

# Is mindfulness

## IETS VOOR JOU?

Hoeveel vragen beantwoord jij met 'ja'? Hoe meer 'ja's', hoe meer mindfulness voor jou kan betekenen.

- Het leven gaat aan mij voorbij zonder dat ik geniet
- Ik pieker voortdurend
- Ik blijf analyseren en analyseren, maar kom niet uit mijn problemen
- Het is moeilijk voor me om iets los te laten
- Ik kan mij blijven ergeren in een detail
- Ik voel me niet goed in mijn vel
- Ik heb veel lichamelijke klachten
- Ik ben altijd gehaast
- Mijn doelen overheersen mijn leven
- Wie mij stoort, maakt mij boos
- Ik heb moeite mezelf te accepteren
- Ik ben vaak angstig en ik weet niet waarom
- Ik voel me regelmatig somber gestemd
- Het voelt soms alsof het leven niet de moeite waard is
- Ik leg al mijn hoop in de toekomst
- Ik word verdrietig als ik aan het verleden denk
- Ik moet altijd iets doen om ongemak te vermijden
- Ik word onrustig als het stil is
- Ik voel me altijd opgejaagd
- Ik kan mijn gevoelens niet goed onder woorden brengen

Herken je dit?

'... Met een schok wakker worden. Opstaan... de badkamer in, een wasje en een plasje. Tanden poetsen. Snel, snel, snel. De tafel staat al gedekt. Gelukkig. Geen tijd te verliezen. Eten, snel happend en tussendoor slurpend aan mijn hete koffie. Mond verbrand, amper geproefd. Afscheid nemen, vluchtig! Een kus gegeven en gekregen. Amper gevoeld.'

(Dewulf, 2012)