

Mindfulnessstraining werkboek

Harrie Kolsteeg & Mariëtte Huibrechtse



Colofon

H. Kolsteeg & M. Huibrechtse – Mindfulnessstraining werkboek

ISBN: 9789461550606

NUR: 770 – Psychologie algemeen

Tweede druk juni 2018

Omslagontwerp: Mariska Cock – Amsterdam

Vormgeving binnenwerk: Mariska Cock – Amsterdam

Druk: Drukkerij Wilco – Amersfoort

© 2017 - MindfulnessFabriek 2017

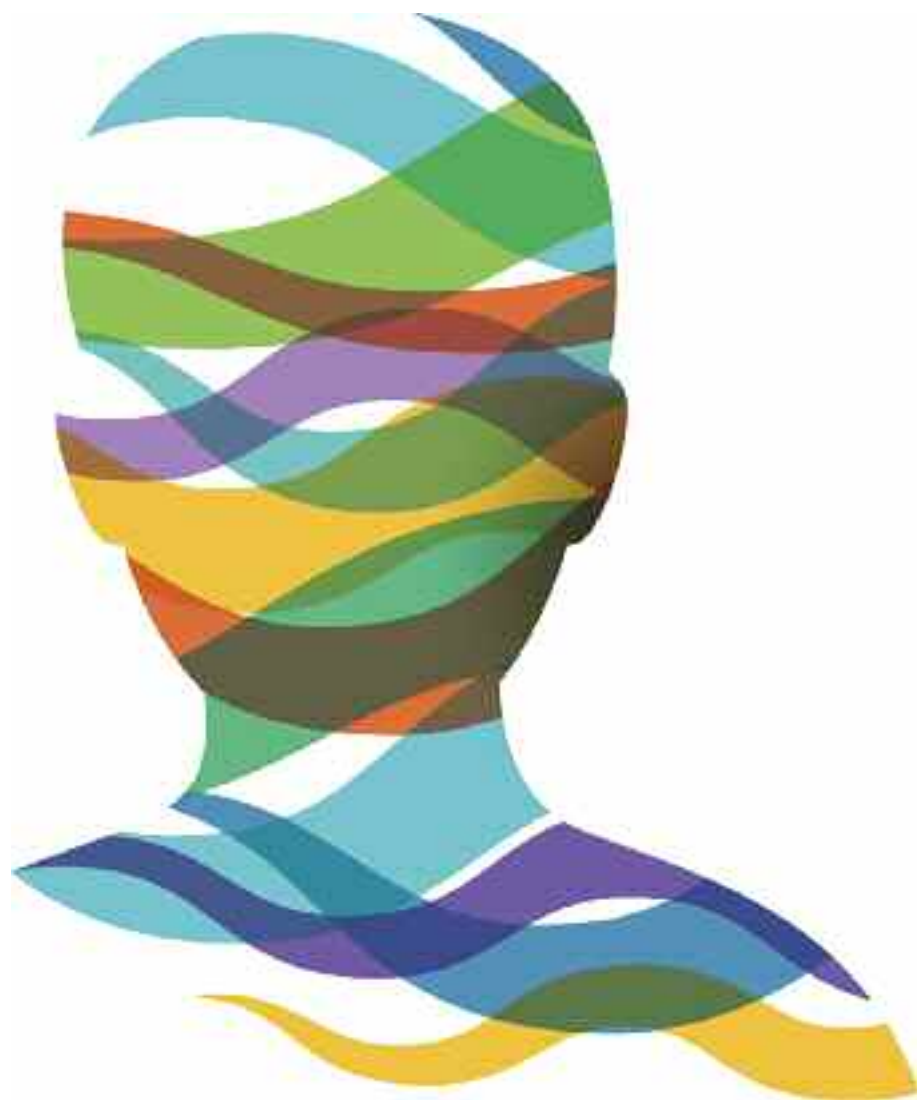
www.mindfulnessfabriek.nl

info@mindfulnessfabriek.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en / of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, scan, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

INHOUDSOPGAVE:

Een woord vooraf	7
Gebruiksaanwijzing en tips bij het <i>Mindfulnesstraining werkboek</i>	11
Hoofdstuk 1 Herkennen van automatische reacties	15
Hoofdstuk 2 Onderzoeken van obstakels	27
Hoofdstuk 3 Bewustworden en respecteren van grenzen	43
Hoofdstuk 4 Stress leren herkennen	59
Hoofdstuk 5 De juiste keuzes leren maken	73
Hoofdstuk 6 Gedachten doorzien	87
Hoofdstuk 7 Mindfulness in je dagelijks leven integreren	101
Hoofdstuk 8 Succesvol toepassen van wat je hebt geleerd	115



Een woord vooraf

Mijn eerste kennismaking met mindfulnesstraining is al weer ruim 10 jaar geleden. Ik werd meegenomen door Mariëtte (de training zou anders niet doorgaan: de trainer had nog één deelnemer nodig om te kunnen starten, ik stelde me beschikbaar) naar een obscuur zaaltje ergens in het westen van het land waar we met z'n zessen oefeningen deden en onze ervaringen deelden. Gedurende zeven weken zagen we elkaar wettelijks (acht keer) en in de tussenliggende tijd deden we thuis de oefeningen die we hadden geleerd tijdens de bijeenkomsten. Het was een geweldige ervaring!

