



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness

Sessie 1: De automatische piloot

Vrede

“Vrede kan alleen in dit moment bestaan. Je kunt wel steeds zeggen: “Wacht tot ik dit af heb, daarna ben ik vrij om in vrede te leven”.

Wat is “dit”? Een diploma, een baan, een huis, het betalen van een schuld?

Als je zo denkt zal de vrede nooit komen. Er is altijd een ander “dit”, dat het huidige volgt.

Als je niet in dit ogenblik in vrede leeft, zul je er nooit toe in staat zijn.

Als je echt in vrede wilt zijn, moet je het nu zijn. Anders is er alleen maar “de hoop op ooit vrede”.

Thich Nhat Hahn, De zon in je hart.



Samenvatting van sessie 1: "De automatische piloot"

In de auto kunnen we soms kilometers rijden in de automatische piloot, zonder ons bewust te zijn van wat we doen. Op dezelfde manier kunnen we ook in ons dagelijks leven niet helemaal aanwezig zijn in het hier-en-nu: Soms zijn we heel ver weg zonder dat we het weten.

In de automatisch piloot worden we makkelijker geraakt: Gebeurtenissen om ons heen, gedachten, gevoelens en sensaties in onze geest (waarvan we ons maar vaag bewust zijn) kunnen oude gewoonten triggeren die niet goed (meer) helpen en die kunnen leiden tot een verslechtering van onze stemming.

Door meer bewust te worden van onze gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties, van moment tot moment, geven we onszelf de kans op een grotere vrijheid en keuzevrijheid. We hoeven dan niet steeds dezelfde oude mentale gewoonte te herhalen, die tot problemen leidde in het verleden.

Het doel van deze training is om onze oplettendheid te verhogen zodat we kunnen reageren op situaties vanuit een keuze in plaats vanuit automatisme. Wij doen dit door te oefenen ons meer bewust te zijn van onze aandacht, en het met opzet verschuiven van de focus van onze aandacht, iedere keer opnieuw.

Om te beginnen hebben we onze aandacht gefocust op verschillende delen van ons lichaam, om ons bewustzijn in het hier-en-nu te krijgen. We zullen ook oefenen om onze aandacht met opzet naar verschillende plaatsen te sturen. Dit is de bedoeling van de bodyscan-oefening, die het belangrijkste huiswerk vormt voor deze week.

Wat kan je helpen bij het oefenen van mindfulness?

Het helpt als je bereid bent een zekere inspanning te verrichten om meer bewust te leven. Niet de inspanning van hard werken, maar de inspanning van bewust je aandacht richten op het hier-en-nu, telkens weer opnieuw. Het is goed om je te realiseren dat dit een proces is dat niet vanzelf gaat.

Vaak kost het ook moeite om de ruimte in je leven te creëren om de oefeningen thuis te kunnen doen. Het helpt als je de tijd voor de oefeningen in je dagprogramma inplant en er een routine van maakt. Als je het oefenen laat afhangen van of er tijd overblijft, wordt het vaak een heel gevecht en krijg je het gevoel dat je dit nog 'moet' doen in plaats van dat het oefenen van mindfulness iets is dat je jezelf gunt!

Het oefenformulier uit dit werkboek kun je gebruiken om bij te houden wat je geoefend hebt, hoe het oefenen gegaan is en om voor jezelf ervaringen bij het oefenen te noteren. Eventueel kun je voor aanvang van de volgende bijeenkomst je aantekeningen op het oefenformulier doorlezen zodat het makkelijker is je oefenervaringen te herinneren tijdens de bijeenkomst.



