

MAIL BIJ WEEK 2 **Compassie en Zelfcompassie**

Soms even terugkijken naar Hfst 1-3
Lezen Hfst. 4
Info + werkbladen Gevaar, Jaag, Zorg

- Troostende, geruststellende aanraking
- De Veilige Plek
- Compassievol bewegen

A. Werkboek: Hoofdstuk 1 t/m 4

Lees- en oefensuggesties voor deze week zijn:

- Hoofdstukken 1 t/m 4
Af en toe opnieuw lezen en regelmatig oefenen zorgt voor herkenning, verdieping en bewustzijn.

B. Meditaties



De aarde draagt mij.
Ik neem de tijd om te voelen
wat dit mij geeft.



Mijn lichaam ademt vanzelf.
Daar hoeft ik niets voor te doen.
Hier sta ik even bij stil.



Er is ruimte om me heen:
achter, voor, links, rechts,
boven en onder me.
Fijn, om even bij stil te staan.



Ik denk nu aan iemand
die mij doet glimlachen.
Hier wil ik nu drie minuten
van genieten.

Je brein krijgt zo de kans om het positieve te onthouden.
Bij de eerste drie stappen kalmeert je hersenstam en je
limbisch systeem. Door de laatste stap activeer je je prefrontale
cortex en ontwikkel je gevoelens van welzijn.

Regelmatig oefenen is een 'lange termijn investering', waarmee je je zenuwstelsel en aandacht traint in bewustzijn en gezonde zelfzorg. Onderzoek hoe je het lezen en oefenen steeds wat meer in je dag- en weekritme kunt opnemen.

Je hebt nu keuze uit de meditaties van vorige week en de nieuwe: **De Veilige plek** en **Compassievolle aanraking**.

Deze meditaties kunnen bijdragen aan gevoelens van ontspanning en geborgenheid, net als de andere suggesties waarmee je je zorgsysteem kunt versterken (bv vriendelijke wensen naar jezelf, of de geruststellende steun van aanraking).

C. Bijlagen

Op de volgende bladzijden vind je meer informatie over het **Gevaar-, Jaag- en Zorgsysteem**.

Je kunt deze systemen verkennen en meer bewust worden mbv de Werkbladen achterin.

Je kunt ook zonder audio gebruik maken van de '*geruststellende, troostende aanraking*'.

Kijk de komende week eens of je mensen in je omgeving spontaan zo'n gebaar of aanraking ziet maken, of dat je het bij jezelf opgemerkt.

Oefen met **Compassievol bewegen** en kijk wat andere *hulpbronnen* voor herstel en welbevinden kunnen zijn.

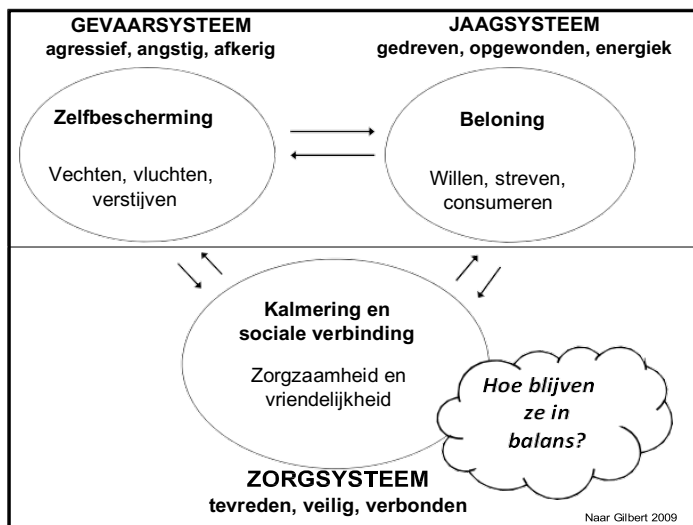
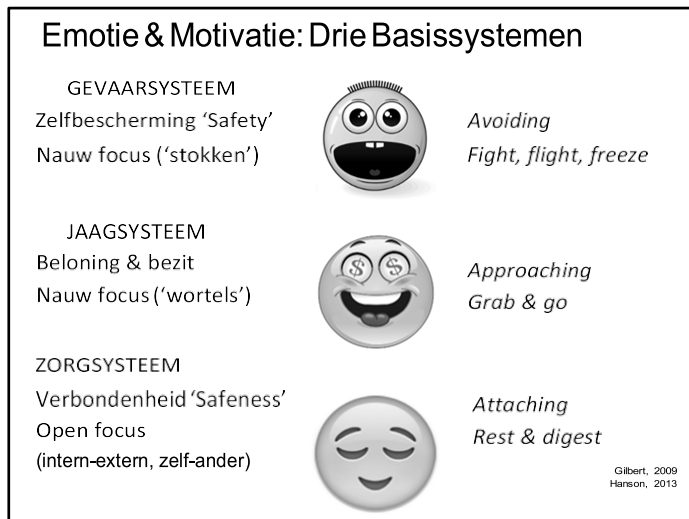
GEVAAR, JAAG- en ZORGSYSTEEM in het kort

