

Stress en mindfulness

Cursistenmap



Naam cursist:

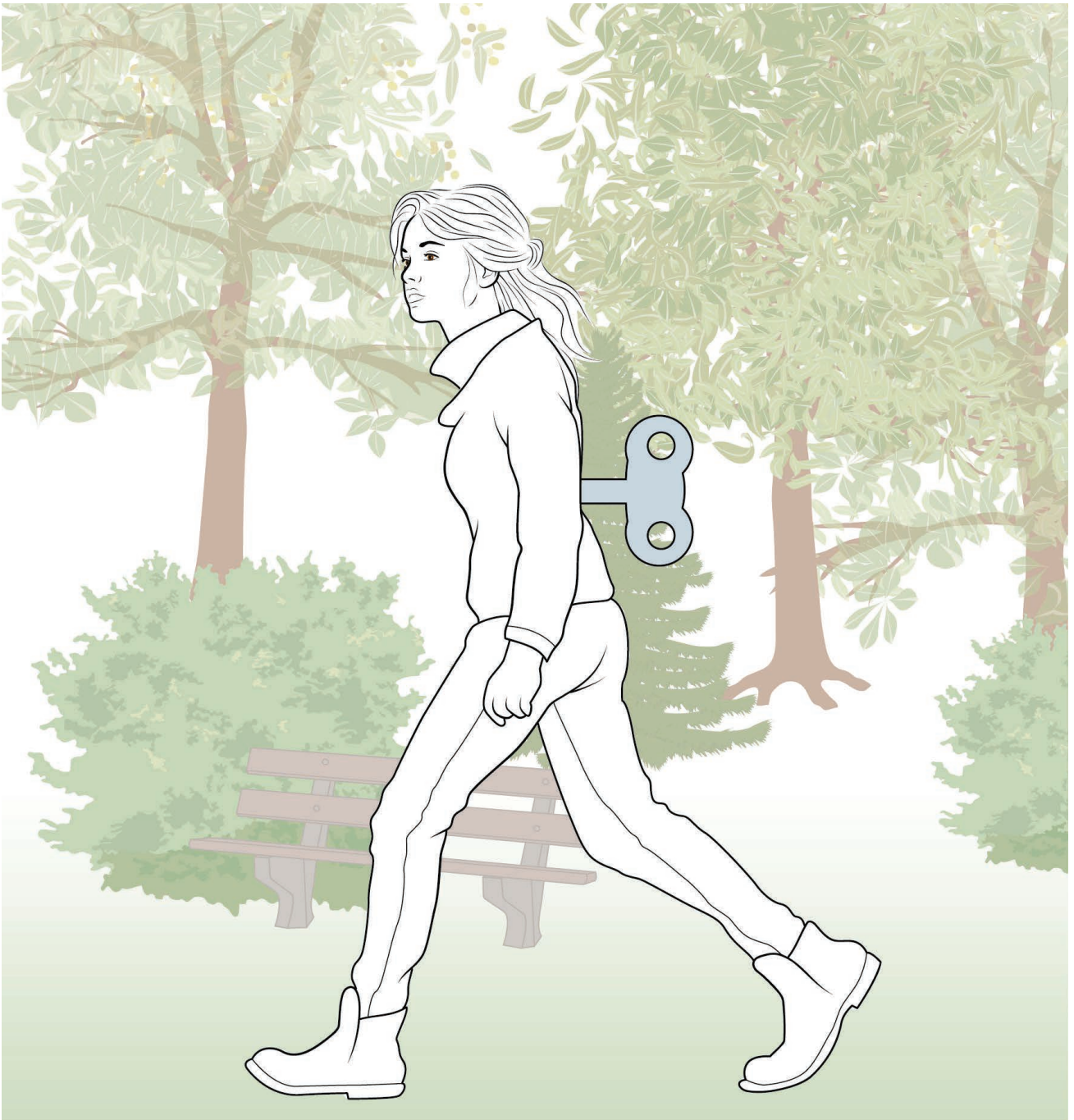
De cursus	3
Week 1 Hoe denken, voelen en doen we?	4
Oefeningen voor thuis	11
Week 2 Goed kijken wat er gebeurt, gedachten zijn niet altijd waar	16
Oefeningen voor thuis	25
Week 3 Van veel denken naar concentratie	38
Oefeningen voor thuis	48
Week 4 Je reactie herkennen	63
Oefeningen voor thuis	79
Week 5 Toelaten en er laten zijn	95
Oefeningen voor thuis	101
Week 6 Op een andere manier reageren	116
Oefeningen voor thuis	128
Week 7 Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen	144
Oefeningen voor thuis	150
Week 8 Mindfulness voor het leven	165
Meer informatie	170

Met mindfulness leer je om vriendelijk en nieuwsgierig te zijn naar alle ervaringen die je hebt. Het maakt niet uit of die ervaringen prettig of onprettig zijn.

Je leert om anders te kijken naar je gedachten, emoties en lichamelijke klachten.

Deze map is voor thuis. Zo kun je elke week de theorie rustig nalezen en de oefeningen voor thuis doen. Het is belangrijk dat je tijd en ruimte maakt om die oefeningen te doen en om je ervaringen op te schrijven.

Veel plezier met de cursus!



Leven als een automaat

Vaak weten we niet wat we denken, voelen of doen. We zijn dan net een automaat. We lopen bijvoorbeeld in het park, maar we dromen weg. We hebben herinneringen aan vorige week of we denken over wat we vanavond gaan eten. De tijd gaat snel, de dag is zo voorbij.

Wat we denken, voelen of doen helpt ons niet altijd. Soms hebben we problemen en maken onze gedachten, gevoelens of wat we doen alles nog erger. We zien dat niet gebeuren, het gaat vanzelf, het gaat automatisch en we kunnen niet kiezen.



Leven met aandacht

Met mindfulness kan je leren om te kijken naar wat je denkt, voelt en doet. Je leert om met aandacht te kijken naar je gedachten, gevoelens en naar wat je doet. Je leeft dan niet meer automatisch. Dan kan je gaan zien wat jou helpt en wat jou niet helpt. Je kan dan betere keuzes maken.

Misschien doe je nu veel automatisch. En heb je nooit geleerd om te kijken naar je gedachten, gevoelens en wat je doet. Gelukkig kan je dit oefenen. Net zoals je spieren kan oefenen in een sportschool.



Als je veel stress hebt

Je kan veel stress voelen als je bijvoorbeeld:

- veel te doen hebt, maar niet genoeg tijd hebt
- als dingen anders gaan dan je wilt
- als je jezelf minder goed vindt dan anderen

Misschien krijg je door de stress ook rugpijn of hoofdpijn.

Ook als een moeilijke tijd voorbij is kan je nog veel spanning hebben.

Je kan dan moe zijn ook al slaap je misschien genoeg. Of je kan je somber voelen en geen zin hebben om iets te doen. Of je kan heel veel gaan nadenken, je hoofd zit dan vol.

In deze cursus leer je om anders te kijken naar je gevoelens en gedachten. Je leert dat je meer bent dan je klachten. En je leert om vriendelijk te zijn voor je lichaam, ook al heb je misschien pijn of andere klachten.

Rustig oefenen

In deze cursus leer je nieuwe dingen. Soms voelt dat een beetje gek, dan krijg je nieuwe ervaringen, die je nog niet kent. We doen altijd rustig aan. We proberen niet heel hard, snel of diep te gaan. Ook bij het oefenen zijn we vriendelijk voor onszelf.

Thuis oefenen is nodig

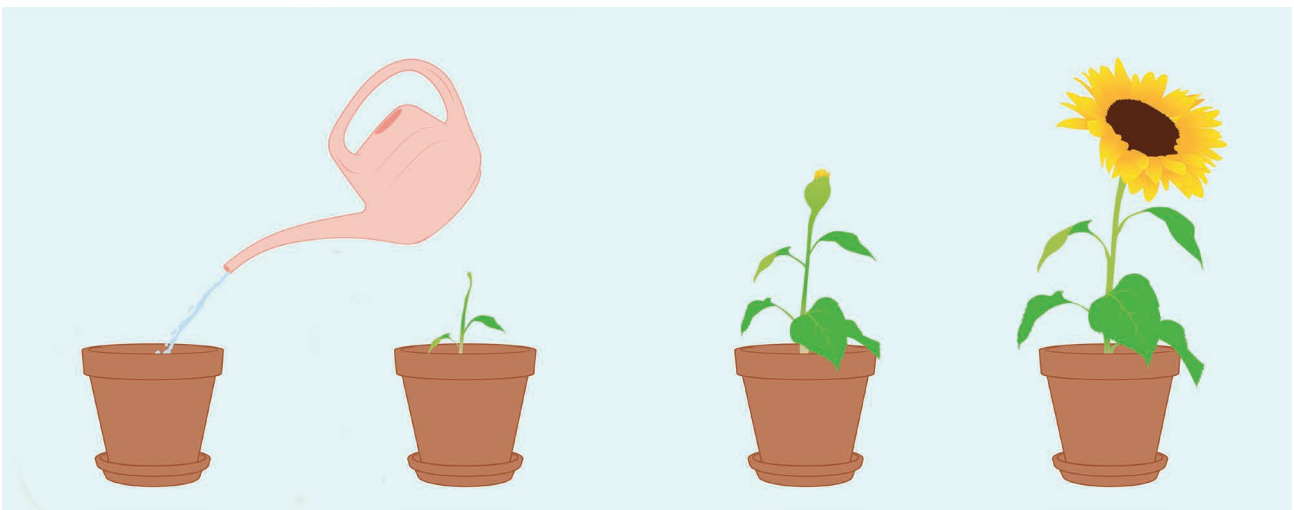
Thuis oefenen is nodig om te leren met aandacht te leven. Zonder oefenen gaat dat niet. Neem deze 8 weken de tijd voor de oefeningen.

- Kies een prettige plek waar je de oefeningen kunt doen.
- Doe de oefeningen, ook de geluidsopnamen, elke dag. Als je een druk leven hebt, bedenk dan goed wanneer je de oefeningen gaat doen. Anders vergeet je het, een week is zo voorbij.

Soms oefenen we mindfulness en voelen we ons goed. Een andere keer oefenen we en zien we iets in onszelf dat we moeilijk vinden. Dat is okay. We leren in de cursus dat we moeilijke dingen kunnen voelen en toch kunnen blijven staan.

Geduld

Het oefenen van mindfulness is net als het werk in de tuin. Je doet een zaadje in een pot, je geeft het water en voedsel en dan wacht je een tijdje, misschien een paar dagen of een paar weken. Dan komt het plantje heel klein op, en dan wordt het langzaam groter. Zo gaat het ook op deze cursus. Misschien voel je niet veel, in het begin. Maar meestal merk je na een paar weken wat mindfulness voor je doet.



Zeven tips die je kunnen helpen bij het oefenen

1. Niet oordelen

We hebben vaak een mening, een oordeel. We vinden bijvoorbeeld iets goed of slecht. Met een oordeel is het moeilijk om nog echt goed te zien wat er gebeurt. Als we kijken zonder te oordelen kunnen we beter kijken, toelaten en blijven bij wat er nu is. We kunnen dus het beste oefenen zonder te oordelen. Dit betekent niet dat we nergens een mening over hebben.

2. Geduld

Als we geen haast hebben kunnen we alles op zijn tijd laten gebeuren. Als we wel haast hebben is het lastiger om te kunnen oefenen met wat er nu is.

3. Beginner zijn

Als je denkt dat je alles al weet is het moeilijk om echt te zien wat er nu is. De houding van een 'beginner zijn' kan je helpen om de dingen te zien zoals ze echt zijn. Je kan jezelf vragen: "Wat is hier, op dit moment, echt".

4. Vertrouwen in je eigen gevoel

Vaak vragen we aan andere mensen wat we moeten doen. We vergeten te luisteren naar onze eigen gevoelens en intuïtie. Maar we kunnen onszelf respecteren en vertrouwen. De beoefening van mindfulness wordt dan onze leraar.

5. Niet proberen ergens te komen

We hebben geleerd om hard te werken, om doelen te bereiken, bijvoorbeeld een diploma. Met het oefenen van mindfulness is het precies andersom. Dan helpt het juist om dingen te laten gebeuren zoals ze gaan, om niet zo hard te werken.

6. Acceptatie

Vaak willen we dat dingen anders zijn. Met het oefenen in mindfulness beginnen we met accepteren. We vechten niet met wat er is. We accepteren wat er is en wat er gebeurt. Dit is een belangrijke eerste stap. Daarna kunnen we rustig kijken of we iets willen doen, of we iets willen proberen te veranderen.

7. Loslaten

Als we naar binnen kijken zien we dat er dingen zijn die we wel of niet willen. Die we fijn of niet fijn vinden. Wat we fijn vinden willen we graag vasthouden. Als er iets is dat niet fijn is willen we dat weglaten. Dat zijn onze gewoontes. Met onze beoefening laten we die gewoontes los. We kijken alleen maar wat er is en laten dat toe.



**Herinner je alsjeblieft
om niet vooruit te lezen**

Week 1 - Oefeningen voor thuis

Oefening 1: De bodyscan

Doe deze bodyscan elke dag 1x. Het maakt niet uit wat je ervaring is als je oefent. Alles is goed, elke dag is anders. De ene keer voel je dit, de andere keer voel je dat. Blijf nieuwsgierig naar hoe het gaat.

Oefening 2: Met aandacht iets doen in je dagelijks leven

Kies iets wat je elke dag doet. Bijvoorbeeld tandenpoetsen, douchen, afdrogen, aankleden, eten, een boodschap doen. Doe dit nu elke dag met aandacht. Alsof je het voor de eerste keer doet. Je voelt wat er gebeurt. Je hoeft dit niet langzamer te doen.

Oefening 3: Met aandacht iets eten

Eet iedere dag de eerste hap van het eten met aandacht. Je kan voelen wat je doet en hoe het eten smaakt.

Week 1 - Invulformulier oefeningen

Schrijf hieronder met een paar woorden op hoe het elke dag gaat met:

- de bodyscan
- iets in aandacht doen
- en eten met aandacht

Heb je vragen? Schrijf die dan ook op, dan kunnen we er de volgende les over praten.

Dag 1, datum:

Bodyscan:

Iets in je dagelijks leven met aandacht doen:

Eten met aandacht:

Dag 2, datum:

Bodyscan:
Iets in je dagelijks leven met aandacht doen:
Eten met aandacht:

Dag 3, datum:

Bodyscan:
Iets in je dagelijks leven met aandacht doen:
Eten met aandacht:

Dag 4, datum:

Bodyscan:

Iets in je dagelijks leven met aandacht doen:

Eten met aandacht:

Dag 5, datum:

Bodyscan:

Iets in je dagelijks leven met aandacht doen:

Eten met aandacht:

Dag 6, datum:

Bodyscan:
Iets in je dagelijks leven met aandacht doen:
Eten met aandacht:

Dag 7, datum:

Bodyscan:
Iets in je dagelijks leven met aandacht doen:
Eten met aandacht:



Als we meer willen of moeten doen dan we kunnen voelen we meestal stress. Misschien denken we dan: 'Waarom gebeurt dit nu met mij?' Of: 'Dit is niet wat ik wil, of wat ik verwachtte'. Of we voelen ons schuldig. Of we vinden dat anderen schuld hebben.