Hoewel ik gewend was om te mediteren en sinds mijn jeugd al zo'n beetje alles had gelezen wat ik te pakken kon krijgen over filosofie van oost en west en zeg maar 'leefstijl' van bijvoorbeeld zenmeesters en taoïsten, en daarnaast al een flink aantal groepen had bezocht die zich bezighielden met zogenaamde 'spirituele oefeningen', was ik geraakt door de praktische, eenvoudige en gestructureerde opzet van deze 8-weekse stressreductie-training, MBSR. Naarmate ik verder in de training kwam, begon het me steeds meer te dagen dat deze training iets zou kunnen zijn waar iedereen profijt van zou kunnen hebben. Te leven met meer aandacht, je meer bewust te zijn van wat er allemaal gebeurt (om je heen en in jezelf), steviger te staan in je eigen werkelijkheid en ondertussen meer te genieten van fijne dingen en beter te kunnen omgaan met de moeilijke dingen, wie kan dat niet gebruiken? Op dat moment besloten wij onze psychologenpraktijk te funderen op mindfulness en om de MBSR-training zelf te gaan geven.

'Te leven met meer aandacht, je meer bewust te zijn van wat er allemaal gebeurt (om je heen en in jezelf), steviger te staan in je eigen werkelijkheid en ondertussen meer te genieten van fijne dingen en beter te kunnen omgaan met de moeilijke dingen, wie kan dat niet gebruiken?'

Enkele jaren later, in 2012, richtten Mariëtte en ik de 'MindfulnessFabriek' op. Het geven van mindfulnesstrainingen (in groeps- en individuele settings) was al lang onze hoofdactiviteit geworden en we gaven deze training (maar ook mindful-coaching en op mindfulness gebaseerde ACT-therapie) inmiddels op twee locaties. Niet alleen wijzelf hadden hierin veel plezier; de deelnemers aan onze trainingen en onze cliënten

hadden veel baat bij de praktische en vriendelijke benadering die zo kenmerkend is voor mindfulness. Door de goede resultaten en de openheid en de wil tot samenwerking van vele collega's konden we uitgroeien tot een landelijke organisatie die als doel heeft om mindfulness op een laagdrempelige en eigenwijze manier bekendheid te geven en onze samenleving een beetje 'mindvoller' te maken. En dat laatste is mijns inziens meer dan ooit hard nodig.

We rennen en draven maar door, we hollen blind achter onze doelen aan en laten ons opjatten door onze omgeving. We moeten geld verdienen, onze omgeving tevreden houden, geliefd zijn en van onze onzekerheid zien af te komen. We moeten zelfs gelukkig zijn, omdat alle media uitdragen dat gelukkig zijn de standaard is. Het woord genieten is misschien wel het meest gebruikte werkwoord, op de hulpwerkwoorden na. Ondanks alle pogingen tot verandering zijn we nog steeds wie we zijn, en dat is niet (nooit) goed genoeg! We hebben het gevoel dat er geen uitweg is uit deze race tegen de klok, want elke dag lijkt er wel meer bij te komen. Bij dit alles verliezen we onszelf (natuurlijk, dat kan niet anders) en hebben we weinig aandacht voor elkaar, en vragen we ons af: is dit nou mijn leven? Vervolgens gaan we weer (wanhopig) op zoek om te ontsnappen aan de realiteit van alledag. En wat je ook leest en wat je ook doet, het helpt (uiteindelijk) niet. Sterker, je ervaart steeds meer stress, je wordt ziek of depressief en krijgt een burn-out. Ik overdrijf misschien een beetje, maar je zult vast een zekere herkenning hebben bij deze schets van het dagelijkse leven en misschien herken je jezelf er zelfs wel heel goed in. Als dat zo is, wees dan gerust, je bent niet de enige en bovendien: mindfulnessstraining kan je helpen om hier uit te komen én tot het besef te komen dat je NIET hoeft te veranderen, maar dat je mag zijn wie je bent. Als je nu denkt: wat een cliché, dan zou ik je willen zeggen: je hebt gelijk, maar het is wel de werkelijkheid. Je bent wie je bent en je zult nooit een ander kunnen zijn, ook al wil je dat nog zo graag.

Mindfulness is in feite een methodiek of vaardigheid die je helpt met acceptatie. Het helpt je om dat wat tot je komt te accepteren (ook de moeilijkste situaties en omstandigheden) en jezelf te accepteren zoals je bent. Uiteindelijk zul je merken dat vanuit acceptatie vanzelf ruimte ontstaat voor verandering, zodat verandering een natuurlijk proces kan zijn en geen dwanggedachte. Mindfulnessstraining is aandachtstraining. Je leert (o.a.) op een uitnodigende manier om je aandacht te richten en vast te houden. Tijdens de acht bijeenkomsten krijg je input van de trainer en je mede-cursisten en kun je uitgebreid aan de slag met de aangeboden oefeningen. Dit *Mindfulnessstraining werkboek* begeleidt je daarbij als je thuis bent, en op onze website vind je begeleidende audio-bestanden die je kunt downloaden of streamen.