Het *Gevaarsysteem* met de snelle primaire beschermings-reflexen (tegen stikken die je kunnen slaan)

Het *Jaagsysteem* van de 'wortels' die we instinctief willen hebben – driftreflexen naar eten, beloning, succes

Deze zorgen voor adrenaline en cortisol, zijn activerend en snel.

Het *Zorgsysteem* is geruststellend, voedend, kalmerend, herstellend ... heeft meer tijd nodig, zorgt voor evenwicht, gezondheid en vermogen om te spelen, verbinden en genieten; ruimer denkvermogen.



AANDACHT VOOR HET ZORGSYSTEEM

Het gevaar- en jaagsysteem zijn sterk aanwezig, snel getriggerd, energiek en gericht op actie, aanpakken en doorgaan. Goed om je te redden bij onverwacht gevaar, of om iets te bereiken wat belangrijk voor je is.

We verstrakken bij gevaar of jagen, in ons lichaam en in onze manier van denken en reageren.

Reactieve impulsen en patronen nemen toe.

Voor innerlijke balans, welbevinden en vermogen tot helder denken & reageren, verdient het zorgsysteem onze aandacht. Het brengt alles weer in rust, zodat het lichaam kan herstellen.

Het is een tijd om weer op adem te komen. Dat is nodig, want je kan niet steeds op het gaspedaal blijven drukken. Je moet af en toe stoppen en bijtanken. Denk er eens aan hoe je leven er zou uitzien als je helemaal geen rust en zorg had voor jezelf ...

Reflectie

Hoe is het met je **zorgsysteem** gesteld?

Hoeveel rust kan je jezelf geven? Of moet er steeds wat gebeuren?

Wat zijn je triggers?

Wat wil je doen met je inzichten en wat zou je daarbij kunnen helpen?

Op de volgende bladzijden vind je Werkbladen*, waarmee je de komende weken kunt reflecteren op je:

- **Zorg-, Gevaar- en Jaag-systeem**
- en de meditatie **De Veilige Plek**

* Werkbladen uit opleidingsmateriaal MBCL, Erik vd Brink en Frits Koster

DAGBOEK – JE ZORGSYSTEEM

| Wat was de situatie? | Was je je op dat moment bewust van het zorgsysteem? | Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies? | Met welke stemming en gedachten ging deze gebeurtenis gepaard? | Wat gaat er nu in je om, tijdens het opschrijven van ervaringen? |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <i>Het was mooi weer; ik besloot naar buiten te gaan om te lunchen in het park. Daarna bleef ik even zitten, genieten van de zon en het rondkijken.</i> | <i>Ja, gedeeltelijk. Bij het terugkijken werd ik me nog meer bewust van watik ervoer.</i> | <i>Prettig. Warm door het voelen van de zon op mijn huid. Een gevoel van ontspanning.</i> | <i>Ik voelde me warm en blij dacht: 'Dit is een mooie manier om mijn lunchpauze te besteden!'.</i> | <i>Ik word er opnieuw warm en blij van, nu ik het me weer herinner</i> |
| Dag 1 | | | | |
| Dag 2 | | | | |
| Dag 3 | | | | |
| Dag 4 | | | | |
| Dag 5 | | | | |
| Dag 6 | | | | |