Oordelen zijn soms oud

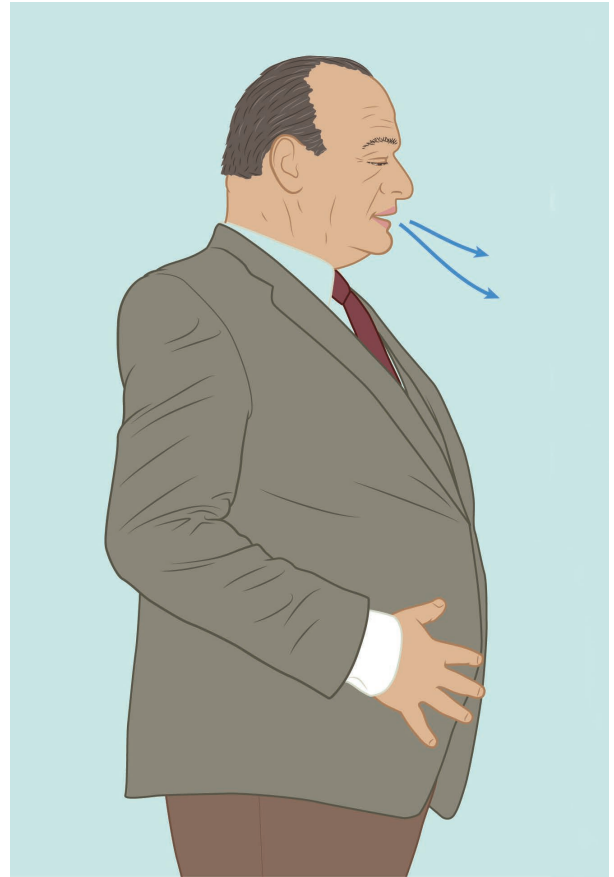
Deze oordelen zijn niet altijd nieuw. Soms denken we dingen die we ons hele leven al denken, ook toen we nog een kind waren. Die gedachten komen steeds weer terug. We noemen dat: oude patronen. Een patroon is iets wat je elke keer hetzelfde doet.

Onze gedachten kunnen alle kanten opgaan. Dan weten we niet meer waar we zijn en wat er nu gebeurt. Ook voelen we dan geen vrijheid om een keuze te maken die goed is voor onszelf en anderen. We leven weer als een automaat. Wat dan helpt is om te zeggen: zo is het nu.

Vriendelijk de bodyscan doen

Deze week doen we de bodyscan nog een keer. Bij een bodyscan hoef je niets te veranderen. Het is net als een kopie maken bij een kopieerapparaat. Het apparaat kopieert alleen maar wat er op het papier staat, het verandert niets. Er is wel een verschil met een kopieerapparaat. Een kopieerapparaat kan niet vriendelijk zijn, maar wij wel.

We kijken op een vriendelijke manier naar wat we tegenkomen in ons lichaam en ons denken, of ons voelen. Het maakt niet uit wat dat is, prettig, niet prettig of gewoon.



Je adem als anker

Vanaf onze geboorte tot onze dood ademen we. Onze adem is er altijd. We denken niet vaak aan onze adem maar in deze cursus leren we onze adem te gebruiken als anker.

Elke boot heeft een anker. En als een boot stevigheid nodig heeft kan dit anker helpen.

Zo kunnen wij ons ook vasthouden aan onze ademhaling. Bijvoorbeeld als we stress, pijn of boosheid voelen.

Aandacht voor onze adem

We oefenen in deze cursus om aandacht te hebben voor onze adem. We kunnen dan ook voelen dat onze adem steeds een beetje anders is. Het voelt anders als we blij zijn dan als we boos zijn. Soms is onze adem diep en langzaam, soms juist snel. Soms voelen we onze adem heel goed, en op andere momenten voelen we bijna niks.

Als onze adem niet prettig voelt

Soms is het niet prettig om aandacht te hebben voor je adem. Bijvoorbeeld als je veel spanning hebt in je buik of borst. Dan kan je iets anders doen. Je kan dan gaan voelen hoe je voeten op de grond staan. Of hoe je met je billen op de stoel zit. Of je kunt even je handen op elkaar leggen. Of je kan luisteren naar geluiden, of rondkijken naar wat je nu kan zien. Alles kan helpen, als het maar nu gebeurt.

We hebben allemaal andere gedachten

Bij de oefening 'Ik loop op straat' heb je misschien gemerkt dat iedereen andere gedachten kan hebben:

- De ene persoon denkt 'Hij doet alsof hij me niet ziet!' en wordt boos.
- De ander denkt: 'Ze vindt me niet belangrijk!' en wordt verdrietig.
- En de volgende denkt 'Ze ziet niet dat ik hier loop, ik hoop dat er niet iets ergs is gebeurd.' en is bezorgd.
- En weer iemand anders denkt: 'Als anderen maar niet zien dat ik voor niks iemand heb gegroet!' en voelt zich belachelijk.

Hoe kan dat? Dat kan komen door:

- wat er op dat moment nog meer gebeurt op straat
- je ervaringen met die persoon, hoe je die persoon kent
- hoe je je voelt op dat moment, misschien voel je je niet fijn die dag
- wie je bent, hoe je opgegroeid bent

Gedachten zijn geen waarheid

Als je ziet dat iedereen andere gedachten heeft over dezelfde situatie, dan zie je ook dat al die gedachten niet waar hoeven te zijn. Ook jouw gedachte niet. Dan kan je zien dat je reactie op iets dat gebeurt belangrijker is dan wat er gebeurt.

Vaak willen we dat iets mooier of beter is dan het is. En dan kijken we hoe we dat probleem gaan oplossen.

In deze cursus leren we op een andere manier te kijken naar dingen die gebeuren. We leren om een beetje afstand te nemen en niet teveel te denken. Daarbij gebruiken we onze adem als anker.

Het is belangrijk dat je weet dat gedachten alleen maar gedachten zijn en niet de waarheid. Dat is vooral belangrijk bij gedachten waar je last van kunt hebben. Bijvoorbeeld: 'Het heeft geen zin om dit te doen.' Of 'Dit gaat toch niet helpen.'

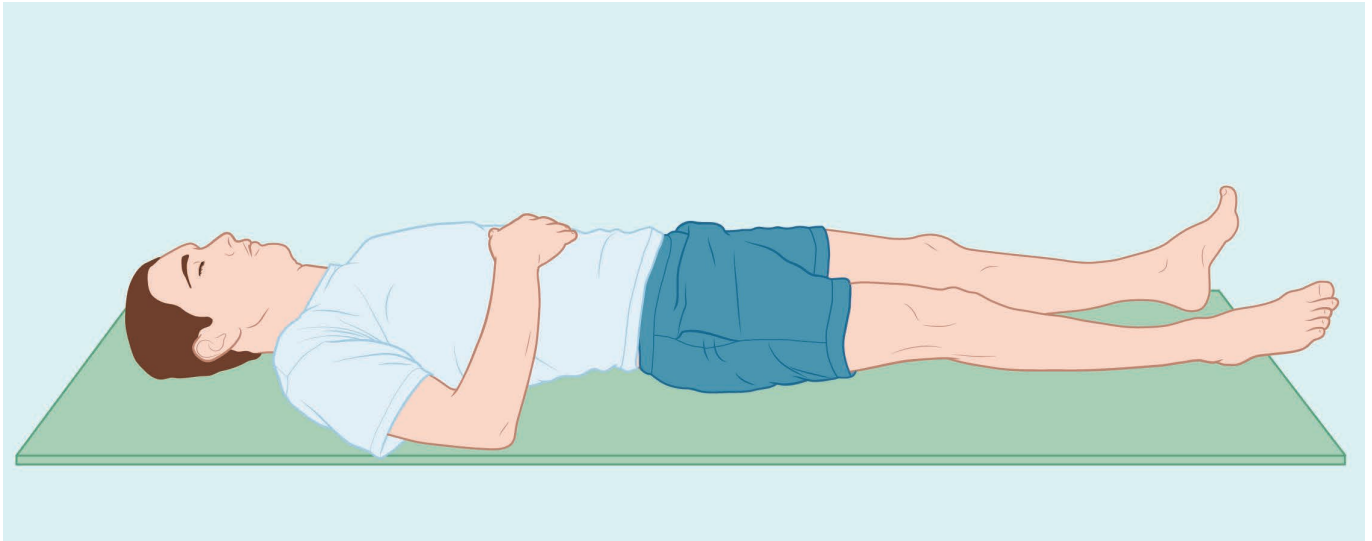
Hoe kunnen we kijken naar onze gedachten?

1. Kijk hoe je gedachten in je hoofd komen en ook weer weggaan. Maak die gedachten niet groter of langer.
2. Zie dat deze gedachte in je hoofd komt, maar niet echt waar hoeft te zijn.
3. Kijk of je ook iets voelt bij die gedachte. Maakt die gedachte je blij, verdrietig, boos, of iets anders?
4. Soms helpt het om bijvoorbeeld te zeggen: 'He, daar is die gedachte met kritiek weer'. Of 'Ik zie verdriet in mij'. Het is fijn als je dit soort dingen op een vriendelijke manier doet.



We zijn niet onze gedachten

Gedachten komen meestal zomaar in je hoofd, dat gebeurt vaak automatisch. Ze zijn niet de waarheid. Maar ze doen wel veel met ons. Soms maken ze ons helemaal gek. Het is goed om te weten dat dat ze niet waar zijn.



Tips voor de bodyscan

1. Alles wat je doet en wat je voelt is goed. Je kan niets fout doen.
2. Soms hoor je de spreker niet meer. Misschien ben je helemaal in gedachten. Ga dan rustig en vriendelijk van je hoofd weer naar je lichaam. Waarschijnlijk gebeurt dit vaak, dat is heel normaal en hoort bij de oefening. Het is geen wedstrijd of examen. Je oefent alleen maar en kijkt wat er gebeurt. Alles is goed.
3. Denk niet aan wat de oefening voor je moet doen. Of hoe je zelf moet veranderen. Dat helpt niet. Doe gewoon elke dag de oefening, in rust en stilte. Meer niet. Het is net als een jong plantje in de grond, je geeft het water en zon, maar je gaat er niet aan trekken.
4. Zeg tegen jezelf: alles wat ik denk, voel of in mijn lichaam voel is okay. Duw niets weg, vecht er niet mee, kijk er alleen maar naar, op een vriendelijke manier.

Geduld

We zijn net zoals vlinders. Het helpt niet om de cocon van een vlinder open te maken om de vlinder eruit te laten komen. De vlinder heeft tijd nodig. Wij zijn hetzelfde, wij hebben ook tijd nodig bij het trainen van onze aandacht.

We hoeven ons niet te haasten. We hoeven niet anders te zijn dan we zijn. We kunnen rustig en geduldig kijken naar onze gedachten, ook als ons hoofd vol en druk en gespannen is. We hoeven niet alles te veranderen of op te jagen.

Soms voelen we ons prettig, soms niet. Soms zijn we blij, andere keren verdrietig. We hoeven ook niets te veranderen als we iets saai vinden. We kunnen vriendelijk zijn naar alles wat er op dit moment gebeurt.

Werken met een Dagboek, ervaringen en reacties opschrijven

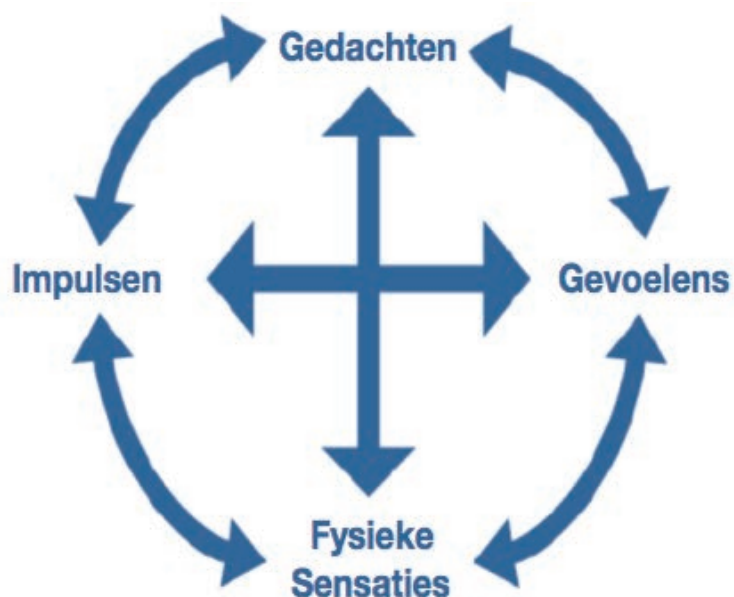
Je ervaringen opschrijven in een dagboek kan je helpen om meer te gaan zien van je de sensaties in je lichaam, je gevoelens en gedachten. Je kunt dan leren van je ervaringen en van je reacties daarop.

Als we op de automaat staan leven we vaak in ons hoofd. We zien onze ervaringen dan vaak als een 'warboel', alsof alles door elkaar staat. Als we de losse ervaringen –sensaties, gevoelens, gedachten- los van elkaar bekijken kunnen we beter zien hoe het in elkaar zit, in onszelf. We kunnen dan de details zien, hoe ze hier en zijn en ook hoe ze veranderen, van moment tot moment.

De komende weken wordt je uitgenodigd om een paar fijne en minder fijne ervaringen in je dagboek op te schrijven. Misschien merk je dat je vaak onmiddellijk voelt of iets prettig, neutraal (niet prettig en niet onprettig) of prettig voor je is. En dat je daarom graag iets wilt vasthouden of er juist vanaf wil komen. Met mindfulness kan je het gewoon laten zoals het is.

Je kan sensaties, gevoelens, gedachten en impulsen van je ervaring zien. En misschien ook je reacties hierop. Misschien helpt het je om te denken "Wat voor "weer "is het nu in het lichaam? En welke reacties op dit "weer" merk ik op?" Misschien voelt het alsof de zon schijnt. Of alsof het regent.

Dit is allemaal niet makkelijk. Het vraagt geduld en blijven oefenen!





**Herinner je alsjeblieft
om niet vooruit te lezen**

Week 2 - Oefeningen voor thuis

Oefening 1: De bodyscan oefenen

Oefen elke dag de bodyscan. Schrijf op hoe het gaat.

Oefening 2: Half bij jezelf, half bij de ander 50/50 %

Als je luistert en spreekt met iemand, heb dan voor helft aandacht voor wat er gebeurt in je lichaam, bijvoorbeeld je ademhaling, voeten, contact met de stoel. En met de andere helft kan je luisteren en kijken je naar de ander. (50%/50%) Oefen dit de komende week. Misschien wil je kiezen bij wie je dat gaat doen. Voel bij de oefening je ademhaling, voeten of het contact met de stoel.

Oefening 3: Vul het 'Dagboek prettige momenten' in.

Let op ervaringen die **prettig** zijn. Wat voel je op dat moment in je lichaam, wat denk je, wat zijn je emoties, en wat wil je misschien opeens doen?

Oefen elke dag een keer. Vul dit in op een apart formulier: Dagboek prettige momenten.

Oefening 4: 10-vinger dankbaarheid oefening

Bedenk elke dag 10 dingen waar je dankbaar voor bent. Tel hierbij op je vingers. Doe er echt 10, stop niet na 3 of 4 dingen. Je leert dan ook voor kleine dingen dankbaar te zijn.

Herinnering

Vergeet niet om deze week ook iets te eten met je aandacht erbij. Een boterham, iets lekkers of je warme maaltijd. Proef echt wat je eet, kijk wat je voelt, denkt of doet terwijl je eet.

Week 2 - Invulformulier oefeningen

Schrijf hieronder met een paar woorden op hoe het elke dag gaat met:

- de bodyscan
- iets in aandacht doen
- en eten met aandacht

Heb je vragen? Schrijf die dan ook op, dan kunnen we er de volgende les over praten.