Zo staat niets je in de weg om mindfulnesstraining te beginnen en te doorlopen. En je kunt natuurlijk altijd de trainer om hulp of raad vragen. Het is onderdeel van onze taak om jouw proces en ontwikkeling te ondersteunen en te stimuleren. Dat doen wij met liefde en met veel plezier.

‘Mindfulness is in feite een methodiek of vaardigheid die je helpt met acceptatie.’

Inmiddels bestaat MindfulnessFabriek uit een netwerk van tientallen collega's. Wij zijn hun veel dank verschuldigd, want zonder hen zou MindfulnessFabriek niet zijn wat het nu is geworden: een landelijk platform voor mindfulnesstrainers en trainingen die kwaliteit en persoonlijkheid tot speerpunt hebben gemaakt en echt iets willen betekenen voor anderen. Mindfulness is ons leven en dat is wat ons bindt. We werken samen aan een betere wereld op een liefdevolle, vriendelijke manier.

Nog even over die naam: MindfulnessFabriek. We hebben er veel kritiek op gekregen en we hebben lof toegezwaaid gekregen. Bij mindfulness denk je niet gelijk aan een fabriek. Bovendien, mindfulness is niet iets wat je kunt produceren, zoals koekjes in een koekjesfabriek. Maar - en dat is het mooie - het maakt bij veel mensen wat los. En dat was precies onze opzet. Mindfulness gaat over anders kijken, over niet-oordelen, over jezelf minder serieus nemen en je overtuigingen doorzien. Het feit dat een eenvoudige term al zoveel oproept zegt veel over onze (maar al te menselijke) neigingen, gedachten en gevoelens; het zegt meer over onszelf, dan over het object van onze afkeer of waardering. En daarbij, wat is er echter, dagelijkse en steviger dan een fabriek?

‘Mindfulness gaat over de echte wereld, hoe jij die ervaart en erop reageert. Zien van wat is en geconfronteerd worden met jezelf.’

Mindfulness is niet zweverig, niet dromerig, luchtig of licht. Het is geen instant-methodiek om gelukkig te worden of altijd maar positief te (willen) zijn. Integendeel! Mindfulness gaat over de echte wereld, hoe jij die ervaart en erop reageert. Zien van wat is en geconfronteerd worden met jezelf. Het gaat in mindfulnesstraining en in dit werkboek over jou en jouw werkelijkheid, zoals die nu is. En niet over hoe je zou willen dat je werkelijkheid is. Want dat is een eindeloze tocht waarbij je nooit ergens aankomt en

steeds meer vermoeid raakt. Door mindfulness kun je de altijd aanwezige ruimte en rust in jezelf ontdekken, zodat je hier kunt terugkeren als je dat wilt of nodig hebt. Je wordt in staat gesteld de heftigheid van het leven (aan den lijve) te voelen en met een zekere wijsheid te reageren op moeilijke momenten. Je leert kortom om in vrijheid keuzes te maken. Gezonde keuzes. En dat is wat wij jou gunnen. En ook de rest van de wereld, want dit is het begin van vrede.

Begin nu! (niet morgen)
Veel succes en plezier...

Harrie & Mariëtte

GEBRUIKSAANWIJZING BIJ HET MINDFULNESS- WERKBOEK EN TIPS BIJ MINDFULNESSTRAINING

Dit werkboek is er voor om je te ondersteunen bij de 8-weekse mindfulnessstraining MBSR. Ons advies is om telkens na afloop van de bijeenkomst of de sessie het bijbehorende hoofdstuk te lezen. Voor de eerste bijeenkomst hoef je dus niets voor te bereiden; en na afloop lees je alleen hoofdstuk 1. Na afloop van de tweede bijeenkomst lees je hoofdstuk 2 en zo verder. De boodschap is: eerst ervaren en verwerken van alle indrukken van de sessie en daarna de tekst uit het werkboek tot je nemen. Na de training kun je het boek blijven gebruiken als naslagwerk.

Achterin elk hoofdstuk vind je telkens vier of vijf oefensuggesties onder het kopje 'Thuis oefenen'. De nadruk ligt hier op 'suggestie' in de zin van een voorstel of uitnodiging om te oefenen met het aangeboden materiaal. Zie deze aanwijzingen dus niet als opdrachten die je moet uitvoeren, maar probeer ze te zien als gelegenheden die je ruimte bieden om met jezelf aan de slag te gaan. Niet: ik heb het al zo druk en nu moet ik ook nog die opdrachten doen. Maar bijvoorbeeld: ik gun het mezelf om aan mezelf te werken, ik wil ermee aan de slag, ik maak er bewust tijd en ruimte voor.

