

## **NLP**

Neuro Linguïstisch Programmeren is een methode die erop gericht is om het gedrag en de overtuigingen van een persoon te beïnvloeden. Mindfulness betekent volledig bewust zijn van de huidige ervaring. Het is de kunst om aanwezig te zijn in het hier en nu, waardoor je intenser en bewuster gaat leven. De geest komt tot rust. Daardoor kan iemand beter omgaan met stressprikkelers en gedachtepatronen die niet behulpzaam zijn. Ook helpt het de eigen grenzen beter te bewaken.