DAGBOEK – JE GEVAARSYSTEEM

| Wat was de situatie? | Was je je op dat moment bewust van het gevaarsysteem? | Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies? | Met welke stemming en gedachten ging de gebeurtenis gepaard? | Wat gaat er nu in je om, tijdens het schrijven, wat zou een compassievolle respons kunnen zijn? |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Mijn leidinggevende stuurde me een mail met het verzoek een afspraak te maken. Ik schoot meteen in de stress.</i> | <i>Ja</i> | <i>Ik raakte gespannen, mijn ademhaling ging sneller en hoger.</i> | <i>Ik schrok en dacht: 'Nu krijg ik te horen dat ik boventallig ben, ik krijg vast ontslag.' Ik zat er steeds weer over te piekeren.</i> | <i>Ik merk nu opluchting en een glimlach. Hij wou vragen of ik een project wil doen. Als ik een volgende keer schrik zal ik een ademruimte met compassie doen en vooraf vragen waar het gesprek over gaat.</i> |
| Dag 1 | | | | |
| Dag 2 | | | | |
| Dag 3 | | | | |
| Dag 4 | | | | |
| Dag 5 | | | | |
| Dag 6 | | | | |

DAGBOEK – JE JAAGSYSTEEM

| Wat was de situatie? | Was je je op dat moment bewust van het jaagsysteem? | Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring precies? | Met welke stemming en gedachten ging de gebeurtenis gepaard? | Wat gaat er nu in je om, tijdens het schrijven, wat zou een compassievolle respons kunnen zijn? |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Ik was aan het mediteren en merkte dat ik mijn uiterste best deed om verbinding te krijgen met een compassievolle metgezel.</i> | <i>Het duurde enige tijd voordat ik door had dat ik zo hard aan het werk was.</i> | <i>Vooral mijn schouders waren gespannen.</i> | <i>Ik begon teleurstelling en vermoeidheid te voelen en dacht: 'Het lukt me ook nooit. Ik kan maar beter stoppen met de cursus.'</i> | <i>Het was bijzonder te merken dat er vanzelf onverwacht een visueel beeld van een compassievolle metgezel naar voren kwam toen ik niet meer zo aan het streven was. Ik merk dat ik moet glimlachen nu ik dit opschrijf.</i> |
| Dag 1 | | | | |
| Dag 2 | | | | |
| Dag 3 | | | | |
| Dag 4 | | | | |
| Dag 5 | | | | |
| Dag 6 | | | | |

WERKBLAD BIJ MEDITATIE DE VEILIGE PLEK

| Welke plek(ken) diende(n) zich aan tijdens de oefening? | Welke zintuigen werden het meest aangesproken tijdens de oefening? | Hoe voelde je lichaam tijdens deze ervaring? Welke gevoelens en gedachten nam je waar? | Hoe was het om je voor te stellen dat de plek er vreugde in schept dat jij er contact mee maakt? | Wat gaat er nu, tijdens het opschrijven, in je om? |
|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <i>Het duurde enige tijd en plotseling diende zich de ervaring op een strand aan.</i> | <i>De ervaring was vooral gevoelsmatig; soms zag ik het strand ook voor me. Op een gegeven moment hoorde ik het geluid van de golven, rook ik de zeelucht en voelde ik warm zand.</i> | <i>Ik begon me steeds meer ontspannen te voelen. Ik voelde me licht en vredig, er kwam een prettige herinnering bij me op uit mijn kindertijd.</i> | <i>Ik vond het eerst best onwennig om toe te laten dat de plek blij met me was. Toen ik daar overheen was vond ik het eigenlijk heel ontroerend.</i> | <i>Ik krijg dezelfde gevoelens weer, nu ik dit opschrijf.</i> |
| Dag 1 | | | | |
| Dag 2 | | | | |
| Dag 3 | | | | |
| Dag 4 | | | | |
| Dag 5 | | | | |
| Dag 6 | | | | |