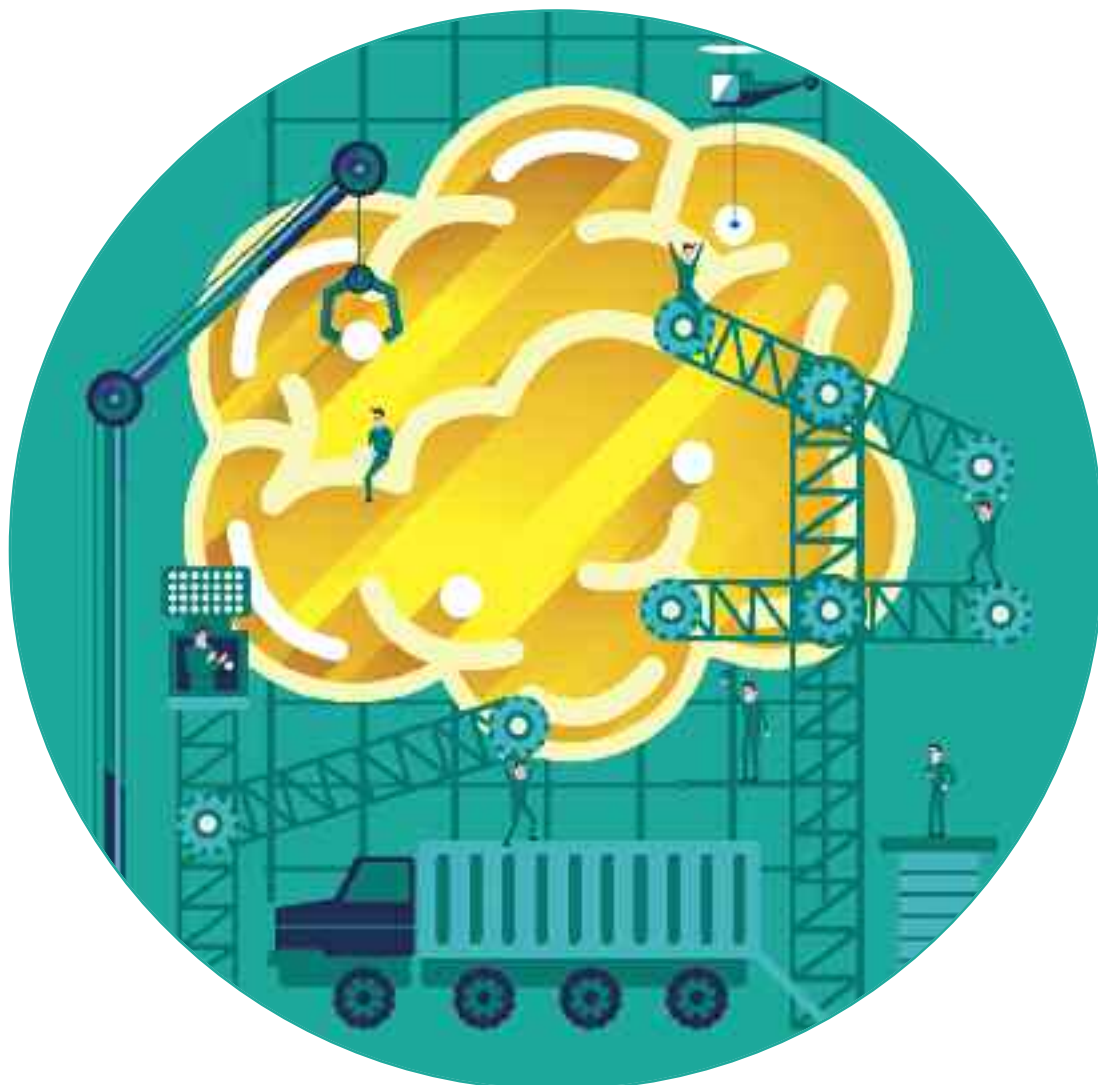
Met betrekking tot het thuis oefenen is het belangrijk dat je de juiste voorwaarden creëert. Het besef dat je iets dient te 'scheppen' (iets wat er dus voorheen niet was) is daarbij onmisbaar. We zitten allemaal in onze dagelijkse patronen en mindfulness maakt daar tot op dit moment nog geen deel van uit, dus kan het je gemakkelijk overkomen dat het lastig is om te gaan oefenen. Een vaste plek en een vast tijdstip kunnen je daarbij helpen. Maak desnoods een afspraak met jezelf in je agenda. Uiteraard stimuleert de wekelijkse bijeenkomst ook. Zie hoofdstuk 2 voor wat je kunt doen om obstakels weg te nemen.

Er staan achter bijna elk hoofdstuk ook schema's die je kunt invullen die betrekking hebben op de oefeningen die je doet. Ons advies: vul deze daadwerkelijk in. Als je te weinig ruimte hebt in het schema, kopieer het schema dan of pak er een los A4'tje bij. In het eerste hoofdstuk staat een suggestie om in een 'mindfulnessdagboek' je dagelijkse ervaringen en wat je verder nog bezighoudt te noteren. Geen slecht idee. Ook hebben we ruimte gelaten voor aantekeningen. Maak er gebruik van!

De (formele) mindfulnessoefeningen staan als audiobestanden op onze website. In dit boek vind je hier en daar QR-codes die je kunt scannen met je iPhone, smartphone, iPad of tablet. Je komt dan rechtstreeks uit bij het bewuste geluidsbestand op onze

website dat je gemakkelijk kunt downloaden of streamen. Het internet staat bol van de mindfulnessoefeningen; je kunt ook zelf op zoek gaan naar alternatieven als je dat wilt.

Achterin dit boek is een waardebon opgenomen die je kunt gebruiken voor een korting op mindfulnesstraining MBSR bij MindfulnessFabriek (als je dit boek los hebt gekocht). We hebben het al gehad over het belang van mindfulnesstraining in een groep onder begeleiding van een trainer. De waardebon hebben we toegevoegd om ons advies kracht bij te zetten. Maak er gebruik van!



