

Ik ben van nature nogal een piekeraar, ik heb moeite met leven in het hier en nu. Sinds ik de mindfulness cursus heb gevolgd is dat niet over maar ik kan wel beter omgaan met mijn gedachten. Ik kan zien dat ze komen en gaan en dat het maar gedachten zijn, ik ben die gedachten niet. Als de drukte van het dagelijks leven even wat veel is, kan ik met behulp van een mindfulness oefening weer tot rust komen.