half uur mediteren en als je het druk hebt een uur" is dus een leerpunt dat ik mee neem. Petra bedankt voor alle wijze lessen en ik zal zeker deel nemen aan de nieuwe cursus zelfcompassie

De training mindfulness heeft mij veel opgeleverd. Ik heb veel inzicht in welke wisselwerking er is tussen lichaam en geest. Door de oefeningen die een goede opbouw hebben, heb ik ervaren wat het kan doen voor bijvoorbeeld het aanvaarden van tegenslagen in het leven. Het dagelijks doen van de oefeningen zorgt voor meer rust in mijn dagelijks leven. Ik "moet" minder van mezelf en heb geleerd beter naar de signalen van mijn eigen lichaam te luisteren.

A.J.

Graag zou ik iedereen die er over denkt om deze training te volgen dat zetje willen geven om t te doen. Het geeft je zoveel inzicht ,zelfkennis en rust.

Groetjes Trudie, en succes

Ben nu bewuster van mijn gedachten. Rust krijg in mijn hoofd door de oefeningen toe te passen. Meer met aandacht kan luisteren.

Petra

Tijdens de 10 weken training merkte ik zoveel verandering bij mezelf.

Was nog nooit zo rustig in mijn hoofd, sliep beter, was vrolijker, meer energie, assertiever, meer zelfvertrouwen en meer bewust van alles wat er in en om me gebeurde.

Nu een aantal weken na afloop van de training ben ik nog steeds trouw aan de dagelijkse meditatie omdat het me

zoveel rust brengt, ook in moeilijke periodes.

Anja

Ik ben nog elke dag blij dat ik de mindful training bij Petra gevolgd heb. Ik pas het meerdere keren per dag toe en een keer per dag ga ik er echt voor zitten. Ik ben mij er bewust van geworden hoe vol mijn hoofd zit met gedachten en hoe goed het is om deze af en toe naar een andere planeet te sturen, om echt bij mezelf te komen. Ik zou het geen dag over willen slaan, HET IS GOED VOOR MIJ.

Anneke

Ik ben graag naar de mindfulness training gekomen omdat het me veel brengt en gebracht heeft. Daarnaast vond ik de training interessant.

Ik ben me meer bewust van mijn " ik mag niet en ik moet " gedachten. Ik ben vooral bezig met wat wil ik. Deze avond was echt een eyeopener. Ik maak mijn keuzes bewust. Ik heb steeds meer de regie over mijn leven. Ik ben een stuk rustiger, minder gehaast. Van mijn automatische piloot (hoog tempo) heb ik nu een lager tempo. Ook kan ik me beter concentreren en heb meer energie.

Ik ben me meer bewust van mijn lichaam en mijn beperkingen. Ik kan deze gedachten en gevoelens toelaten. Het verschil is dat ik nu zelf de regie heb. Ik bepaal het tempo.

Mijn gedachten, dat wat ik altijd tegen mezelf zeg als mijn lichaam niet functioneert, is erg oordelend en bestraffend. Ook dit is een eyeopener en confronterend. Ik ben nu aan het zoeken naar een balans waarin ik kan zijn wie ik ben met mijn beperkingen. Het is zoals het is. Ik heb sinds lange tijd vertrouwen dat ook ik van mijn lichaam kan houden en zorgen. Mijn eetpatroon is veranderd. Ik eet het eten waar ik me goed bij voel.

Dank je dat ik gebruik mag maken van je wijsheid.

Gitte

Nog elke dag ben ik verbaasd over wat de training MF me gebracht heeft . Ik geniet van de rust die ik gekregen heb en ik had echt niet verwacht dat een training van +/- 3 maanden dit kon bewerkstelligen. Het dagelijks oefenen is geen opgave meer. Ik heb het ingebouwd in mijn dagelijks leven en mis het eerder als ik niet oefen. Na verloop van tijd merk ik ook dat er een verdieping plaatsvindt mede door wat literatuur die ik over MF tegenkom. Echt, voor iedereen een aanrader.