HOOFDSTUK 1

Herkennen van automatische reacties



De automatische piloot



Denk je eens de volgende willekeurige situaties in. Je loopt de trap op om iets op te halen, en boven aangekomen weet je niet meer wat je wilde ophalen. Je rijdt in je auto en bedenkt opeens dat je geen idee hebt van wat je onderweg hebt ervaren of waar je bent. Het kenmerkende van bovenstaande situaties is dat het erop lijkt alsof je een tijdje gedachteloos bent geweest. Je mind was afwezig. In mindfulness gebruiken we hiervoor de term 'automatische piloot'. Je bent je slechts vaag bewust van gebeurtenissen of van wat er bij jou gebeurt in je hoofd (gedachten) of in je lichaam (gevoelens en lichamelijke sensaties). Op de automatische piloot zet je simpelweg oude gewoonten in gang, zonder je bewust te zijn.

Vaak is dat geen enkel probleem en verloopt alles gladjes, zoals met autorijden meestal het geval is. Maar je kunt je misschien ook voorstellen dat het tot problemen kan leiden als je te vaak op de automatische piloot navigeert. Bovendien kunnen automatische patronen ongemerkt tot stress en allerlei stressgerelateerde klachten leiden. Misschien ga je wel piekeren over wat er in het verleden is gebeurd, of ben je bezig met dingen die (zouden kunnen) gaan gebeuren in de toekomst (en waarschijnlijk nooit gaan gebeuren). Het kan zelfs zijn dat je volledig opgaat in je klachten en problemen, als je zo in je hoofd zit. En je mist de ervaring van het moment die zo waardevol is. Je mist wat er NU gebeurt, welke gevoelens er NU spelen, hoe je lichaam NU voelt.

AFWEZIGHEID OP HET MOMENT ZELF GEEFT ONVREDE, ONRUST EN SPANNING.

In mindfulnesstraining of aandachtstraining leer je om aandachtig te zijn op het moment zelf. Door je van moment tot moment bewust te zijn van gebeurtenissen, gedachten, gevoelens en van lichamelijke gewaarwordingen geef je jezelf meer mogelijkheden om te kiezen. Zo voorkom je bijvoorbeeld om op dezelfde oude routes terecht te komen die je in het verleden in de problemen hebben gebracht.



ANDERS KIJKEN

Problemen en zorgen horen bij het leven (net als zorgeloze momenten), maar je bent meer dan alleen je problemen. We zijn gewend om voortdurend te oordelen. Positief of negatief. Iets is goed of fout, we slagen of we falen. Hier gaat een hele reeks automatische gedachten aan vooraf, waarvan je je niet bewust bent. In mindfulnessstraining leer je om deze gedachten en oordelen te zien als 'een gedachte' of als 'een oordeel', die je al dan niet overboord kunt gooien.

Daardoor creëer je heel bewust meer keuzemogelijkheden, waardoor je een totaal andere kijk krijgt op de dingen om je heen. Je kunt datgene kiezen wat op een bepaald moment het beste bij je past.



OEFENEN

Dit stukje tekst is misschien wel het belangrijkste uit dit boek. Aandachtig leven (mindful leven) gaat over bewust waarnemen van wat er gebeurt, hier en nu, van moment tot moment. En leven met aandacht is de beste manier om met de problemen en moeilijkheden van het leven om te gaan. Als je je bewust bent van wat zich aandient, kun je vanuit een zekere rust op een weloverwogen manier reageren. Dat is nu vaak niet het geval, omdat je geneigd bent om automatisch te reageren - daarom zul je moeten oefenen. Alleen door dagelijks te oefenen kun je ontdekken wat aandachtig leven betekent. Tijd voor jezelf nemen en stilstaan bij jezelf is een leerproces. De oefeningen en opdrachten onder de kopjes 'thuis oefenen' helpen je daarbij, maar je zult het zélf moeten doen. Het gaat dus om oefenen, oefenen en oefenen. Hou tijdens de acht weken dat we met elkaar onderweg zijn in mindfulnessstraining de onderstaande tips en aanwijzingen in je achterhoofd.

Tips:

- Respecteer je grenzen.
- Kom ruim op tijd binnen voor een sessie.
- Oefen thuis dagelijks, in alle rust.
- Neem ruim de tijd om te oefenen.
- Probeer te oefenen met een open mind.
- Wees vriendelijk voor jezelf.

Ik raad je af om:

- Vooraf verwachtingen te hebben van mindfulnessstraining.
- Te oordelen tijdens het oefenen.
- Ingespannen je best te doen.
- Jezelf te veroordelen.



ADEMHALEN

Je ademhaling is van onschatbare waarde. Niet alleen omdat die je in leven houdt, maar ook om je te focussen en om jezelf tot rust te brengen, van tijd tot tijd. Je kunt je adem goed gebruiken om je aandacht op te richten: ze is dynamisch en altijd aanwezig. Sta eens stil bij het wonder van de adem en merk op dat je eigenlijk vanzelf dieper gaat ademen als je je aandacht erop richt. Gebruik je adem op moeilijke momenten om bij jezelf te zijn. Sluit je ogen en wees hier en nu aanwezig. Besef de waarde van leven. Zelfs als je moeite hebt met ademen kun je de waarde ervan zien, of zelfs juist op dat moment! Adem is leven, adem is hier en nu, adem is vergeten van je problematiek, adem is zonder zorgen, adem is lichtheid. Je ademt voor nu, niet voor gisteren of morgen.