Het helpt ook bij het oefenen als je je verwachtingen over de oefeningen kunt loslaten. De oefeningen hoeven niet prettig te zijn of te leiden tot ontspanning. Je moet ze gewoon doen. Het effect van deze training is soms pas na een aantal weken te bemerken, dus het heeft weinig zin om een enkele oefening te 'beoordelen'. Daarnaast is het goed om je te realiseren dat moeilijke oefeningen, waarbij het bijvoorbeeld erg onrustig voelt, ons juist ook veel kunnen leren. Het gaat er tenslotte om in het hier-en-nu aanwezig te zijn bij dat wat er is, ook als dat vervelend is. Heb vertrouwen in het leerproces en als het moeilijk wordt, kun je de teksten in het werkboek nog eens doorlezen. Tenslotte: vergeet niet dat je ieder moment opnieuw kunt beginnen. In feite is dat wat we doen: duizenden malen opnieuw beginnen. Elke week, elke dag, elke meditatie, elk moment kun je opnieuw beginnen.

Je bent oké zoals je bent

Vanuit de mindfulness ben je oké zoals je bent, wat je problemen ook mogen zijn. Misschien ben je ziek, misschien heb je allerlei psychische problemen of zijn er andere moeilijkheden. Problemen en moeilijkheden horen nu eenmaal bij het leven. Alles in het leven verandert voortdurend door de tijd heen; ook je ervaring van pijn, stress of andere moeilijkheden. Morgen kan het leven er heel anders uitzien. Ieders leven omvat kansen, hindernissen en moeilijkheden waarmee we moeten leren leven. Deze training zal je uitnodigen de problemen die er zijn onder ogen te zien maar ook te zien dat je meer bent dan een opsomming van je problemen.



5 hindernissen

Verlangen

Afkeer

Slaperigheid

Rusteloosheid

Twijfel

Helpende factoren

Niet oordelen

Geduld

Opnieuw beginnen

Vertrouwen

Niet streven

Acceptatie

Loslaten

Mildheid

Vriendelijkheid



Huiswerk voor de week na sessie 1

1. Oefen de 'Body scan' zes keer, voor de volgende sessie. Verwacht niet dat je iets bijzonders voelt bij het luisteren en beoefenen. Je kunt zelfs beter alle verwachtingen die je erover hebt opgeven. Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn. Beoordeel het niet. Blijf het gewoon doen en dan bespreken we je ervaring in de volgende sessie.
2. Iedere keer als je de bodyscan hebt beoefend, is het de bedoeling dat je dit noteert op het huiswerkformulier. Schrijf ook alles op wat in je opkomt tijdens het huiswerk, zodat we daar tijdens de volgende sessie over kunnen praten.
3. Schrijf iedere keer op als je ontdekt dat je in staat was op te merken wat je at, op dezelfde manier als je het opmerkte bij de roziën.
4. Eet minstens een maaltijd "in vol bewust-zijn", op de manier zoals je de roziën hebt gegeten.
5. Kies een routine activiteit uit je dagelijks leven en doe een weloverwogen poging jezelf van moment tot moment bewust te zijn van de activiteit (net zoals we met de roziën oefening hebben gedaan), iedere keer als je hem uitvoert.

Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld 's morgens opstaan, tanden poetsen, douchen, afdrogen, aankleden, rijden, de vuilnis buiten zetten, winkelen, enzovoorts. Waar het om gaat is dus: *bewust zijn van wat je aan het doen bent, terwijl je het daadwerkelijk doet.*



Huiswerk formulier Sessie 1

Noteer iedere keer dat je oefent op het huiswerk formulier. Schrijf ook alles dat bij je opkomt tijdens het huiswerk op, zodat we dit de volgende sessie kunnen bespreken.

Dag/Datum	Geoefend (ja/nee)	Opmerkingen
	Bodyscan Eten Dagelijkse routine	
	Bodyscan Eten Dagelijkse routine	
	Bodyscan Eten Dagelijkse routine	
	Bodyscan Eten Dagelijkse routine	
	Bodyscan Eten Dagelijkse routine	
	Bodyscan Eten Dagelijkse routine	
	Bodyscan Eten Dagelijkse routine	



Laat toe, laat zijn.

Verblijf in het moment.

Aanvaard zo goed mogelijk wat je voelt.

*Blijf bij je gevoel
en laat je niet afleiden
van jezelf!*

Blijf geduldig bij wat er is.