Dag 1, datum:

Bodyscan:
Half bij jezelf, half bij de ander, 50/50%:
10-vinger dankbaarheid oefening:
Dagboek prettige momenten:

Dag 2, datum:

Bodyscan:
Half bij jezelf, half bij de ander, 50/50%:
10-vinger dankbaarheid oefening:
Dagboek prettige momenten:

Dag 3, datum:

Bodyscan:
Half bij jezelf, half bij de ander, 50/50%:
10-vinger dankbaarheid oefening:
Dagboek prettige momenten:

Dag 4, datum:

Bodyscan:
Half bij jezelf, half bij de ander, 50/50%:
10-vinger dankbaarheid oefening:
Dagboek prettige momenten:

Dag 5, datum:

Bodyscan:
Half bij jezelf, half bij de ander, 50/50%:
10-vinger dankbaarheid oefening:
Dagboek prettige momenten:

Dag 6, datum:

Bodyscan:
Half bij jezelf, half bij de ander, 50/50%:
10-vinger dankbaarheid oefening:
Dagboek prettige momenten:

Dag 7, datum:

Bodyscan:
Half bij jezelf, half bij de ander, 50/50%:
10-vinger dankbaarheid oefening:
Dagboek prettige momenten:

Week 2 - Dagboek - Wat was er prettig vandaag?

Schrijf op dit formulier elke dag iets op over je ervaring met prettige momenten. Hieronder zie je een voorbeeld.

Voorbeeld

<p>Wat gebeurde er?: <i>Op weg naar huis na mijn werk een vogel horen zingen</i></p>
<p>Wat voor gevoelens had je? <i>Vrolijk, blij</i></p>
<p>Wat voelde je in je lichaam? <i>Mijn hoofd voelde zo helder, mijn schouders zakten, ik glimlachte.</i></p>
<p>Wat dacht je toen? <i>Wat geweldig, wat zingt die vogel mooi</i></p>
<p>Wat denk en voel je nu je dit opschrijft? <i>Wat is het heerlijk om buiten te zijn. Het was zo klein, maar ik ben blij dat ik het zag.</i></p>

Dag 1, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 2, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 3, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 4, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 5, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 6, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 7, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?



Veel denken en doen

We hebben het druk. Elke dag moeten we veel doen. We hebben een lijstje van dingen die we moeten doen en het lijstje is nooit af. We willen problemen oplossen, iets proberen of iets veranderen. Soms vinden we dat er teveel is van iets, soms dat er iets te weinig is van iets. We willen heel vaak dat iets anders is dan het nu is. Daarom hebben we het zo druk.

Het is wel handig om veel te doen, bijvoorbeeld met het huis opruimen, de administratie doen, de kinderen helpen met school. Maar misschien zijn er dingen die niet hoeven. Wanneer zijn we eigenlijk klaar? En soms blijven we maar piekeren over alles wat er niet goed is, of wat we nog moeten doen. Of we zijn boos op onszelf omdat we vinden dat we het niet goed doen. En dan is ons hoofd vol. We maken het dan eigenlijk nog erger.

Er gewoon zijn

Als we leren om mindful te zijn dan stoppen we met dingen te veranderen. We staan stil bij wat er nu gebeurt, wat er nu is. We zeggen niet dat iets anders moet maar kijken wat er nu is. Hoe ons lichaam voelt. Hoe onze gevoelens en emoties zijn en wat we denken. Ook als het niet prettig is om die dingen te zien en te voelen. We accepteren op dat moment alles wat er is.

Bijvoorbeeld: een vriend is boos op je. Hij vindt dat je iets niet goed gedaan hebt. Je voelt je teleurgesteld. Je wilt het probleem misschien meteen oplossen. Maar als je mindful bent ga je eerst eens kijken hoe je je voelt. Misschien heb je spanning in je lijf. Misschien denk je: 'Ik doe het nooit goed.' En pas daarna ga je iets doen om het probleem op te lossen.

'Er gewoon zijn' betekent:

- Je voelt beter wat er gebeurt, zonder het te willen veranderen.
- Je leert jezelf beter kennen, wat is goed voor je, wat niet?
- Je kan beter kiezen hoe je wilt reageren. Je reageert niet automatisch.
- Je leert je eigen gedachten beter kennen. Je ziet makkelijker hoe je jezelf verdedigt tegen anderen, als die bijvoorbeeld kritiek op je hebben.
- Je leeft meer in het hier in nu, je maakt je minder druk op wat er allemaal nog gedaan moet worden.

Met frisse ogen kijken

Als je iets voor het eerst doet, bijvoorbeeld als je voor het eerst in een nieuwe stad bent, dan zie je alles heel goed. Alles is nieuw, mooi en interessant. Maar als je een tijdje in die stad woont wordt alles wat je ziet en hoort gewoon. Dat is jammer, want de stad is elke dag mooi en speciaal.

Zo gaan heel veel dingen in het leven. In het begin is iets nieuw, maar na een tijdje zie je het niet meer. Misschien gaat het nieuwe zelfs vervelen.

In deze cursus leren we om alles te bekijken alsof we het voor het eerst zien. Ook gewone dingen. Dan kunnen we elke keer zien hoe speciaal en rijk iets is. We noemen dat 'met frisse ogen kijken'. Of 'kijken als een beginner'.

Dat kunnen we ook doen als we oefenen met bijvoorbeeld de bodyscan, zitten in aandacht, of met de bewegingsoefeningen. Als we die oefeningen doen als een beginner zien we ook dat niets eigenlijk hetzelfde blijft. Alles verandert steeds een beetje, de ene keer is het zo, de andere keer zo.

Ook met mensen kunnen ze op die manier oefenen. Als we kijken naar kinderen, een partner, vrienden of collega's kunnen we kijken met frisse ogen. We luisteren dan niet naar ons denken: "O ja, ik ken die persoon, die persoon is altijd zo en zo." Maar we kijken echt: 'wie is deze persoon, wat zegt hij of zij, wat denkt en voelt hij of zij?' Zelfs naar een hond of kat kunnen we met frisse ogen kijken.

De natuur is ook zo. Als we buiten lopen kunnen we dan de hemel, de sterren, de bomen, het water en de stenen zien zoals ze nu zijn?

Bewegen

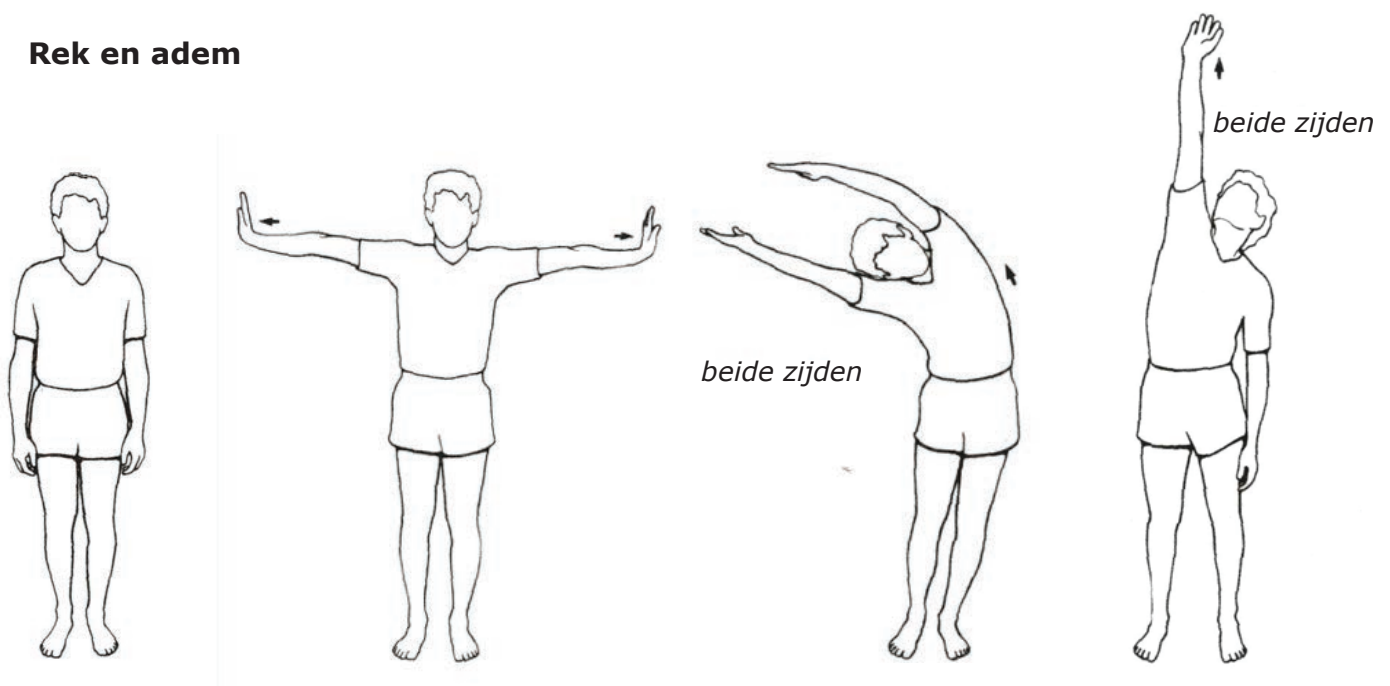
Hier zie je de houdingen en bewegingen. Deze houdingen en bewegingen zijn de basis. Soms gaat het in de cursus zelf of op de geluidsband net een beetje anders.

Als je last hebt van je rug of andere delen van je lichaam, beslis dan zelf welke oefeningen je doet. En welke oefeningen je niet doet. Je kan ook advies vragen aan je huisarts, fysiotherapeut of specialist.

Je kan de houding ook in je fantasie doen. Je ligt, zit of staat dan stil maar in je hoofd zie je dat je deze oefening doet.

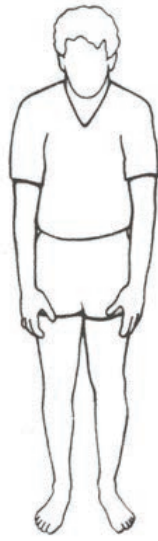
Op onze website staan ook oefeningen die je zittend op een stoel kunt doen. Je kan naar deze oefeningen luisteren op je mobiel, laptop of computer.

Rek en adem





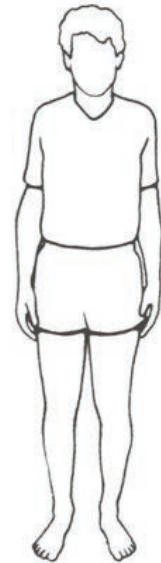
Omhoog brengen



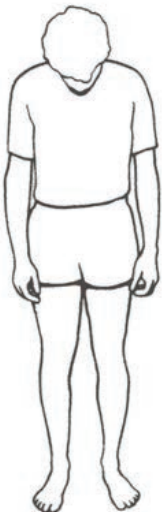
Naar voren



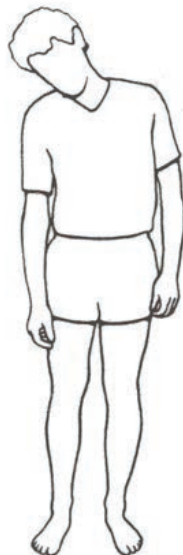
Laten zakken



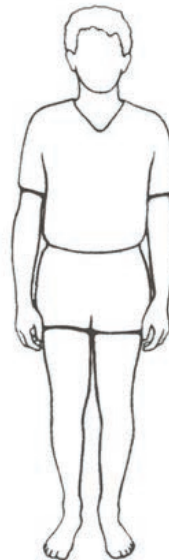
Naar achteren



Kin naar de borst



*Rechteroor naar
rechterschouder*

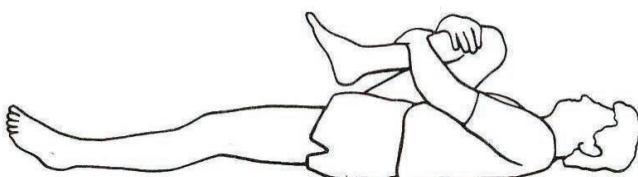
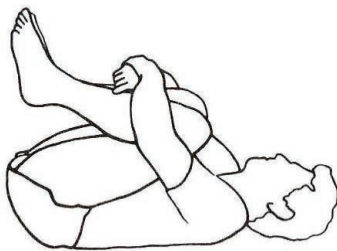
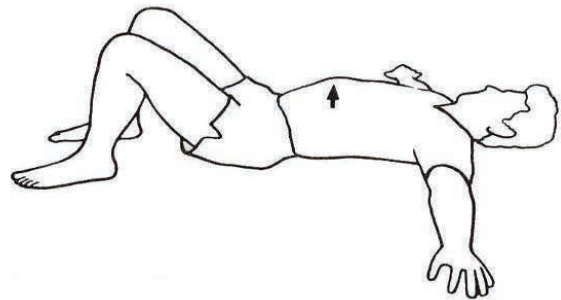
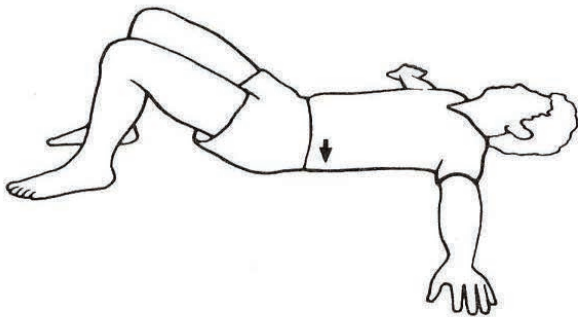
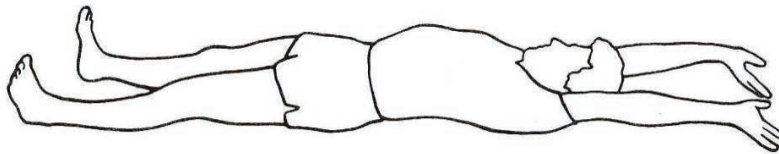


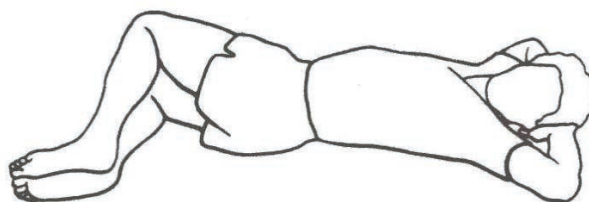
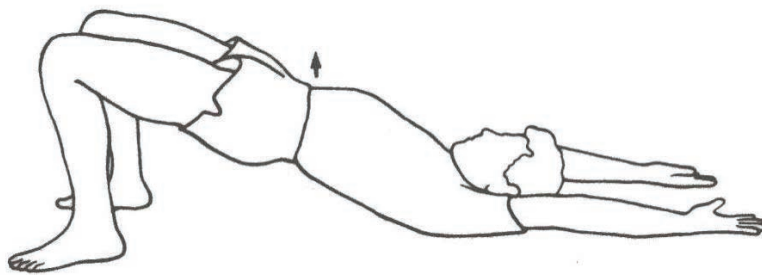
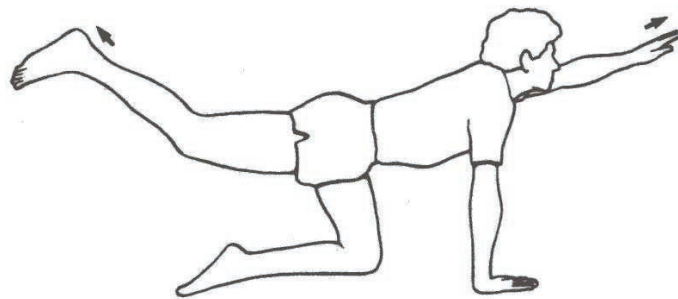
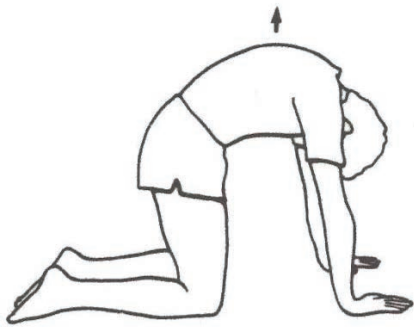
*Terug naar het
midden*