Bij mindfulnessstraining maak je veel gebruik van je ademhaling. Je ademhaling is altijd aanwezig en je hebt dus altijd de mogelijkheid je aandacht erop te focussen. Als je dat doet ben je meteen in het 'hier-en-nu'. Probeer het eens. Stilstaan bij je adem kan een manier zijn om rust binnen jezelf te vinden, ongeacht wat er speelt, in je of buiten je. Iedereen heeft een eigen manier van ademen. Je hebt je een manier van ademen eigen gemaakt die bij je past en die zich aanpast aan het moment. Als je je druk maakt of angstig bent gaat je adem sneller, als je ontspant wordt je adem rustig. Besef goed dat 'fout ademen', in tegenstelling tot wat vaak wordt beweerd, niet kan. Je ademhaling is een weerspiegeling van wie jij bent en van hoe je jezelf op een bepaald moment voelt.

Je hoeft tijdens het oefenen met mindfulness niet anders te gaan ademen dan je normaal gesproken doet. Je hoeft bijvoorbeeld niet je best te doen om heel diep in te ademen. Dat geeft alleen maar meer spanning. Het is niet de bedoeling dat je duizelig wordt of vermoeid raakt; dat zijn signalen dat je jezelf forceert. De veranderingen in je ademhaling komen vanzelf als je lichaam daaraan toe is. Het is van belang dat je je eigen grens bewaakt en goed luistert naar je eigen lichaam. Als je neigt tot hyperventileren, besteed dan voornamelijk aandacht aan je uitademing (adem in 1-2, adem uit 3-4-5, of probeer hardop te zingen).



ZINTUIGLIJK GEWAARZIJN – ROZIJNOEFENING

Klassiek in mindfulnessstraining is de zogenaamde rozijn-oefening, waarbij je heel langzaam één rozijn opeet. Daarbij gebruik je al je zintuigen. Als je dit boek gebruikt bij de training onder leiding van een trainer, dan heb je deze oefening ongetwijfeld gedaan. Gedurende minimaal vijf minuten bekijk, betast, besnuffel, beluister (hij maakt een knarsend geluid!) en proef je de rozijn. Hoe ziet hij eruit? Hoe voelt hij? Hoe is het mondgevoel? Voel je speeksel opkomen? Probeer het (nog) eens. Pak een rozijn en eet hem met overdreven aandacht op met behulp van al je zintuigen. Wat ervaar je? Zijn er gedachten? Gevoelens? Probeer het ook eens met een tussendoortje of een klein hapje. Langzaam. Aandachtig...

Je hebt net geoefend met het eten van een rozijn (of iets wat je wél lekker vindt) en daarbij al je zintuigen aan het werk gezet. Misschien was het een heel prettige ervaring, misschien ook niet. De kans is heel groot dat je moeite had om je aandacht erbij te houden. Misschien voelde je zelfs wel enige frustratie hierover. De kans dat je hebt gedacht: 'Waar ben ik in godsnaam mee bezig!', is tenminste even groot. Je oordelen zijn nooit ver weg. Weet je nog? Mindfulness gaat over waarnemen zónder (de last van) oordelen. Je kunt je oordelen niet zomaar tegenhouden. Oordelen komen als vanzelf tot je, tegenhouden heeft totaal geen zin en is zelfs schadelijk! Als je je oordelen gaat bestrijden beland je in een strijd die je onmogelijk kunt winnen en waarbij je jezelf veel te hard aanpakt. De essentie van mindfulness is dat je vriendelijk bent voor jezelf, te allen tijde. Dat ben je niet zo gewend en voor de meeste mensen is dit hartstikke moeilijk. Maar als je ook maar een klein beetje slaagt in vriendelijk zijn voor jezelf, zul je daar direct van profiteren en meer ruimte, lichtheid, zelfs liefde ervaren. Bovendien geef je zo je werkelijke ervaring het podium, zo zonder het filter van allerlei oordelen. Helder, niet-gefilterd licht.



LICHAMELIJK GEWAARZIJN – BODYSCAN

Je kunt je druk maken over je lichaam, terwijl je je tegelijkertijd helemaal niet zo bewust bent van dat lichaam. Dat klinkt tegenstrijdig, maar dat is het niet. Je lichaam kan een zware last zijn door pijn, klachten en andere ongemakken. Je automatische reactie is dat je dit niet wilt. Daarnaast heb je vast ook allerlei oordelen over je lijf: te dik of te dun, lelijk, bleek, niet soepel, oud. Kortom, je hebt oneindig veel fysieke sensaties en gedachten over je lichaam die je niet wilt, waardoor je ervan weg wilt met je aandacht. In de oefening 'bodyscan' ga je er met je aandacht juist naartoe.