Marianne

Ik heb de training Mindfulness als prettig en fijn ervaren. Het heeft voor mijzelf een stuk duidelijkheid gebracht maar vooral ook het bewuster gaan leven. Ik ging maar door en door en deed alles de automatische piloot. Ik stond nergens bij stil. Dit heb ik nu veel minder en ben meer bewust van dingen en geniet hier intens van. De training heeft me een stuk verder gebracht, het heeft me tools gegeven die ik in mijn dagelijks leven kan toepassen waardoor ik een hoop rust, duidelijkheid, energie krijg en tevredenheid creëer waarbij je je erg goed gaat voelen. Het allerbelangrijkst wat ik geleerd hebt is dat je altijd een keuze kunt maken voor jezelf, en dat je zelf hier dus ook verantwoordelijk voor bent!

Ik heb er twee nieuwe motto's voor mezelf bij, zorg goed voor jezelf en het is zoals het is!

Ik ben erg blij dat ik de training mindfulness heb gevolgd. Ik ben veel bewuster van wat ik allemaal denk en doe. Met de training is een tool aangereikt om rust te creëren in mijn hoofd, waardoor ik me beter voel tijdens mijn dagelijkse activiteiten. Stil staan bij wat nu is en rust vinden in die situatie zonder je druk te maken over wat was of wat nog niet is. *Een tevreden cursist.*

De training heeft mij wat rust gebracht in mijn rouwproces. Anders met mijn gedachten omgaan zodat ik geen energie steek in datgene mij niet helpt. Maar energie krijgen van de oefeningen die ik geleerd heb. Hierdoor 'maak ik minder' en komt er plaats voor andere zaken waardoor ik steeds weer een beetje meer mijn leven op kan pakken. Ik heb meer rust in mijn lijf.

Maria

Als ondernemer kom ik vaak tijd tekort en bouwt de spanning door drukte langzaam op in mijn lichaam. Vaak was ik privé op drukke momenten erg afwezig omdat ik met m'n hoofd nog bij de zaak zat. Door de mindfulness training ga je bewust momenten inbouwen om meer tot rust te komen. Het mooie van de training is dat je steeds eerder herkent als je teveel spanning opbouwt en je dit van tevoren al kunt voorkomen. Na een korte oefening merk je meteen dat je weer rustiger wordt, meer energie hebt en dus geconcentreerder kunt werken. Dus zeker voor iedereen een aanrader.

Ed

De training geeft bewustwording van bepaalde processen waardoor er rust en duidelijkheid ontstaat. Zeker een aanrader in deze drukke tijden.....

Hally

Mindfulness training is een ervaring en bewustwording van je eigen handelen. Om dit van jezelf te leren en te erkennen, gun ik iedereen. Ik heb er veel aan gehad.

Monique

Op de avond van de cursus komt er telkens een stukje rust over mij heen.. Even met mijzelf bezig zijn en luisteren wat mijn lichaam of geest aangaf (gedachtes). Toen ik begon met deze cursus had ik vaak een oordeel over mijn gedachtes velg en dat ik het heel graag goed wil doen, voor iedereen. Ik kan er nu beter naar kijken en dan zonder oordeel. Als ik 's morgens op sta, begint mijn gedachtestroom niet meer meteen te lopen en dat is heel fijn. Ik merk wel dat ik nog graag een rationeel antwoord wil ontvangen voor de vragen die ik heb. Het lukt me steeds beter om dit los te laten, maar het is misschien ook wel mijn aard.

Riekie

Wat heb ik uit de mindfulness-training gehaald:

Geen moetjes meer, ik maak bewuste keuzes wat ik wil.

Ik hoef me niet te verantwoorden naar andere.

Echt stil staan bij mooie momenten in je leven.

1 ding tegelijk doen.

Bewustwording van gedachtes die in je hoofd omgaan.

Rust momenten pakken in een dag, tijd voor jezelf nemen.

Minder oplossingsgericht zijn naar andere.

Luisteren naar andere en stil zijn.

Niet mee laten zuigen door andere in het negatieve. In het licht blijven. Ik heb de keus!

In het NU leven.

Intenser genieten van het LEVEN.

Ik ben er GELUKKIGER mens van geworden. *Suzanne Keizers*