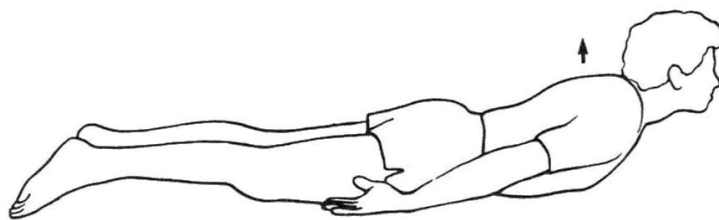
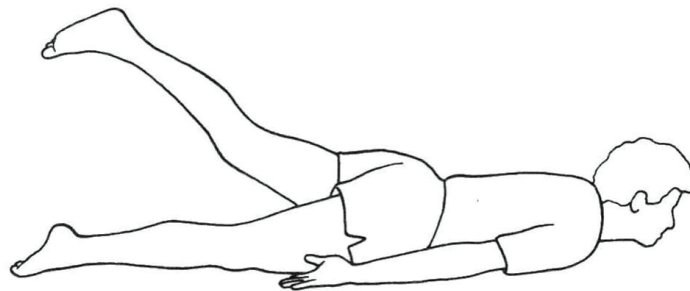
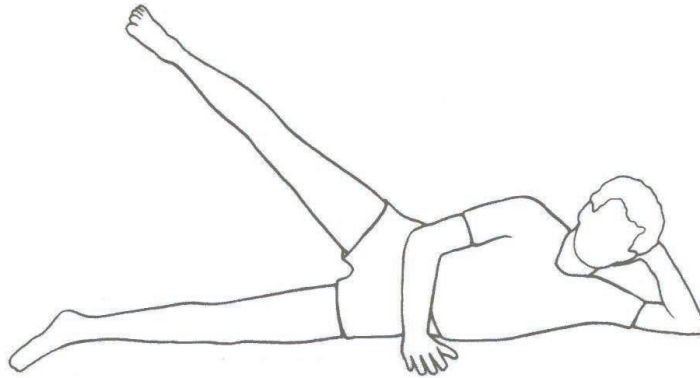
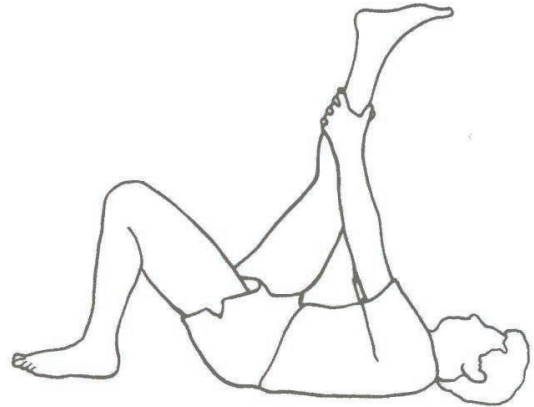
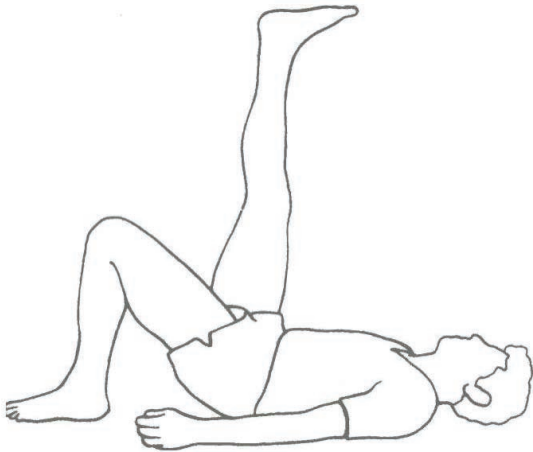


*Linkeroor naar
linkerschouder*

Mindful bewegen







De 3-minuten ademruimte

Met de ademruimte leer je om uit 'de automaat' te komen en weer contact te maken met wat er hier en nu is. Tijdens de ademruimte doe je drie stappen. Deze stappen kan je onthouden met het woord **BAL**:

Stap 1: **B**ewustzijn (uit de automaat stappen)

Stap 2: **A**demhaling

Stap 3: **L**ichaam

Stap 1: Bewustzijn

Ga rechtop zitten of staan. Sluit als je wil je ogen. Voel wat je nu ervaart:

- Welke gedachten heb ik? Nu weet je wat er gebeurt in je hoofd.
- Welke emoties heb ik? Zijn ze prettig of onprettig? Zo is het nu.
- Wat voelt mijn lichaam? Doe een snelle bodyscan. Kijk of er spanning over verkramping is. Zo is het nu.

Stap 2: Ademhaling

Voel hoe je adem nu is. Voel hoe je buik zich uitzet en weer terugtrekt. Volg je ademhaling van het begin tot het einde. Je adem is je anker.

Stap 3: Je hele lichaam voelen

Voel je hele lichaam, je houding, en hoe je gezicht is.

Voel je ergens spanning? Doe dan het volgende:

- Als je inademt doe je net alsof je naar die plek toe ademt
- Als je uitademt doe je net alsof je die plek zachter en breder maakt.

Na deze stappen ben je weer echt aanwezig. Kijk of je ook op de volgende momenten in je dag op die manier aanwezig kunt zijn.



**Herinner je alsjeblift
om niet vooruit te lezen**

Week 3 - Oefeningen voor thuis

Oefening 1:

Oefen de eerste dag Rek en Adem, de tweede dag Mindful bewegen, de derde dag Rek en Adem, de vierde dag Mindful bewegen, de vijfde dag Rek en Adem, de zesde dag Mindful bewegen en de zevende dag Rek en Adem.

Oefening 2:

Doe drie keer per dag 'drie minuten ademruimte'. Bedenk elke dag van te voren wanneer je die ademruimte wilt doen.

Oefening 3:

Vul elke dag het Dagboek 'Wat was er **niet** prettig vandaag' in.

- wat je toen voelde in je lichaam
- wat je emoties waren
- en wat je toen dacht

Herinnering:

- Vergeet niet elke dag in aandacht iets te eten
- Ga door met er half zijn voor jezelf, half voor iemand anders (50/50%)
- Ga door met de 10-vinger dankbaarheidsoefening

Week 3 - Invulformulier oefeningen

Schrijf hieronder met een paar woorden op hoe het elke dag gaat met:

- de bodyscan
- iets in aandacht doen
- en eten met aandacht

Heb je vragen? Schrijf die dan ook op, dan kunnen we er de volgende les over praten.

Dag 1, datum:

Rek en Adem:
Drie minuten ademen:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Wat was er niet prettig vandaag?':

Dag 2, datum:

Rek en Adem:

Drie minuten ademen:

Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):

10 vinger dankbaarheidsoefening:

Dagboek 'Wat was er niet prettig vandaag?':

Dag 3, datum:

Rek en Adem:

Drie minuten ademen:

Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):

10 vinger dankbaarheidsoefening:

Dagboek 'Wat was er niet prettig vandaag?':

Dag 4, datum:

Rek en Adem:

Drie minuten ademen:

Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):

10 vinger dankbaarheidsoefening:

Dagboek 'Wat was er niet prettig vandaag?':

Dag 5, datum:

Rek en Adem:

Drie minuten ademen:

Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):

10 vinger dankbaarheidsoefening:

Dagboek 'Wat was er niet prettig vandaag?':

Dag 6, datum:

Rek en Adem:

Drie minuten ademen:

Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):

10 vinger dankbaarheidsoefening:

Dagboek 'Wat was er niet prettig vandaag?':

Dag 7, datum:

Rek en Adem:

Drie minuten ademen:

Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):

10 vinger dankbaarheidsoefening:

Dagboek 'Wat was er niet prettig vandaag?':

Week 3 - Dagboek - 'Wat was er niet prettig vandaag?'

Wat vond je vandaag **niet** prettig? Schrijf op dit formulier iets over deze gebeurtenis op.

Dag 1, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 2, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 3, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 4, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 5, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 6, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 7, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?



Vaak willen we dat het leven altijd fijn is. Maar bij het leven horen ook dingen die niet prettig zijn, bijvoorbeeld een ruzie met iemand. Soms is het leven pijnlijk, bijvoorbeeld als je ziek wordt of als een relatie stopt.

Drie automatische reacties

In ons hoofd reageren we op die situaties. Meestal reageren we automatisch. We reageren met onze gedachten, ons gevoel en ons lichaam. Maar dat zien we niet, omdat we op de automaat staan. In deze cursus leren we kijken naar onze reacties op gebeurtenissen. Vaak reageren we op een van de volgende drie manieren:

1. **Wegdromen**

We denken aan heel andere dingen dan aan de situatie die nu gebeurt.

Bijvoorbeeld: we hebben een saai gesprek en we zitten ondertussen te denken aan wat we dit weekend gaan doen.

2. **Iets niet loslaten, of iets anders willen.**

We vinden iets zo fijn dat we het niet willen loslaten.

Bijvoorbeeld: we zitten op een bankje in de zon te genieten. En we willen graag dat we ons altijd zo gelukkig voelen, ons hele leven.

Of juist andersom. We vinden iets helemaal niet leuk en willen dat het leven anders is.

We hebben bijvoorbeeld een gebroken voet en kunnen niet mee doen aan een belangrijke sportwedstrijd. We denken: "Waarom heb ik juist nu een gebroken voet?"

3. **Boos zijn**

We zijn boos op iets dat gebeurt of dat misschien gaat gebeuren. We vinden dat dit niet moet en dat dat niet mag.

Bijvoorbeeld: je hebt iets gemeens gezegd en je schaamt je. Je denkt: "Dit heb ik fout gedaan, ik ben slecht."

Dit zijn drie reacties die het moeilijk maken om in contact te blijven met jezelf en met je omgeving. Vooral als je wilt dat onprettige gevoelens niet bestaan of dat je vindt dat die gevoelens weg moeten.



Zitten met aandacht

Met de oefening van zitten in aandacht kan je leren om bij jezelf te blijven.

Tijdens het zitten kan je misschien merken:

- dat je afdwaalt
- of dat je op zoek bent naar iets anders dan wat er nu is
- of dat je boos bent op iets dat er nu is

Kijk daar dan vriendelijk naar, dit gebeurt bij iedereen. Daarna kun je weer voelen dat je hier en nu bent. Je kunt daarbij je adem als anker gebruiken. Daarna kan je met aandacht reageren en sta je niet op de automaat.

Je lichaam kan helpen om erbij te blijven

Je lichaam is er altijd. Als je in het moment aanwezig wilt zijn kan het helpen om je lichaam te voelen. Hoe je zit, loopt of staat. Of als je gaat zitten, gaat lopen, of staan. Of als je iets oppakt. Je beweegt veel op een dag. Je kan dat bewust voelen.

Bijvoorbeeld nu. Zit je nu? Of sta je? Hoe voelt je lichaam? Voel je je voeten op de grond? Voel je je ademhaling? Voel je iets anders in je lichaam? En als je nu iets anders gaat doen? Hoe voelt het dan in je lichaam?

Dit is een heel eenvoudige oefening. Als je dit vaker oefent wordt dat steeds makkelijker. In het begin moet je er wat voor doen, maar later kan het je helpen meer te ontspannen.

Twee soorten van lijden

Als we pijn hebben en lijden kunnen er twee soorten van lijden zijn:

1. Er gebeurt iets, of iemand zegt iets of doet iets wat ons pijn doet.
2. Daarna reageren we op deze pijn, we worden bijvoorbeeld boos en we willen dat de pijn stopt. We willen weg van de pijn. Door deze reactie wordt de pijn vaak nog erger.

Aan de eerste soort van lijden kunnen we vaak niet veel doen. Maar we kunnen wel iets doen aan de tweede soort pijn, aan onze reactie op dit lijden. We kunnen bij de eerste soort pijn aanwezig zijn. We voelen misschien afkeer, we voelen dat we van die pijn weg willen, maar toch blijven we erbij. We volgen onze ademhaling en omarmen onszelf vriendelijk. Net zoals je een kind troost als het gevallen is.

Er is een verhaal van iemand die gewond wordt door een pijl. Daarna schiet hij nog een pijl in die wond. De eerste pijl doet pijn. De tweede pijl doet nog meer pijn. Die tweede pijl is onze eigen reactie. We hoeven die tweede pijl niet te schieten.

Gedachten zijn alleen maar gedachten

We hebben veel gedachten op een dag. Vaak denken we dat die gedachten allemaal waar zijn. We geloven in die gedachten. Bijvoorbeeld de gedachte:

"Ik moet nog 20 dingen doen en dat moet allemaal vandaag."

We gaan dan heel hard rennen om die 20 dingen te doen. Maar het is maar een gedachte!

Een ander voorbeeld:

Mo heeft een hartaanval gehad. Hij wil niet nog een hartaanval krijgen. Op een avond staat hij om 10 's avonds, met de tuinlampen aan, zijn auto te wassen. Een van de vele klussen van die dag. Opeens ziet hij dat hij dat helemaal niet hoeft te doen, zo laat nog op de avond! Dat was maar een gedachte!

Als gedachten je gespannen maken

Als jij bij jezelf ziet dat je ook zo denkt dan voel je je waarschijnlijk opgejaagd, gespannen en bezorgd. Als dat gebeurt, herinner je je dan dat het alleen maar een gedachte is. Je kan ook tegen jezelf zeggen: "Kijk, plannen!" Dan kan je kiezen wat je wel en wat je niet gaat doen. Je kan dan helder denken. Je voelt je dan minder gehaast.

Als je vaker de tijd neemt om te oefenen wordt het makkelijker om je gedachten op te merken en te zien dat het maar gedachten zijn. Daarna kan je weer je adem en je lichaam voelen. Stap voor stap wordt je leven dan kalmer. Elke keer dat je ziet dat een gedachten niet de waarheid is wordt je weer een beetje kalmer. En wordt je concentratie sterker. Ook wordt je vriendelijker naar je jezelf. Je kent jezelf steeds beter.

Zoveel gedachten

Gedachten vragen automatisch veel aandacht. We zijn gewend om te reageren op onze gedachten. We vinden ze goed, of niet goed, of willen dat we anders denken. Meditatie is iets anders dan op de automaat staan. Als we mediteren worstelen we niet. We reageren niet. We kijken alleen maar. Dat wil niet zeggen dat we stil staan. Als we mediteren kunnen we ook nieuwe gedachten hebben, nieuwe inzichten hebben. Maar die komen dan spontaan. We bedenken ze niet.



Uit de trein van gedachten stappen

Onze gedachten zijn net een trein. En vaak stappen we zomaar in die trein. Zonder dat we weten waarnaartoe en waarom. We gaan ver mee met onze gedachten. We vinden ze allemaal waar en belangrijk. We praten met onze gedachten en voelen van alles. En dan opeens kunnen we zien wat we aan het doen zijn. En uit de trein stappen.

Oefening:

Doe je ogen dicht en fantaseer dat je in een bioscoop zit. Je ziet een groot wit scherm. Wacht tot er gedachten komen. Wat voor gedachten zijn er? Wat gebeurt er in je gedachten? Het is net een film. En die film lijkt net echt. Tot we zien dat het maar gedachten zijn, ze zijn niet echt.

Sterke gedachten

Soms zijn gedachten heel sterk en heftig. Ze raken ons diep en we voelen dan bijvoorbeeld angst of boosheid. Het lijkt alsof ze veel macht hebben en ons vertellen wat we moeten doen. Of juist niet moeten doen. Sommige gedachten maken ons helemaal gek! Het lijkt dan alsof we niet meer kunnen kiezen wat we wel en niet willen doen.