Als je écht stilstaat bij je lichaam, zal dit je kijk op je lichaam en jezelf ingrijpend veranderen. Want hoe het er ook uitziet en hoe het ook voelt, je lichaam is veel meer dan je uiterlijk en het ongemak dat je ervaart. Je lichaam is bovenal een wonder van efficiëntie en mogelijkheden.

Je lijf is enorm complex en het verandert voortdurend. De ontelbare processen in je lichaam streven onophoudelijk naar een soort van evenwicht (homeostase), waardoor je in staat wordt gesteld om optimaal te kunnen functioneren. Lichaamssignalen laten je van moment tot moment weten hoe het met je is gesteld. Om je lichaam te leren kennen en ernaar te luisteren hoef je alleen maar met je aandacht bij je lichaam te zijn, en wel zonder het te veroordelen. Opmerken wat er is, niet meer en niet minder. Heel simpel: als je voedsel nodig hebt, vertelt je lichaam dat door een hongergevoel te genereren, zodat je naar de bakker kunt om brood te halen. Maar al te vaak missen we de signalen van ons lichaam. En daarbij kan de bodyscan je helpen: uit je hoofd, in je lichaam. Zoals gezegd: opmerken wat er is, niet meer en niet minder. Probeer het maar eens. Breng je aandacht naar dat deel van je lichaam waar je gewoonlijk stress ervaart. Welke sensaties ervaar je (nu)? Hoe zou je ze beschrijven? Neem twee of drie minuten om deze sensaties met je volle aandacht te observeren, zonder ze te willen veranderen of te herstellen. Wat gebeurt er nu? Verandert er iets? Hoe zou je dit beschrijven? Door aandacht aan je lichaam te geven wordt duidelijk dat de sensaties voortdurend veranderen.

De oefening 'bodyscan' is een reis met je aandacht door je lichaam. Het gaat hier dus om lichamelijk gewaarzijn. Je bereidt je hierop voor door eerst enkele minuten met je aandacht je adem te volgen als vorm van lichamelijk gewaarzijn. Vervolgens ga je met aandacht heel langzaam door je lichaam. Van beneden naar boven, van teen tot top. Neem hiervoor de tijd, minimaal een half uur. Aan het einde van de oefening neem je je lichaam in alle rust nog eens helemaal in je aandacht op. (Voor het audiobestand van deze oefening kun je de QR-code scannen achterin dit hoofdstuk).





AANWIJZINGEN VOOR HET OEFENEN

- 1 Ga liggen en maak het jezelf gemakkelijk. Prettig en comfortabel liggen is belangrijk. Als je niet wilt of kunt liggen doe je de oefening gewoon zittend op een stoel.
- 2 Wees je ervan bewust dat je tijdens de hele oefening niets hoeft te veranderen aan je houding. Hoeft niet, mag wel. Dus alleen als ongemak te groot wordt beweeg je even. Alles wat overbodig is laat je achterwege.
- 3 Wat er ook tijdens het oefenen gebeurt (je valt even in slaap, bent afgeleid door geluiden, in gedachten verzonken, je ergert je, wat dan ook) blijf in de oefening en ga gewoon verder waar je gebleven was. Geef niet zomaar op, alleen als het niet anders kan.
- 4 Blijf ondanks moeilijke gedachten en lastige gevoelens steeds vriendelijk voor jezelf, zonder te forceren. (lastig, lastig).



- 5 Besef dat ontspanning geen doel is van de bodyscan, hooguit een aangenaam verschijnsel. We hebben geen doel, we zijn alleen uit op ervaren van wat zich vanzelf aandient. Soms veel, soms weinig.
- 6 Je kunt mindfulnessoefeningen niet fout doen. Je kunt mindfulnessoefeningen niet fout doen. Dit is geen fout in de tekst, maar ik probeer door de herhaling nadruk te leggen op het feit dat je mindfulnessoefeningen niet fout kunt doen - zal ik het nog eens zeggen of is drie keer genoeg?
- 7 Je kunt mindfulnessoefeningen niet f. . . (we zijn zo geconditioneerd op goed en fout dat zelfs een vierde aanbeveling waarschijnlijk niet voldoende is).
- 8 Doe de bodyscan en andere mindfulnessoefeningen met een open en nieuwsgierige houding.
- 9 Zorg voor/gun jezelf de juiste omstandigheden: rust, stilte, voldoende tijd, een ruimte waar je niet gestoord kunt worden, mobieltje uit, juiste temperatuur, enzovoort.
- 10 Streef nergens naar, verwacht niets, ervaar alleen.





BEGINNEN, BEGINNEN, BEGINNEN, BEGINNEN....

Eigenlijk vraagt een 'mindful leven' je steeds weer om te beginnen. Steeds opnieuw, eindeloos. Aanwezig zijn in het moment, en dat van moment tot moment. Zonder (al te veel) te leven op de automatische piloot.

Natuurlijk heeft die automatische piloot ook zo zijn voordelen; een zekere routine is zelfs onontbeerlijk in het dagelijks leven. Het is bijvoorbeeld lastig als je tijdens het autorijden voortdurend opmerkt wat je allemaal aan het doen bent als je door een drukke stad rijdt. Het is dan fijn dat je kunt vertrouwen op je routine, zodat je naast deel te nemen aan het verkeer kunt genieten van het mooie uitzicht.

