

MINDFULNESS EN STRESSREGULERENDE OEFENINGEN

Door te oefenen met mindfulness, oefen je met een nieuwe levenshouding. Wellicht ontwikkel je een nieuwe kijk op gepieker, pijn en stress. Of creëer je meer rust en ruimte. Ontdek wat deze aandachtige manier van leven voor jou kan betekenen.

Het gaat om een manier van Zijn, geen techniek of trucje

Mindfulness is geen ander woord voor 'ontspanning', al kan meditatie soms gepaard gaan met diepe ontspanning en een gevoel van welbehagen.

Meditatie leert je om ook gevoelens van pijn, verveling, bezorgdheid, angst, ongeduld of spanning in het lichaam waar te nemen en deze meer te omarmen als aspecten die we in het moment waarnemen.

Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier - doelbewust, op het moment zelf en niet oordelend - aan de dingen zoals ze zijn.

Jon Kabat-Zinn



INTRODUCTIE

Trainen van je aandacht en bewustzijn

Je leert om met open nieuwsgierigheid op te merken wat je ervaart in je lichaam, gevoelens, gedachten en in de omgeving. Prettige en onprettige ervaringen je bewuste aandacht geven.

*Zonder oordeel en zonder de dingen direct te willen veranderen. **Ruimte maken** voor wat er op dit moment is. Een open houding helpt om alles in een ruimer perspectief te plaatsen.*

VOORBEREIDING

Hoe ga je het oefenen plannen?

Regelmatig oefenen en daarin een ritme opbouwen is belangrijk. Om een nieuwe houding aan te leren, hebben we tijd en herhaling nodig. Zo bouw je stap voor stap aan nieuwe gewoontes, waarmee je kunt reageren op gebeurtenissen in je leven.

Wanneer?

Ga eens na wat voor jou prettige tijden zijn om een mindfulness oefening te doen. Misschien een vast moment 's ochtends en aan het eind van de dag?

Waar?

Het is ondersteunend als je in huis of buiten een speciale plek kunt maken om te kunnen oefenen. Een rustige comfortabele plek om te zitten/liggen, waar je ook even niet wordt gestoord.

Schrijven

Het blijkt waardevol te zijn, wanneer je ook aantekeningen maakt van je ervaringen bij het oefenen. Je staat er weer even bewust bij stil en geeft woorden aan wat je tegen kwam. Als je wilt kun je er een mooi eigen boekje voor uitzoeken.

Waardeer jezelf

Wees blij met de stappen die je zet, ook al is verandering misschien niet direct merkbaar. Complimenteer jezelf met de inspanning, niet alleen met succes.

Elke dag een kleine dosis mindfulness heeft al effect.

Het hoeft geen levenswerk te worden. Begin gewoon.

Onderzoek wijst uit dat mindfulness effect heeft, dat het je leven makkelijker maakt.



ALVAST WAT OEFENEN

Voorafgaand aan een uitgebreider overzicht aan oefeningen en informatie, kan je vast kennismaken met een paar oefeningen.

1. ZITTEN MET AANDACHT
2. DAGELIJKSE HANDELING MET AANDACHT

1. Zitten met aandacht (met audio)

Kijk of je deze geleide oefening deze week tenminste 5x kunt doen.

Oefenen met rustig zitten (of liggen) en met je aandacht de stem volgen ...

*naar je lichaam, de steun van de stoel of matras, je ademhaling
en daarbij aandacht voor de houding waarmee je dat doet.*

Opmerken wat er zoal gebeurt in je lichaam, gevoelens, gedachten,

Zonder verwachtingen dat het perse rustiger moet worden,

Zonder oordeel, strijd of teveel je best doen ... open opmerken wat zich aandient.

2. Oefenen met pauzes en aandacht (in je dagelijks leven)

Eet de **eerste hap van een maaltijd (of tussendoortje)** aandachtig. Even bewust stilstaan bij je ervaring van het eten. Proef het, ruik het, voel het met je open nieuwsgierige aandacht.

Dagelijkse handeling met aandacht

Kies voor deze week een eenvoudige routineactiviteit die je elke dag doet.

Voorbeelden: douchen, tanden poetsen, afwassen, afdrogen, sokken aandoen, vaatwasser vullen, deur op slot, lopen naar het koffiezetapparaat.

Misschien kan je deze handeling met rustige volle aandacht doen.

Bijvoorbeeld voelen van de warme straal van de douche, het geluid van water horen, de geur van de zeep ruiken, etc. Het kan helpen om je handelen iets te vertragen, zodat je uit je dagelijkse ritme stapt. De eenvoud van alleen nu dit. Merk op hoe dit is.

Waar het om gaat is: ervaren wat je aan het doen bent, terwijl je ermee bezig bent.

3. Noteer je ervaringen tijdens het oefenen in je eigen dagboekje of in het overzicht (blz. 5)

EEN GOED BEGIN IS HET HALVE WERK

Soms zul je merken dat je tijdens het doen van oefeningen onrustig bent of gefrustreerd raakt. Dat je denkt: *'Nu is mijn aandacht alweer afgeleid! Ik ben hier niet geschikt voor. Ik ben totaal niet rustig'. 'Hoe lang duurt dit nog'.*

Het zijn gedachten en reflexen waarbij je jezelf continu beoordeelt en probeert te verbeteren. Herinner jezelf er op zo'n moment aan dat:

- oordelen niet helpt (in tegendeel zelfs)
- vergelijken (met anderen) frustrerend werkt
- je geest nu eenmaal vaak en snel is afgeleid.

Het helpt om de oefeningen te doen met een ontspannen alerte houding, zonder gedreven te worden, maar ook niet te makkelijk en lui. Je kunt het wel vergelijken met een goed gespannen snaar van een instrument: niet te strak en niet te slap.

Hoe moeilijk het soms ook is, het werkt beter om te oefenen zonder verwachtingen, zonder direct iets te willen bereiken. Laat het maar op je afkomen.

Mindfulness is met een geduldige en niet-oordelende houding kijken naar wat er nu is. Zo kun je ook kijken naar gevoelens van ongeduld, frustratie, onrust, onzekerheid, verveling.

Hoe regelmatig je oefent, hoe meer de ervaringen zullen doorwerken in je leven.

Vaak kost het moeite om ruimte te creëren om thuis oefeningen te doen.

Het helpt als je tijd om te oefenen in je dagprogramma inplant en er een routine van maakt. Niet afwachten of er tijd overblijft, maar creatief kijken hoe je het in je leven kunt inbedden vanuit de houding dat je het jezelf gunt.

Zoek je eigen balans tussen mildheid en discipline en laat haast en verwachtingen los.

VERSLAG NA HET OEFENEN

Wees bij het invullen eerlijk, vriendelijk en nieuwsgierig tegenover jezelf. Het gaat niet om het 'goed doen' maar om wat je erbij tegenkomt. Schrijven helpt, dus kijk of je er een goede nieuwe gewoonte van kan maken.

Dag	Oefening	Ervaringen
Maandag	Zitten met aandacht Mindful eten Routinehandeling	
Dinsdag		
Woensdag		
Donderdag		
Vrijdag		
Zaterdag		
Zondag		