Maar als je weet dat je gedachten alleen maar gedachten zijn dan heb je er niet zoveel last van. Ze komen, ze blijven even, en dan gaan ze weer weg. Dat is alles.

Daarna kunnen we rustig kijken welke gedachten we belangrijk vinden. Wat gaan we doen? En welke gedachten laten we maar gewoon voorbij gaan. We reageren niet meer automatisch maar kunnen keuzes maken.

Wat is stress?

Soms hebben we het gevoel dat we iets moeten doen dat we niet kunnen. Dat geeft stress. Stress is de reactie van je lichaam en je hoofd op iets waarvan je denkt dat het (te) moeilijk is voor jou.

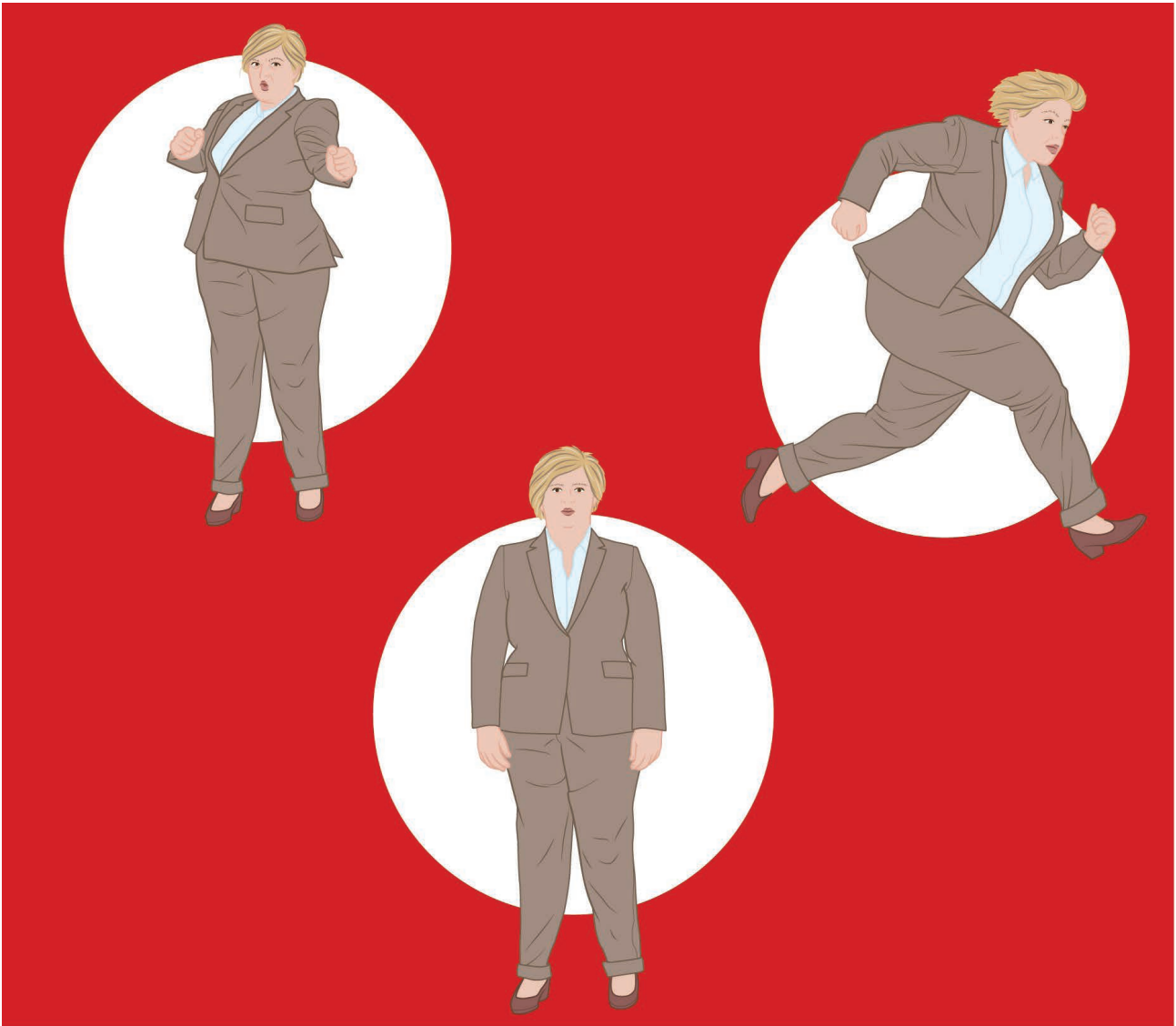
Stress die van buiten komt

Iets van buiten kan stress geven. Bijvoorbeeld een computer die kapot gaat. Een lange rij bij de kassa, te veel werk, een hard geluid, een verlies van familie of een vriend, problemen met geld, of moeten zorgen voor je ouders terwijl je ook een gezin hebt.

Stress die van binnenuit komt

Maar stress kan ook van binnen komen. Dan geven een gedachte of gevoel stress. Bijvoorbeeld een gedachte over ziek zijn. Of je herinnert je opeens iets, een ruzie bijvoorbeeld, en je wordt boos of gespannen.

Stress is niet altijd slecht. Het helpt ons om dingen te doen. Anders zouden we alleen maar op de bank zitten.



Drie reacties op stress

Stress gaat automatisch. We kennen drie reacties op stress:

- Vechten
- Vluchten
- Bevriezen

Onze voorouders en stress

Onze voorouders reageerden ook zo, bijvoorbeeld als er een leeuw achter hen aan kwam. Of als iemand anders van de stam een vrouw ontvoert. Maar heel veel van die gevaren hebben wij niet meer, in de 21ste eeuw. Toch reageren we vaak wel heftig. En soms zijn ook wij echt in gevaar, en vechten, vluchten of bevriezen we, om te kunnen overleven.



Stress in je lichaam

De reactie op stress kan je voelen in je lichaam, het is een soort alarm en je krijgt misschien:

- hartkloppingen
- zweten
- slapeloosheid
- verkramping van je spieren
- maagpijn
- hoge bloeddruk
- grote oogpupillen



Stress en gevoelens

En je krijgt bepaalde gevoelens, bijvoorbeeld:

- boosheid
- irritaties
- angst

Soms krijg je hele heftige gevoelens, bijvoorbeeld:

- doodsangst
- razernij
- verdriet
- woede



Stress en gedachten

Je kan van stress nog meer gedachten krijgen:

- heel veel nadenken
- heel veel zorgen maken
- veel kritiek hebben op jezelf

Meer en minder stress

We kunnen ook steeds maar doorgaan met werken, omdat we denken dat iets af moet, of dat het nooit genoeg is.

Als je het gevoel hebt dat je iets kunt doen in een bepaalde situatie heb je minder stress.

Als je het gevoel hebt dat je niets kunt doen heb je meer stress.

Soms krijg je ook stress van de veranderingen in het leven. Maar als we zien dat veranderingen bij het leven horen, en dat we ons kunnen aanpassen, dan krijg je minder stress.

Soms kan iets heel kleins heel groot voelen, veel te groot eigenlijk. Dat kan gebeuren als we bijvoorbeeld moe zijn, of ons kwetsbaar voelen. En andere keren gebeurt er iets dat best wel groot is, en blijven we toch rustig. Het belangrijkste is hoe we omgaan met een bepaalde situatie.

Aangepast overgenomen van Kabat-Zinn, J, 2014

Zelfvertrouwen

Het is belangrijk om te vertrouwen in jezelf, in je gevoelens en in je intuïtie. Om te respecteren als iets niet goed voelt. Ook als anderen iets anders zeggen. Je hebt wijsheid en goedheid in jezelf.

Dus als je oefeningen doet, bijvoorbeeld met bewegen, en je lichaam zegt dat je moet stoppen, dan is het belangrijk dat je naar je lichaam luistert. Misschien zijn er zelfs oefeningen waar je niet aan moet beginnen. Omdat je misschien een blessure krijgt. Door hier goed op te letten neem je verantwoordelijkheid voor jezelf. Hoe meer vertrouwen in jezelf, hoe meer je ook leert te vertrouwen op anderen.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014



Met aandacht lopen

In deze oefening gaan we rustig heen en weer lopen en voelen wat er dan gebeurt in ons lichaam.

1. Zoek een plek waar je heen en weer kunt lopen zonder dat mensen je kunnen zien. Dat kan binnen of buiten zijn.
2. Zet je voeten op 10 -15 cm van elkaar. Buig je knieën een heel klein beetje. Zodat je knieën niet 'vast' staan. Laat je armen hangen. Kijk vooruit en ontspan je gezicht en de spieren rond je ogen.
3. Voel de onderkant van je voeten en de grond.
4. Ga dan een beetje meer op je rechterbeen leunen. Voel wat er dan gebeurt, je linkerbeen wordt misschien wat lichter. Je rechterbeen voelt misschien zwaarder.
5. Til de hiel van je linkervoet langzaam een klein stukje op. Voel wat er gebeurt met je kuit. Til je hiel nog verder op, alleen je tenen staan nu nog op de grond. Voel wat er gebeurt in je voeten en benen. Til nu langzaam je hele voet op en beweeg hem naar voren. Voel hoe je been door de lucht beweegt. Zet dan je hak op de grond. Ga langzaam op je linkerbeen staan. Voel hoe je linkervoet en linkerbeen zwaar worden. En je rechtervoet en rechterbeen lichter worden.
6. Als je helemaal op je linkerbeen staat, til dan je rechtervoet op en breng hem langzaam naar voren. Hoe voelt dat in je rechtervoet en rechterbeen? Zet je hak van je rechtervoet rustig op de grond. Voel de onderkant van je voet en de grond. Ga rustig wat meer op je rechterbeen staan. Bij elke stap kan voelen hoe het gevoel in beide benen verandert.
7. Loop langzaam heen en weer. Voel elk moment wat er gebeurt in je voeten en benen. Voel ook wat er gebeurt als je omkeert.
8. Als je afgeleid wordt door je gedachten, voel dan opnieuw wat er gebeurt in je voeten en benen. Het contact met de grond is een soort anker. Op dezelfde manier als bij zitmeditatie. Waardoor je niet alleen maar met je gedachten bezig bent.
9. Doe deze oefening in het begin langzaam. Misschien vind je dat moeilijk. Misschien ben je zo gewend aan snel lopen dat je het lastig vindt om meteen langzaam te lopen. Begin dan met wat sneller lopen. Als je je dan wat rustiger voelt kan je steeds een beetje langzamer lopen. Loop 10 of 15 minuten. Of langer, als je dat prettig vindt.

Als je deze oefening vaker gedaan hebt wen je eraan om te voelen tijdens het lopen. Dan kan je dezelfde oefening ook doen in een normaal tempo. Bijvoorbeeld in het tempo waarmee je normaal buiten loopt als je boodschappen doet.



**Herinner je alsjeblieft
om niet vooruit te lezen**

Aantekeningen

Week 4 - Oefeningen voor thuis

Oefening 1:

Doe deze week elke dag zitmeditatie

Oefening 2:

Doe drie keer per dag 'drie minuten ademruimte'. Bedenk elke dag van te voren wanneer je die ademruimte wilt doen. Je kan het ook oefenen als je bijvoorbeeld spanning voelt.

Oefening 3:

Vul elke dag het Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen' in. Het maakt niet uit of de ervaring: prettig, niet prettig of neutraal was.

- wat je toen voelde in je lichaam
- wat je emoties waren
- en wat je toen dacht

Oefening 4:

Doe deze week elke dag loopmeditatie

Oefening 5:

Vul het formulier 'Welke reacties heb ik?' in

Herinnering:

- Vergeet niet elke dag in aandacht iets te eten
- Ga door met er half zijn voor jezelf, half voor iemand anders (50/50%)
- Ga door met de 10-vinger dankbaarheidsoefening

Week 4 - Invulformulier oefeningen

Dag 1, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:

Dag 2, datum:

Zitmeditatie:

Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:

Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:

Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):

10 vinger dankbaarheidsoefening:

Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':

Loopmeditatie:

Dag 3, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:

Dag 4, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:

Dag 5, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:

Dag 6, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:

Dag 7, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:

Week 4 - Invulformulier - Welke reacties heb ik?

Soms reageren we op dingen met verdriet, zorgen maken en irritatie. We kunnen ook steeds negatiever denken. We doen onszelf en anderen dan pijn. Dat gebeurt vaak, en bij iedereen. Het is een gewoonte. Alleen reageert iedereen weer op een ander moment, op een andere situatie. Hoe is dat bij jou? Als je dit formulier invult kan je zien hoe dat bij jou gaat.

Op welke momenten wordt jij verdrietig, geïrriteerd, ga je je zorgen maken, ga je negatief denken? Wat gebeurt er dan? Dat kan zijn door iets wat je tegenkomt in je leven. Of door gedachten in je hoofd.

Wat voel je op dat moment in je lichaam?

Hoe voel je je op dat moment?

Wat denk je op dat moment?

Wat doe je op dat moment of wat zou je willen doen?

Op welke manieren maak jij de dingen misschien (nog) moeilijker? Door iets wat je denk? Of door iets wat je doe? Door veel te blijven denken? Of door je ogen dicht te doen voor iets?

Week 4 - Dagboek - Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen

Dag 1, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 2, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 3, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 4, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 5, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 6, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 7, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?



We hebben het gehad over twee soorten van lijden. De eerste is een moeilijkheid die pijn doet. En de tweede is onze reactie op die moeilijkheid, die het vaak nog erger maakt. We hebben dan negatieve gedachten, gevoelens en gedrag. Die komen als een tweede pijn in de wond van de eerste pijn.

Deze week kijken we hoe we op een nieuwe manier kunnen reageren op moeilijkheden: er bij blijven en vrienden worden.

Vriend worden

Ook als iets pijn doet kunnen we dit omarmen met vriendelijkheid en zorgzaamheid. We hebben hiervoor de volgende oefening gebruikt, iets wat je in jezelf kunt zeggen: 'Veilig en beschermd - kalm - gemak en vriendelijkheid'

Met deze zinnen laten we onze goede wil groeien. Een goede wil naar onszelf en naar anderen. Daardoor kunnen we steeds beter op een nieuwe manier op moeilijkheden reageren.

Deze oefening kun je samen doen met de 3-staps ademruimte. We worden ons bewust van gedachten, gevoelens en lichaam sensaties, de ademhaling en naar alles wat we ervaren. Dit doen we vanuit onze goede wil. Zo kunnen we op elk moment vriendelijkheid en interesse voelen voor de dingen zoals ze zijn.

Vriendelijke acties

In de moderne tijd waarin we leven kunnen we makkelijk vastlopen in negatieve gedachten en gevoelens. We worden dan kritisch naar onszelf en naar anderen. Daardoor gaan we ons ook sneller negatief voelen en negatief reageren. Dit maakt dat we ons minder vaak goed voelen en dat onze relaties ingewikkeld worden.

Bij de beoefening van mindfulness oefenen we daarom met het laten groeien van onze vriendelijkheid. Vriendelijkheid maakt dat we ons beter voelen en dat we minder vaak negatieve gedachten hebben. Ook maakt het dat we meer kansen zien om problemen op te lossen. We komen op nieuwe ideeën om met moeilijke situaties om te gaan. En we worden creatiever.

In deze cursus kijken we hoe we onze vriendelijkheid verder kunnen laten groeien. Een manier is om vriendelijke dingen te doen voor anderen. Dat hoeft niet iets groots te zijn. Het kan bijvoorbeeld zijn:

- iemand begroeten met een glimlach
- een collega even helpen
- opstaan voor iemand in de bus
- dankjewel zeggen tegen iemand bij de receptie

Zo kunnen we helpen om onze omgeving maar ook onszelf vriendelijker te maken en te ondersteunen.