Van de Japanse zenmeester Suzuki is de beroemde uitspraak afkomstig: in de mind van de beginner zijn vele mogelijkheden, in de mind van de expert zijn er maar weinig. De expert zal geen oog meer hebben voor al hetgeen op zijn pad komt; hij kent alles al, hij is verveeld. De beginner daarentegen zal zich overal over verwonderen, over de kleinste dingen en over de grote dingen en alles wat daar tussenin ligt. Hij komt ogen en oren tekort en is een en al aandacht. Denk maar eens aan hoe een baby de wereld in kijkt, zich verwonderend over al wat tot hem komt. De absolute 'beginner's-mind'.

En dat is wat je enorm kan helpen tijdens de mindfulnessstraining. Het besef dat alles steeds weer nieuw is en dat er voortdurend van alles te beleven valt, als je bereid bent met een frisse blik te kijken, ook naar de dingen die je al 100 jaar kent.

Het is geen geheim dat hoe langer je kijkt, hoe meer je gaat zien. Hoe beter je luistert, hoe meer nuances je gaat horen. Hoe meer je oefent met de bodyscan, hoe gevoeliger je wordt voor signalen die je lichaam je geeft. Als je daarentegen denkt: nou weet ik het wel (de expert), zul je geen gevoeligheid voor lichamelijke sensaties en emoties ontwikkelen. Als je daarentegen (de beginner) in staat bent om steeds weer nieuwsgierig te zijn en open te staan voor je eigen ervaringen - hoe triviaal ze ook mogen lijken op het eerste gezicht - zul je niet alleen jezelf heel goed leren kennen, maar je ook bewust worden van de keuzes die je hebt in het leven. Je zult een gevoel van vrijheid ontwikkelen.

IN DE MIND VAN DE BEGINNER ZIJN VELE MOGELIJKHEDEN, IN DE MIND VAN DE EXPERT ZIJN ER MAAR WEINIG.

Eindeloos opnieuw beginnen, met een frisse blik naar jezelf en de wereld kijken.
Kijken naar anderen en situaties. Opnieuw, steeds weer, fris, helder, opmerkzaam,
rijk, klein en groot, in het moment aanwezig. Echt aanwezig zijn, hier en nu.

Leven in vrijheid. Dat is mindfulness.



THUIS OEFENEN

- 1 Doe dagelijks de bodyscan (verkenning van het lichaam). Scan de QR-code hieronder met je smartphone voor het geluidsbestand. Noteer je ervaringen direct na het oefenen in het schema oefenervaring op pagina 27.
- 2 Neem de eerste hap van een maaltijd (of tussendoortje) met volledige aandacht. Gun jezelf een kort moment van 'mindful eten'. Wat zie je, wat ruik je, wat voel je in je mond, wat proef je? Noteer je ervaring in het schema.
- 3 Neem een aantal keren per dag even een momentje voor jezelf, waarin je drie in- en uitademingen met volledige aandacht volgt.
- 4 Als je wilt kun je een mindfulness-dagboek beginnen waarin je gedurende de training dagelijks kunt bijhouden wat je bezighoudt en wat je ervaart. Maak een mooi verslag van al je ervaringen.
- 5 Maak de oefening met de negen punten op de volgende bladzijde.

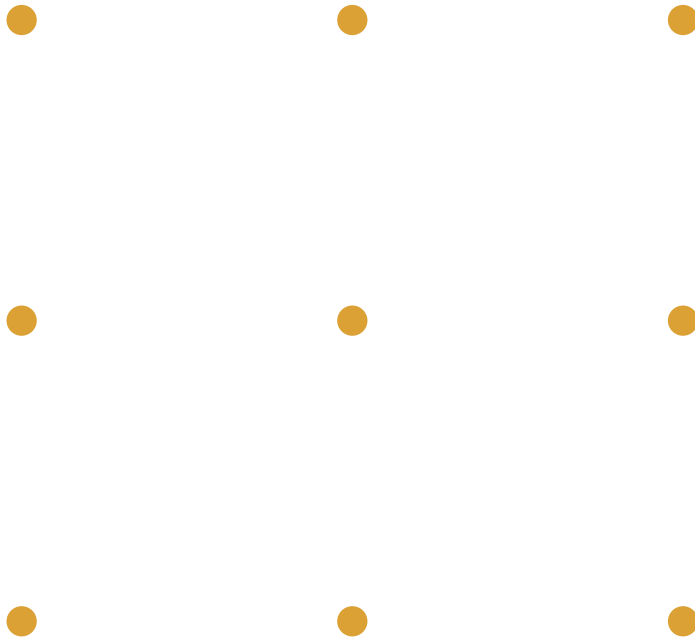


Bodyscan



ANDERS KIJKEN GEEFT ANDERE MOGELIJKHEDEN

Verbind alle negen punten via vier rechte lijnen zonder je pen of potlood van het papier te halen. Hierbij mag je niet terug over een eerder getrokken lijn, trek de vier lijnen dus in één beweging.





OEFENERVARING MET BODYSCAN EN MINDFUL ETEN

	WAT HEB JE ERVAREN	WAT VIEL OP
DAG 1		
DAG 2		
DAG 3		
DAG 4		
DAG 5		
DAG 6		

MindfulnessFabriek 28