



Elsevier

18 mei 2013

Zenmomentje

Pak voordat u iets ingewikkelds of creatiefs moet gaan doen even een zenmomentje van een minuut of twintig. Dat adviseert sociaal-psycholoog Madelijn Strick van de **Radboud** Universiteit Nijmegen. In haar onderzoek liet ze twee groepen proefpersonen eerst twintig minuten mediteren of gewoon ontspannen en daarna een aantal taken doen. Wat bleek? De mediteerders scoorden beter, bijvoorbeeld bij het beantwoorden van vragen over woorden die op een computerscherm zo snel voorbij flitsten dat ze niet bewust konden worden waargenomen. Strick: ‘Door meditatie krijgt je beter toegang tot wat er borrelt in je onderbewuste.’ J

May 15, 2013

[Copyright © 2013 LexisNexis, a division of Reed Elsevier Inc. All Rights Reserved.](#)