Als je wilt kun je daar de komende week eens mee oefenen. Doe dan elke dag, zomaar, iets vriendelijks. Merk dan hoe dit voelt. Wat voel je in je lichaam als je iets vriendelijks gedaan of gezegd hebt? En wat doet het met je gevoel of stemming?

De ademruimte: extra tips

We hebben al eerder geoefend met de ademruimte. Hier vind je nog wat extra tips.

Stap 1: Zien wat er gebeurt

We hebben al geoefend met zien wat er gebeurt en daar tijd en ruimte voor nemen. We zien onze lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten. We staan erbij stil, we zien wat er is.

Je kan hier ook wat meer woorden voor gebruiken. Bijvoorbeeld "Er is hier spanning in mijn schouders." "Er zijn gedachten van zelfkritiek." " Dit is bezorgdheid...dit is hoe het voelt."

Stap 2: De aandacht ergens anders leggen, het anker zoeken

We hebben al geoefend om bewust onze aandacht naar een anker te brengen. Bijvoorbeeld naar het contact tussen de voeten en de grond. En dan 5 keer of vaker te bewust adem te halen.

Misschien helpt het je als je een paar woorden tegen jezelf zegt. Zodat het makkelijker wordt om je aandacht bij het anker te houden. Bijvoorbeeld: "Inademen...uitademen". Of door je ademhaling te tellen: Inademen 1...uitademen 1...inademen 2...uitademen 2..."

Stap 3: De aandacht naar het hele lichaam laten gaan

We hebben al geoefend om aandacht te hebben voor ons hele lichaam. En alle sensaties te voelen. Misschien ook het gevoel te hebben dat al onze ervaringen gedragen worden in soort van ruimte.

Misschien helpt het je om je ervaring te laten zijn zoals hij is, het maakt niet uit wat die ervaring is. Misschien helpt het je om een paar woorden te zeggen, bijvoorbeeld: "Toelaten...toelaten", "De dingen laten zijn...", "Ademen met...ademen met.." Je kunt ook een hand op het gebied van je hart plaatsen en zo voor jezelf zorgen.

Neem dit gevoel zo goed als je kan mee naar de volgende momenten van je dag

Gedicht: De herberg

*Ik ben als een herberg,
elke dag komen er nieuwe gasten.*

*Iets leuks, een dip, een slechte bui, en
even een helder moment
als onverwachte bezoekers.*

*Ik verwelkom ze en zeg tegen allemaal "Kom binnen!"
Zelfs al zijn het grote zorgen,
die me in de war brengen.*

*Toch behandel ik elke gast met respect.
Misschien komt hij bij me opruimen,
zodat er ruimte is voor iets nieuws, iets fijns.*

*Een sombere gedachte, schaamte en boosheid,
ik begroet hen lachend bij de deur
en vraag ze binnen te komen.*

*Ik ben dankbaar voor wie er komt
iedere gast heet ik welkom.*



**Herinner je alsjeblieft
om niet vooruit te lezen**

Week 5 - Oefeningen voor thuis

Oefening 1:

Doe deze week elke eerste, derde en vierde dag zitmeditatie, luister daarbij naar de Audio.

Oefening 2:

Omgaan met moeilijkheid. Luister hierbij naar de audio.

Oefening 3:

Doe drie keer per dag 'drie minuten ademruimte'. Bedenk elke dag van te voren wanneer je die ademruimte wilt doen. Je kan het ook oefenen als je bijvoorbeeld spanning voelt.

Oefening 4:

Doe elke dag iets vriendelijks voor iemand. Je hoeft je daarbij niet vriendelijke te voelen. Je kan gewoon iets vriendelijks doen. Kijk hoe je lichaam reageert als je dat doet. En je hoe je gedachten en gevoelens dan zijn. Je kan langzaam aan steeds meer vriendelijke dingen doen.

Herinnering:

- Vergeet niet elke dag in aandacht iets te eten
- Ga door met er half zijn voor jezelf, half voor iemand anders (50/50%)
- Ga door met de 10-vinger dankbaarheidsoefening
- Ga door met het invullen van het 'Dagboek Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen'. Doe dat elke avond.
- Ga door met loopmeditatie. Een minuutje, bijvoorbeeld op straat, in een gang of in de kamer.

Week 5 - Invulformulier oefeningen

Dag 1, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 2, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 3, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 4, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 5, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 6, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 7, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Week 5 - Dagboek - Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen

Dag 1, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 2, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 3, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 4, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 5, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 6, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 7, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

We kunnen op stress reageren met wijsheid. Dan maak je ruimte voor wat er gebeurt in je lichaam, je gevoelens en gedachten. Dan hoef je niet vanuit de automaat te reageren. Als je ruimte maakt voor wat er nu gebeurt kun je daarna makkelijker een keuze maken hoe je wilt reageren.

Sommige mensen krijgen stress als ze voor een groep moeten spreken. Anderen krijgen stress van boodschappen doen. Het maakt niet uit wat het is, je kan altijd leren om niet automatisch te reageren maar bewust. Gewoon door op te letten wat er gebeurt. Je maakt ruimte voor de juiste keuze op dat moment. Dit heet: de stressrespons.



Voorbeeld:

Je kind gooit expres een glas water over tafel. Je voelt de spanning als een vulkaan in je lichaam omhoog komen. Je wil misschien boos worden en schreeuwen, of je ergernis laten zien. Maar je besluit om te stoppen en de spanning in je lichaam te voelen. Je besluit ook om je kind verbaasd aan te kijken en het glas op te ruimen.

Als je bewust bent van wat er gebeurt in een stresssituatie heb je de situatie al veranderd. Jijzelf bent deel van de situatie. Dus als jij je bewust bent van wat er gebeurt verandert de situatie al. Zelfs al heb je nog niets gedaan.



Voorbeeld:

Je vindt dat een collega vervelend doet en je merkt dat je irritatie voelt. Je kunt deze irritatie voelen en een paar keer bewust ademen. Dan kun je besluiten om er niet meteen iets van te zeggen maar het los te laten. Zo reageer je met wijsheid.



Voorbeeld:

Je staat in een supermarkt, in een lange rij bij de kassa. Je merkt dat je je ongeduldig voelt. Je kan besluiten om te oefenen met geduld. Je kan op je adem letten. Je kan denken 'wachten in een rij kost altijd tijd'.



Voorbeeld:

Je stoot je teen tegen een tafel. Je hoeft je niet te verliezen in "Oh, wat erg, misschien kan ik nu nooit meer voetballen. Dit komt niet meer goed!" Je kan in plaats daarvan je angst voelen en doorademen.

Bewust reageren

Als stress hebt kan je merken dat je gevoelens en gedachten hebt en dat je lichaam reageert. Dat is een belangrijke stap: weten wat er gebeurt. Je hoeft deze gevoelens en gedachten niet weg te drukken. Ze mogen er gewoon zijn. Je voelt je misschien bedreigd, bang, boos of gekwetst. Je kan dat er gewoon laten zijn.

Reageren vanuit wijsheid

Als er iets gebeurt wat we (te) moeilijk vinden dan ervaren we stress. Dan reageren we misschien met (willen) vechten, vluchten of met iets anders bezig te gaan.

Als je weet wat er gebeurt is de stress misschien meteen al minder sterk. Dan wordt het makkelijker om echt te kiezen hoe je reageert. Je kan nog steeds op de automaat reageren, maar het hoeft niet meer. Je kan een wijze 'stressrespons' geven.

Een wijze stressrespons geven gaat niet vanzelf. Als er stress is kan je jezelf niet zomaar dwingen om opeens kalm te zijn. Het is nodig om regelmatig te oefenen, om die respons te kunnen geven.

Elke keer als we tijdens het oefenen iets voelen dat niet makkelijk is, pijn doet of een sterk gevoel geef kunnen we oefenen met dit alleen maar te voelen. Zonder te reageren. Zo ontwikkelen we de stressrespons. We komen los van automatische reacties die niet helpen en kunnen een andere reactie kiezen.

Als je je bedreigd of angstig voelt kan je dit na deze training beter en sneller voelen. Je kan het ervaren. Je doet misschien nog wel eens dingen die niet zo handig zijn, voor jezelf of anderen. Maar als je de weg van de stressrespons kiest heb je meer kans dat je gevoelens rustiger worden. Of dat je na de stress ook wat sneller kalm wordt.

Oefenen met de stressrespons

We oefenen met de stressrespons door steeds weer ons lichaam en onze ademhaling te voelen. Als je boos bent, of stress hebt kan je bijvoorbeeld voelen hoe je gezicht gespannen is, of je schouders. Je kan misschien je hart voelen bonzen, of iets in je maag voelen. Je kan dan tegen jezelf zeggen 'Dit is het'. Of 'Dit is een situatie met stress'. Als je snel genoeg bent kan je dan reageren met een bewuste reactie.

Natuurlijk reageren we ook nog vaak automatisch. Dat gebeurt bij iedereen. Maar we kunnen elke keer dat er stress is kijken of we anders kunnen reageren. Of we iets ruimer kunnen zien. Of we misschien nieuwe reacties kunnen uitproberen of nieuwe oplossingen kunnen vinden.

Ook na deze training zullen we nog vaak met woede, verdriet of angst reageren. We onderdrukken onze emoties niet. We leren alleen om onze woede, verdriet of angst niet de baas zijn te laten zijn. Daarom werken we met onze emotionele en lichamelijke reacties.

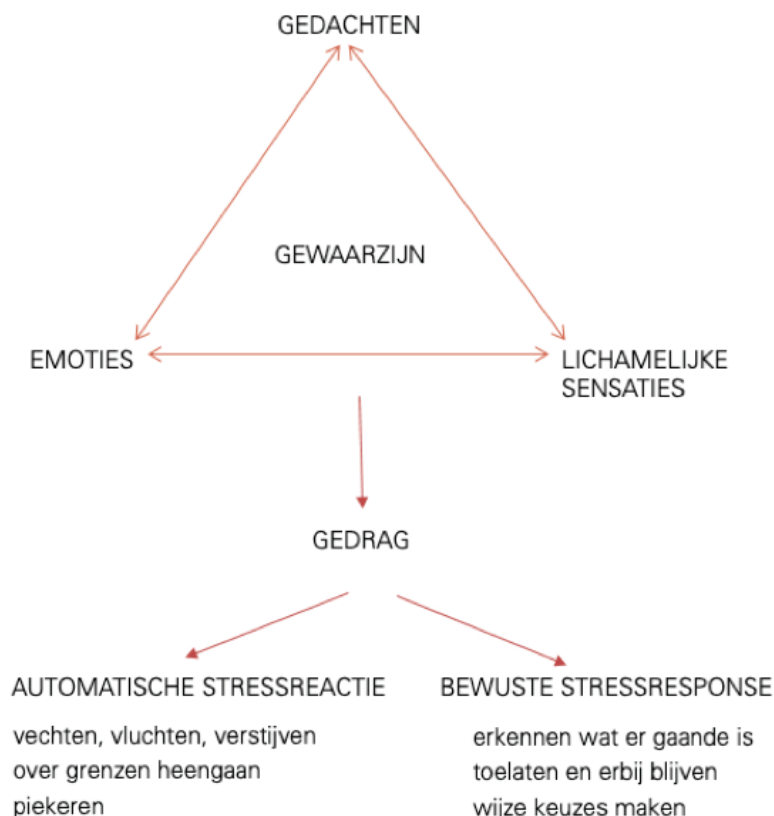
Creativiteit, wijsheid en vertrouwen

Elke situatie is nieuw. Wat elke situatie voor jou betekent kan ook elke keer anders zijn. We kunnen dus niet zeggen 'Ik reageer altijd zo en zo op stress'. Het beste is om bewust te zijn van wat er gebeurt, van wat je voelt en wat je reacties zijn. Dan kan je misschien op een nieuwe manier reageren. Je krijgt meer keuzes. Je kan creatief zijn. Zelfs als de situatie heel erg moeilijk is. Soms krijg je daarom minder pijn, soms niet. Maar zelfs dan geeft bewustzijn op de een of andere manier een soort troost. De troost van wijsheid en vertrouwen. De troost van heel zijn.

De driehoek van gewaarzijn

Hieronder zie je een schema van wat kan gebeuren in een situatie met stress.

1. Je hebt gedachten, emoties en lichamelijke sensaties.
2. Je bent je hiervan bewust, dat noemen we: 'gewaarzijn'.
3. Vanuit deze gedachten, emoties en lichamelijke sensaties ga je iets doen, dat is je gedrag.
Je gedrag kan automatisch zijn, of bewust:
 - als je *automatisch* reageert kan je het gevoel hebben dat je vecht, vlucht of verstijft. Of je gaat over grenzen heen, of je blijft maar piekeren.
 - als je een *bewuste stressrespons* geeft dan weet je wat er gebeurt, je laat dat toe, je blijft erbij, en je maakt daarna een wijze keuze.



Zonder doel oefenen

We zijn gewend om een doel te hebben. We willen bijvoorbeeld iets krijgen of ergens komen. Maar als we zitten in aandacht doen we iets anders. Bij het zitten in aandacht oefen je zonder een doel. We doen eigenlijk niets. We zijn alleen onszelf, we hoeven ons niet in te spannen. Misschien voelt dit een beetje gek, omdat het nieuw is. We oefenen dus eigenlijk met iets nieuws: zitten zonder iets te willen bereiken.

Soms willen we graag meer ontspannen zijn, of minder pijn hebben, of een beter mens worden. En we denken dat we nu niet goed genoeg zijn. Dat we niet okay zijn. We denken bijvoorbeeld 'Als ik maar kalmer ben, of intelligenter, of harder werk, of meer dit of meer dat, als mijn hart maar gezonder is of mijn knie niet versleten, dan ben ik okay. Maar nu ben ik niet goed genoeg.' Als ik slecht over mezelf denk is het moeilijker om te blijven bij wat er is. Om aandacht te geven aan wat er gebeurt.



Bij de pijn blijven

Wat we oefenen is om er gewoon bij te zijn. Als je pijn hebt, blijf er dan zo goed mogelijk bij. Duw de pijn niet weg.

Aan het begin van onze training hebben we gevraagd waarom je mee wilde doen. Wat je doelen waren. Bijvoorbeeld 'minder pijn of angst hebben', of 'geen hoge bloeddruk meer hebben'. Toch zeggen we tijdens die training vaak dat je die doelen niet hoeft te bereiken. Dat is misschien een verrassing voor je. We vragen alleen om erbij te blijven, en de oefeningen te doen. Later zal je zien dat je je doelen misschien toch bereikt hebt. Maar niet omdat je het wilt. Maar omdat je geduldig leert dingen te zien hoe ze nu zijn, moment na moment, en dat te accepteren.

Kritische gedachten

Als je kritiek hebt op jezelf kan je kijken naar die kritiek. Je ziet dat je kritische gedachten hebt. Ze zijn er al. Alles wat er is kunnen we accepteren, juist omdat het er al is.

Uit: Kabat-Zinn, J., 2014



Manieren om anders naar gedachten te kijken

Hieronder lees je tips om op een handige manier om te gaan met moeilijke gedachten.

