

PERSBERICHT

Zaltbommel, april 2009

Mindfulness

Een praktische training in het omgaan met gevoelens en gewoonten

Om mindfulness hangt een zweem van Oosterse mystiek waardoor veel mensen denken dat het zweverig is. Maar niets is minder waar. In zijn nieuwste boek *Mindfulness* betoogt psychotherapeut Ger Schurink dat er niets religieus of spiritueels is aan deze uit het boeddhisme overgenomen stroming. Zijn missie is te laten zien dat je mindfulness en meditatie op een praktische manier kunt toepassen in therapie, training en coaching.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat een training in mindfulness positieve effecten heeft onder andere bij mensen met depressieve klachten, eetstoornissen, chronische pijn en verwerkingsproblemen. Het wordt steeds duidelijker dat het niet *willen* voelen van onaangename emoties een van de belangrijkste redenen is dat emotionele moeilijkheden ontstaan en blijven voortduren. Mindfulness is een therapie waarbij je leert je niet meer te verzetten tegen lastige gevoelens, maar deze juist toe te laten.

Het boek *Mindfulness* leert je anders om te gaan met je gevoelens. Je ontwikkelt inzicht, wijsheid en vooral 'belevingsruimte'. Je leert ook ingesleten gewoonte- en reactiepatronen (die automatische piloot) herkennen en hier beter mee omgaan. Zo zul je je minder 'geleefd' voelen. Het resultaat is dat je met volle aandacht in het hier en nu gaat leven, met een open blik.

Korte meditatie-oefeningen

Ger Schurink streeft er naar dat mensen zelf actief aan de slag gaan om hun moeilijkheden op te lossen. Daarbij gebruikt hij meditatie als middel om gevoelens en gewoonten te veranderen. De auteur heeft alles zo concreet en praktisch mogelijk beschreven, inclusief de specifieke oefeningen en audio-instructies die je kunt downloaden. De meditatie-oefeningen zijn kort: acht minuten. Vrijwel iedereen kan die tijd wel vrijmaken op een dag. Er zijn verschillende soorten oefeningen, bijvoorbeeld gericht op ademhaling, lichamelijke gewaarwordingen en loopmediatie.

Mindfulness is behalve een praktisch zelfwerkboek, ook een zeer effectief professioneel psychologisch instrument dat het rendement verhoogt van elke (psycho)therapie, training of coachingstraject. Het ideale boek voor wie voortaan zorgvuldiger met zijn gevoelens om wil gaan.

De auteur

Ger Schurink is psycholoog, psychotherapeut en docent postdoctorale opleidingen voor deze specialisten. Ook is hij supervisor voor Vereniging voor Gedragstherapie en Cognitieve Therapie (VGCT). Hij geeft trainingen en workshops in Mindfulness Based Cognitive Therapy (www.mbcctrainingen.nl). Hij schreef (met anderen) diverse boeken en artikelen over Cognitieve Therapie en Mindfulness Based Cognitive Therapy.

'Mindfulness', Thema, Zaltbommel, 112 blz., prijs € 19,95, ISBN 978 90.5871.581 4. Voor meer informatie, een interview met de auteur of het aanvragen van een recensie-exemplaar kunt u contact opnemen met het secretariaat van Thema: 0418 683700, info@thema.nl.