1. Kijk of je de gedachten ziet komen en gaan, zonder het gevoel te hebben dat je ze moet volgen. Je kan bijvoorbeeld oefenen om ze te zien als bussen die voorbijkomen en die je willen meenemen voor een ritje. Je aandacht ankeren in de adem of het lichaam is een manier om op de stoep te blijven staan in plaats van in de bus te stappen. Of om uit te stappen wanneer je merkt dat je bent meegenomen. We hoeven niet van moeilijke gedachten af te komen, we kunnen gewoon oefenen om ze te laten komen en gaan.
2. Kijk of je je gedachten kunt zien voor wat ze zijn: als gedachten en niet als feiten. Wat je denkt over iets kan iets anders zijn dan wat er op dit moment echt gebeurt. Als we onrustig zijn kunnen we meestal niet helder zien.
3. Kijk naar gedachten op dezelfde manier als wanneer je luistert naar geluiden: laat gedachten 'gewoon gedachten' zijn. Net als we geoefend hebben om geluiden 'gewoon geluiden' te laten zijn.
4. Sommige gedachten komen vaak terug. Bedenk er een woord voor. Bijvoorbeeld: "oordelen", "plannen", "zorgen", "erger maken". Welke gedachten komen vaak terug bij jou? Wat is je top 10?
5. Schrijf moeilijke gedachten of gedachten die vaak terug komen op. Dan worden ze wat minder erg, je bekijkt ze dan iets meer van een afstand. Ook heb je dan even 'pauze' van je gedachten. Je ziet dan eerder dat je deze gedachten niet hoeft te geloven. Je gedachten hoeven niet waar te zijn.
6. Bij heel moeilijke gedachten kan het helpen om er speciaal mee te oefenen. Op een moment dat je je stevig kalm en open voelt kan je deze gedachten uitnodigen om omhoog te komen. Hoe zie je de situatie dan? Wat heeft je 'wijze zelf' hierover te zeggen?

Ook kan je jezelf helpen door een vraag te stellen. Deze vraag stel je dan met een houding van mildheid en interesse. Je kijkt naar je negatieve gedachten en vraagt of zegt bijvoorbeeld:

- Misschien denk ik dat deze gedachte een feit is, maar is het een feit?
- Misschien denk ik te snel dat ik alles begrijp, maar weet ik hoe het zit?
- Misschien denk ik teveel zwart-wit, bijvoorbeeld alles of niks.
- Misschien heb ik kritiek op mijn hele persoon omdat ik één ding niet goed doe.
- Misschien zie ik alleen m'n zwaktes en vergeet ik m'n sterke kanten.
- Misschien geef ik mezelf de schuld voor iets waar ik niets aan kon doen.
- Misschien veroordeel ik mezelf.
- Misschien verwacht ik zoveel van mezelf dat ik wel moet falen.
- Misschien ben ik iemands gedachten aan het lezen? Of de toekomst aan het voorspellen?
- Misschien wil ik dat iets perfect is?
- Misschien maak ik het erger dan het is?

Kijk zo vriendelijk en mild mogelijk naar je gedachten

Het gedicht hieronder gaat misschien ook over jou, in vijf stappen.

1

*Ik loop door een straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik val erin.
Ik ben verloren, ik ben radeloos.
Het is mijn schuld niet.
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.*

2

*Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik doe alsof ik het niet zie
Ik val er weer in.
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben.
Maar het is mijn schuld niet.
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.*

3

*Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir.
Ik zie dat het er is.
Ik val er weer in/ het is een gewoonte.
Mijn ogen zijn open. Ik weet waar ik ben.
Het is mijn schuld. Ik kom er direct uit.*

4

*Ik loop door dezelfde straat.
Er zit een diep gat in het trottoir.
Ik loop eromheen.*

5

Ik loop door een andere straat.

Uit: 'Het Tibetaans Boek van leven en sterven' van Portia Nelson



**Herinner je alsjeblieft
om niet vooruit te lezen**

Week 6 - Oefeningen voor thuis

Oefening 1:

Kies deze week zelf de oefeningen die je wilt doen. Je kan oefeningen kiezen die je goed hebben geholpen. Of oefeningen die je misschien moeilijk vond, maar die je toch nog wilt proberen. Doe deze oefeningen in totaal elke dag 40 minuten.

Oefening 2:

Doe drie keer per dag 'drie minuten ademruimte'. Bedenk elke dag van te voren wanneer je die ademruimte wilt doen. Je kan het ook oefenen als je bijvoorbeeld spanning voelt. Dit kan je helpen om jezelf weer stevig te maken in een moeilijke situatie. Of om langer te genieten van iets dat fijn is. Je kan als je wilt ook je hand op je hand leggen. Om nog vriendelijker te zijn tegen jezelf.

Oefening 3:

Vul het Formulier 'Op een nieuwe manier antwoorden' in.

Herinnering:

- Vergeet niet elke dag in aandacht iets te eten
- Ga door met er half zijn voor jezelf, half voor iemand anders (50/50%)
- Ga door met de 10-vinger dankbaarheidsoefening
- Ga door met het invullen van het 'Dagboek Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen'. Doe dat elke avond.
- Ga door met loopmeditatie. Een minuutje, bijvoorbeeld op straat, in een gang of in de kamer.
- Doe elke dag steeds meer vriendelijke dingen

Week 6 - Formulier - Op een nieuwe manier antwoorden

Als je ziet dat je ergens op reageert op een manier die niet echt helpt kan je kijken wat er gebeurt. Kijk in je lichaam, je gedachten en je gevoelens. Hoe kan je ook op een andere, nieuwe manier reageren? Op een manier die jou en de andere persoon beter helpt?

Heb je een voorbeeld van een situatie waarin je even wachtte met je reactie? Waarna je op een manier hebt gereageerd die jou en de ander hielp? Die de situatie beter maakte? Schrijf hier iets over op:

Wat voor soort reacties, welke antwoorden helpen jou en anderen? Schrijf er een paar op:

Hoe kun je op dat soort momenten het beste voor jezelf zorgen? Hoe kun je op drukke, moeilijke momenten reageren op je gedachten en je emoties, zonder het nog erger te maken? Met vriendelijkheid voor alles wat je op dat moment voelt en denkt? Schrijf hier iets over op:

Week 6 - Invulformulier oefeningen

Kies deze week zelf welke oefeningen je wilt doen en hoe lang.

Dag 1, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 2, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 3, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 4, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 5, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 6, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 7, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Week 6 - Dagboek - Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen

Dag 1, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 2, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 3, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 4, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 5, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 6, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 7, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?



Deze week hebben we gekeken naar de vraag "Wat doe ik met mijn tijd? En helpen mijn keuzes om het mijzelf en anderen goed te laten gaan?" Het is belangrijk om te dat hoe ik iets doe net zo belangrijk is als wat ik doe. Hoe ik iets doe is net zo krachtig voor hoe ik mij voel als wat ik doe.

We hebben gekeken naar de volgende vragen over de dingen die doe:

1. Van de dingen die ik doe, wat voedt mij? Wat verbetert mijn humeur, geeft me energie en helpt me om kalm en geconcentreerd te zijn? Wat geeft mij het gevoel dat ik echt leef en niet alleen maar besta, of erger?
2. Van de dingen die ik doen, waar wordt ik moe van, wat put mij uit? Wat trekt me omlaag, vreet energie, zorgt ervoor dat ik gespannen en gebroken ben? Wat maakt mijn gevoel van echt leven minder? Wat geeft mij het gevoel dat ik echt leef en niet alleen maar besta, of erger?
3. Sommige dingen kan ik veranderen, andere niet, dat accepteer ik. Hoe kan ik meer tijd en energie geven aan dingen die mij voeden? En minder aan dingen waar ik van uitput?
4. Kan ik dingen waar ik van uitput op een andere manier doen? Ook als ik ze bijvoorbeeld saai vind? Deze dingen mindful doen en niet als iets dat zo snel mogelijk af moet? En er naar kijken alsof het helemaal nieuw voor me is?
5. Kan ik leren om dingen die me voeden op een andere manier te doen? Meer aanwezig voor ze zijn? Mezelf meer openen voor het plezier en de steun die ze me geven?

Het is belangrijk dat we meer aandacht te hebben voor onze momenten en wijzere en vriendelijker keuzes maken voor dat we echt nodig hebben. Daarmee kunnen we het wat en hoe van de dingen die we doen gebruiken om ons leven te verrijken. En vanuit een stabiele basis met onze moeilijkheden omgaan.

Een gewoonte maken van zelfzorg

We hoeven niet te wachten met gezonde keuzes maken tot we het moeilijk hebben of veel stress hebben. We kunnen elke dag oefenen in zorgen voor onszelf. Dan wordt voor onszelf zorgen een gewoonte. Als we het in een bepaalde tijd echt moeilijk hebben kan die gewoonte ons ondersteunen.

Beweging

Beweging is belangrijk voor onze gezondheid, zowel van ons lichaam als ons denken en voelen. Je bijvoorbeeld elke dag 10 minuten stevig wandelen. En bijvoorbeeld je spieren rekken, yoga doen, zwemmen of hardlopen. Als je dat elke dag doet, of een paar keer per week, kan dat je ook helpen in moeilijke tijden.

Eten en drinken

Ook voeding is belangrijk. Als we dingen eten en drinken die ons uitputten voelen we ons ook slechter. Misschien dat we dan ook sneller negatieve gedachten krijgen of een hekel krijgen aan iets. Als we gezonde dingen eten en drinken voelen we ons makkelijker beter. Daar hebben we ook wat aan in moeilijke tijden. Het is net zoals in een tuin. Daar geven we water aan de planten, niet aan het onkruid. Zo is het ook met de tuin van ons hart en van ons leven.

Tijd

Onze taken en verplichtingen kosten veel tijd. Er is altijd wel iets dat we moeten doen of dat we willen afmaken. Daardoor vergeten we misschien de dingen te doen die ons voeden. Dingen die we belangrijk vinden, die echt vanuit ons hart komen. Dingen waardoor we ons kunnen ontwikkelen. We denken misschien "Dat komt later wel". Maar niemand weet hoe lang we nog leven. Misschien kunnen we ook nu andere keuzes maken, die ons het gevoel geven echt te leven.

De twee wolven

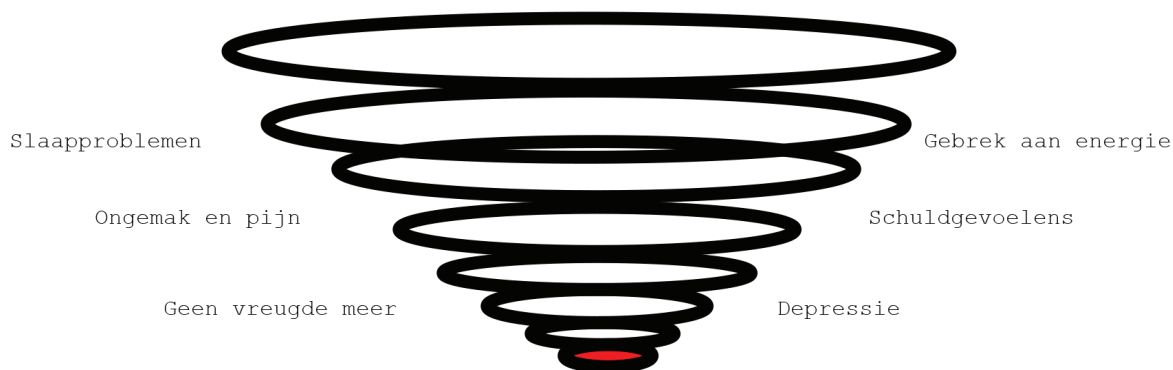
Er is een oud verhaal over een kind die van een grootouder leert over wreedheid in de wereld . "Er is binnenin me een strijd." zegt de grootouder tegen het kind. "Het is een gevecht tussen twee wolven. Een wolf is gemeen en kwaad, en de andere wolf begrijpt alles en is vriendelijk." Het kind vraagt de grootouder welke wolf het gevecht zal winnen. De grootouder antwoord "De wolf die het meeste eten krijgt".

Mindful handelen

Als we gespannen zijn gaan we ons vaak zorgen maken en overal problemen zien. Soms denken we steeds weer aan hetzelfde probleem en proberen we onze gevoelens te begrijpen. Of we denken aan de toekomst en zijn bang. Als we iets doen denken we ondertussen aan andere dingen, we zijn er niet bij. Dat kan erg vermoeiend zijn.

Merk op wanneer je meegenomen wordt door negatieve gedachten. Als dit gebeurt kom dan terug naar wat je hier en nu aan het doen bent. Neem je voor om hier te blijven met je aandacht. Help jezelf om hier en nu te blijven door woorden te geven aan wat je doet. Bijvoorbeeld; "Nu loop ik de trap af....ik voel de trapleuning onder mijn hand.. nu loop ik de keuken in...ik doe het licht aan...". Voel ook je ademhaling terwijl je dingen doet, en voel je voeten op de grond.

Wat je ook doet, doe het als een experiment. Bedenk niet van te voren hoe iets moet gaan of hoe iets moet worden. Bedenk niet hoe je je zal gaan voelen als het af is. Houd jezelf open. Kijk eens of je af en toe iets nieuws kunt doen, iets dat je nog niet eerder gedaan hebt. Zo kan je nieuwe dingen leren en blijf je openstaan. Het hoeft niet meteen iets geweldigs te zijn, of een wonder. Je kan iets doen wat je een klein beetje helpt, of je leven net iets makkelijker maakt. Als je iets een beetje anders doet kan het je helpen om meer energie te krijgen in moeilijke tijden.



Uitputting

Het is belangrijk dat we dingen blijven doen waar we van genieten. Soms vinden we die dingen niet echt belangrijk, en geven we ze op. Maar ze zijn juist wel belangrijk, ze voeden ons en geven ons energie. Als we alleen maar dingen blijven doen die stress geven en onze energie wegnemen dan raken we uitgeput. Mensen die altijd hard werken, die graag alles goed willen doen en prestaties heel belangrijk vinden raken makkelijk uitgeput. In het plaatje zie je wat er dan kan gebeuren, welke symptomen er dan kunnen zijn:

- slaapproblemen
- ongemak en pijn
- geen vreugde meer
- gebrek aan energie
- schuldgevoelens
- depressie

Des te meer je deze dingen je hebt, des te meer uitgeput je wordt. Het is een spiraal naar beneden.



**Herinner je alsjeblieft
om niet vooruit te lezen**

Week 7 - Oefeningen voor thuis

Oefening 1:

Kies de oefeningen die jij de volgende 2 – 3 maanden elke dag wilt doen.

Oefening 2:

Doe drie keer per dag 'drie minuten ademruimte'. Bedenk elke dag van te voren wanneer je die ademruimte wilt doen. Je kan het ook oefenen als je bijvoorbeeld spanning voelt. Dit kan je helpen om jezelf weer stevig te maken in een moeilijke situatie. Of om langer te genieten van iets dat fijn is. Je kan als je wilt ook je hand op je hand leggen. Om nog vriendelijker te zijn tegen jezelf.

Herinnering:

- Vergeet niet elke dag in aandacht iets te eten
- Ga door met er half zijn voor jezelf, half voor iemand anders (50/50%)
- Ga door met de 10-vinger dankbaarheidsoefening
- Ga door met het invullen van het 'Dagboek Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen'. Doe dat elke avond.
- Ga door met loopmeditatie. Een minuutje, bijvoorbeeld op straat, in een gang of in de kamer.
- Ga door met elke dag steeds meer vriendelijke dingen te doen.

Week 7 - Invulformulier oefeningen

Kies deze week zelf welke oefeningen je wilt doen en hoe lang.

Dag 1, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 2, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 3, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 4, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 5, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 6, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Dag 7, datum:

Zitmeditatie:
Drie minuten ademen, op een moment dat je hebt gepland:
Drie minuten ademen, als reactie op een moeilijk moment:
Er half zijn voor jezelf, half voor de ander (50/50%):
10 vinger dankbaarheidsoefening:
Dagboek 'Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen':
Loopmeditatie:
Iets vriendelijks doen:

Week 7 - Dagboek - Prettige, niet prettige en neutrale ervaringen

Dag 1, datum:

Wat gebeurde er?
Wat voor gevoelens had je?
Wat voelde je in je lichaam?
Wat dacht je toen?
Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 2, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 3, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 4, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 5, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 6, datum:

Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?

Dag 7, datum:

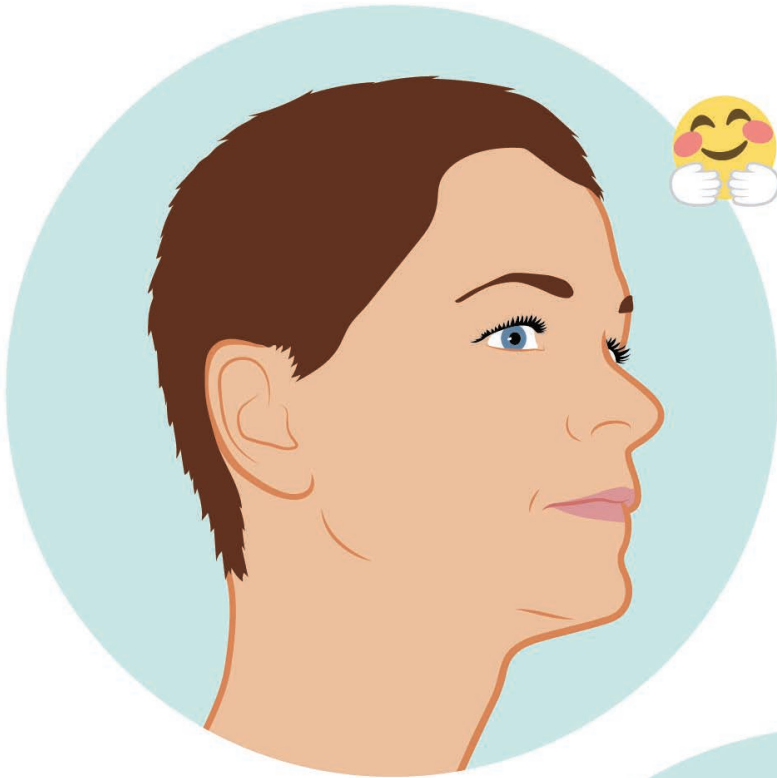
Wat gebeurde er?

Wat voor gevoelens had je?

Wat voelde je in je lichaam?

Wat dacht je toen?

Wat denk en voel je nu je dit opschrijft?



We zijn nu aan het einde van de training en kijken terug en vooruit. We hebben geleerd:

- hoe je bewust dingen kunt opmerken
- hoe je met aandacht kunt openstaan voor situaties
- hoe je deze situaties kunt accepteren, in plaats van er automatisch op te reageren

Acceptatie en actie

Als we dingen accepteren kunnen we daarna iets doen om de situatie te veranderen, in onszelf, of in de wereld om ons heen. Wat we precies doen, wat er nodig is, dat verandert elke keer. Elke persoon is anders en ook is elke situatie anders.

Soms zijn er situaties en gevoelens die je (bijna) niet kunt veranderen. Als je dat niet kunt accepteren en je blijft maar proberen om het te veranderen, dan kun je tegen een muur aanlopen en uitgeput raken. Zo kunnen je gevoel van machteloosheid en psychische problemen groter worden.

Ook als het heel moeilijk is kun je bewust en mindful zijn en de situatie accepteren zoals hij is. Je houdt dan toch een gevoel van rust en controle. Als je er dan voor kiest om niets te doen worden je psychische en lichamelijke klachten minder snel groot.

Moed, kracht en wijsheid

Franciscus van Assisi was een monnik, hij leefde van 1182 tot 1226. Hij zei:

*"Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen;
geef me de kracht te accepteren wat ik niet kan veranderen;
geef me de wijsheid om het verschil tussen beide te zien."*

Waar vind je deze wijsheid? Die heb je al, in jezelf. Hoe kom je daar? Door van moment tot moment bewust te zijn, met vriendelijke aandacht.

De komende weken

Kies nu welke van de volgende oefeningen je de komende weken gaat doen. Doe de oefeningen zo goed als je kan:

- de bodyscan
- zitten in aandacht
- bewegingsoefeningen,
- de ademruimte, het kan erg helpen om deze een paar keer per dag te doen

Kijk of je deze oefeningen kan doen op een manier die bij jou past. En doe ze ook als reactie op moeilijke momenten, als je stress hebt of je ongelukkig voelt. Je hebt altijd je adem als anker. En weet ook dat je altijd weer opnieuw kunt beginnen.

Elke dag aandacht

Met de volgende tips kan je blijven oefenen om bewust te leven:

- Als je 's ochtends wakker wordt voel je ademhaling dan vijf keer, voordat je opstaat.
- Let op wanneer je gaat zitten, liggen, lopen of bewegen.
 - Voel wat dat doet in je lichaam of je gedachten.
 - Merk op wanneer je wisselt van houding.
- Gebruik geluiden om je heen om uit de automaat te komen, om bewust te worden.
 - Bijvoorbeeld het geluid van een telefoon, vogel, trein, lachende mensen, een autoclaxon, de wind, een deur die dichtslaat etc.
 - Luister er echt naar, zodat je echt aanwezig bent.
- Volg je ademhaling een paar minuten, een paar keer per dag. Volg dan vijf ademhalingen.
 - Als je iets gaat eten of drinken haal dan eerst even bewust adem. Kijk naar je eten. Wat was er voor nodig dat dit eten op je bord ligt? Bijvoorbeeld de zon, de regen, een boer, een tractor. Eet met aandacht, weet dat je met dit eten gezond blijft. Kijk bewust naar je eten, ruik het, proef het, kauw het en slik het dan door.
- Let op je lichaam als je loopt of staat.
 - Hoe is je houding?
 - Hoe is het contact tussen je voeten en de grond.
 - Als je loopt, voel je dan de lucht op je gezicht?
 - Heb je haast?
- Praat en luister met aandacht.
 - Kun je luisteren zonder meteen te zeggen of je het er mee eens bent, of dat je het leuk vindt?
 - Zonder dat je in je hoofd al nadenkt over je eigen reactie?
 - Kun je zeggen wat je moet zeggen zonder het groter te maken, of juist te weinig te zeggen?
 - Kun je als je praat of luistert ook voelen hoe je je voelt, en wat er in je lichaam gebeurt?
- Als je in de rij staat, bijvoorbeeld bij een kassa, let dan eens op hoe je staat en hoe je ademt.
 - Voel het contact van je voeten met de grond.
 - Voel hoe je buik op en neer gaat.
 - Ben je ongeduldig?
- Kijk of je spanning in je lichaam hebt.
 - Of je naar de spanning toe kunt ademen, en als je uitademt het teveel aan spanning kunt loslaten. Bijvoorbeeld bij je nek, schouders, maag, kaak of rug?
 - Doe, als het kan, elke dag wat bewegingsoefeningen.
- Doe met aandacht dagelijkse dingen.
 - Bijvoorbeeld tandenpoetsen, afwassen, je haar borstelen, je schoenen aantrekken of werk of activiteiten doen.

Als je 's avonds gaat slapen, volg dan vijf keer je adem.

Nog 5 tips

1. Doe elke keer alleen maar 1 ding. Doe niet alles op hetzelfde moment.
2. Geef alle aandacht aan wat je op dat moment doet.
3. Als je aan andere dingen gaat denken, kom dan weer met je aandacht terug naar wat je aan het doen bent.
4. Doe stap 1, 2 en 3 miljoenen keren.
5. Leer je afleidingen kennen.

En nog een paar dingen die passen bij aandachtig en bewust leven

- Je **bewust zijn** van je gedachten, gevoelens, sensaties in je lichaam en van wat je doet.
- **Kalmte**, belangrijk voor als je wilt zien wat er echt gebeurt
- **Concentratie**, dat je je aandacht ergens bij kunt houden
- Er **nu** zijn. Als je merkt dat je aan het verleden of de toekomst denkt, weer terugkomen bij het moment dat er nu is.
- Dingen te zien **zonder meteen te oordelen**.
- **Mild zijn** (zacht zijn) voor jezelf, Ook als je oordeelt over jezelf.
- **Niet denken dat** jij je gedachten, gevoelens en sensaties in je lichaam bent.
- **Accepteren** wat er is, zonder vast te houden aan prettige dingen. En zonder te vechten tegen onprettige dingen.
- **Stabiel en kalm zijn**. Niet teveel meegaan in succes of in teleurstellingen.
- **Openstaan** voor nieuwe kennis en nieuwe meningen. Je eigen meningen en kennis kunnen veranderen.
- **Vriendelijk zijn** en anderen en jezelf willen helpen.

Aantekeningen

Geluidsbanden met oefeningen vind je op:

- Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness
<https://www.radboudumc.nl/expertisecentra/mindfulness/meditaties/geluidsbestanden>
- Joke Hellemans, Living Mindfulness
<https://www.livingmindfulness.nl/mindfulness-meditatie-cds>
- Uitgeverij Nieuwezijds
<https://www.livingmindfulness.nl/mindfulness-meditatie-cds> (wachtwoord: springend)

Aanbod Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness

- <https://www.radboudumc.nl/expertisecentra/mindfulness>
 - Je bent van harte welkom op onze terugkom-bijeenkomsten en/of stilte-dagen, live of online. Zie voor data en informatie onze website.
 - Ook voor onze vervoltrainingen, bijvoorbeeld Compassie & Mindfulness en Communicatie & Mindfulness kun je op onze website vinden.
 - Anne Speckens en Nicole Schoonbrood geven ook meerdaagse retraites. Zie voor data en informatie onze website.
 - Op onze website zijn geluidsbestanden te vinden uit de MBCT/MBSR-trainingen.
 - Ook vind je er compassie-oefeningen. En links naar ons YouTube-kanaal met je video's van begeleide oefeningen wel of niet met een inleiding.
 - Als je iets wilt weten over wetenschap en mindfulness dan kun je bij 'onderzoek' veel materiaal vinden.

Informatie over retraites en begeleide meditaties

- <https://30now.nl>
- Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness
<https://www.radboudumc.nl/expertisecentra/mindfulness>
- SIM Stichting Inzichts Meditatie voor korte en langere retraites
www.simsara.nl

Films en documentaires

- Hoogleraar Anne Speckens is te zien in het programma 'Van Dis & de Dalai Lama'.
In deze driedelige serie gaat Adriaan van Dis op zoek naar de betekenis van het Boeddhisme in onze samenleving.
- Mindfulness mainstream van de marge naar de massa.
Documentaire (30 min.) van de BOS. Over de ontwikkeling van mindfulness-training in de GGZ.
<https://youtu.be/1NWzRMetOmE>
- Echte mannen huilen niet
Documentaire (30 min.) van de BOS. Drie mannen - die problemen hebben op het werk - volgen een mindfulnessstraining.
https://youtu.be/GZzeh_lqDh0
- Op vrijdag 2 augustus 2019 was Anne Speckens (hoogleraar psychiatrie en directeur Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness) te gast bij het programma Nieuws en Co van NPO Radio 1.
- In de podcast 'Hoe effectief is mindfulness?' van FIT.nl gaat psycholoog, onderzoeker en mindfulnessstrainer Marloes Huijbers in op vele vragen over mindfulness.
<https://podcast.fit.nl/episodes/marloes-huijbers>

Literatuur

Algemeen

- Gezond leven met Mindfulness: handboek meditatief ontspannen.
J. Kabat-Zinn
Uitgeverij Altamira, 2014
- Waar je ook gaat, daar ben je.
J. Kabat-Zinn
Kosmos Uitgevers, 2003

Mindfulness bij somberheid, angst en vermoeidheid

- Mindfulness en bevrijding van depressie. Voorbij chronische ongelukkigheid.
M. Williams, J. Teasdale, Z. Segal & J. Kabat-Zinn
Uitgeverij Nieuwezijds, 2007
- Mindfulness. In de maalstroom van je leven.
E. Maex
Lannoo, 2006
- Mindfulness. Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld.
M. Williams & D. Penman
Uitgeverij Nieuwezijds. 2011

Mindfulness voor ouders, jongeren en kinderen

- Mindful ouderschap. Werkboek voor ouders.
S. Bögels, K. Restifo
Uitgeverij Lannoo, 2013
- Stilzitten als een kikker.
E. Snel
Uitgeverij Ten Have, 2015
- Mindfulness voor jongeren.
D. Dewulff
Uitgeverij Lannoo 2015

Mindfulness en Compassie

- Compassie in je leven. Mindfulness verdiepen met heartfulness.
F. Koster & E. van den Brink
Uitgeverij Boom, 2019
- Je hart als schuilplaats.
T. Brach
Kosmos Uitgevers, 2014
- Mindfulness en zelfcompassie.
C. Germer Uitgeverij
Nieuwezijds, 2012
- Als je wereld instort.
P. Chödrön
Uitgeverij Ten Have, 2012

Boeddhisme en mindfulness

- De directe weg naar bevrijding.
Bikkhu Analayo Satthipathana.
Milinda Uitgevers BV, 2012
- Iedere stap is vrede.
Thich Nhat Hanh
Ankh-Hermes, 1994
- Insight dialogue. Een boeddhistische beoefening van meditatie in dialoog.
G. Kramer
Uitgeverij Asoka, 2014
- Bekentenis van een boeddhistisch atheïst.
S. Batchelor
Milinda Uitgevers B.V., 2011

Bronvermelding

Voor deze map hebben we de volgende boeken gebruikt:

- Mark Williams & Danny Penman, *Mindfulness*, uitgeverij Nieuwezijds, 2011
- Daniel Segal, Mark Williams, John Teasdale, *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie*, uitgeverij Nieuwezijds, 2013
- Jon Kabat Zinn, *Gezond leven met mindfulness*, uitgeverij Altamira, 2014

Als er teksten en/of tekeningen aangepast zijn dan staat dat op de bladzijde in de werkmap.

Deze werkmap is gebaseerd op de werkmap MBCT for Life van het Oxford Mindfulness Centre en de werkmap van het Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness

De map is door Marjolijn van Leeuwen, Pharos, in 2023 hertaald naar taalniveau B1 (Europees Referentiekader NT2). www.pharos.nl

We hebben ons best gedaan om de juiste bronvermeldingen te noteren.

Heb je toch een bezwaar, neem dan contact met ons op, zodat we dat kunnen rechtzetten.

De werkmap 'Stress en mindfulness' is tot stand gekomen in een samenwerkingsverband van Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen en Het Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness. Deze map is gebaseerd op de werkmap MBCT for Life van het Oxford Mindfulness Centre en de werkmap voor MBCT van het Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness.

De teksten zijn geschreven op taalniveau B1 van het Europees referentiekader NT2 (Nederlands als tweede taal).

Aan deze map hebben meegewerkt:

- Drs. Feia Hemke
Huisarts en senior projectleider Persoonsgericht Zorg & Ondersteuning
Pharos
- Drs. Marjolijn van Leeuwen
Senior projectleider Gelijke Kansen op Gezond Opgroeien
Pharos
- Nicole Schoonbrood
Hoofddocent postacademische opleiding tot mindfulnesstrainer
Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness
- Prof. dr. Anne Speckens
Hoogleraar psychiatrie
Radboudumc Expertisecentrum voor Mindfulness

Met speciale dank aan:

- St. Al Amal en Steunpunt GGZ, die diverse pilots mogelijk maakten
- de cursisten uit de pilots, die de werkmap van commentaar hebben voorzien
- Dicky Gingnagel, Taalambassadeur van St. ABC, voor het testen van de illustraties

De illustraties zijn van Maartje Kunen.

'Stress en mindfulness' is een uitgave van Pharos Expertisecentrum Gezondheidsverschillen.

Pharos

Postbus 13318, 3507 LH Utrecht

Telefoon: 030-2349800

Email: info@pharos.nl