



pure you
mindfulness & coaching

8-weken training

Mindfulness for Life

Sessie 1:

De automatische piloot

—

wakker worden in het nu

Samenvatting van sessie 1: "De automatische piloot – wakker worden in het nu"

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.



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.

 pure-you
training & coaching

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.



Het beoefenen van waardering en dankbaarheid

Er wordt wel eens gezegd: 'Aandacht werkt als Teflon voor aangename ervaringen, maar als klittenband voor onaangename ervaringen'. Evolutionair is ons brein ontwikkeld voor overleving en reproductie in plaats van voor welbevinden en geluk. Deze biologische erfenis heeft ervoor gezorgd dat wij een natuurlijke neiging hebben om veel aandacht te geven aan dat wat niet goed is en wat voor ons bedreigend kan zijn.

Opmerken wat mooi is en daar de aandacht op vestigen is niet zo gemakkelijk voor de meesten van ons, vooral als we stress ervaren. Toch zijn er stappen die we kunnen zetten om onszelf te trainen om de aandacht meer te brengen naar dat wat mooi, goed en voedend is in ons leven.

Alleen al op te merken dat iets aangenaam, mooi of inspirerend is, kan al helpend zijn. Nog krachtiger wordt het als je daarbij pauzeert en waardering ervaart en dan de aandacht brengt naar de gedetailleerde ervaring van de fysieke gewaarwordingen, de gevoelens, de gedachten en de impulsen die opkomen. Door te leren dat je dat wat goed is ook echt kunt ervaren zorgt ervoor dat onze waardering en dankbaarheid voor deze aangename momenten groeit en daarmee vergroten we hoe voedend deze ervaringen voor ons zijn. De intentie is om dit een onderdeel van je dagelijkse beoefening te laten worden.

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. Bodyscan

We willen je uitnodigen om de bodyscan dagelijks te oefenen met behulp van de audio 'Bodyscan'. Verwacht niet dat je iets bijzonders voelt tijdens deze oefeningen. Je kunt zelfs beter alle verwachtingen die je erover hebt loslaten. Laat je ervaring gewoon je ervaring zijn. Beoordeel het niet, maar doe het gewoon. Er is een lange en een korte versie van de bodyscan. De langere versie geeft een diepere ervaring, maar als je er niet aan toe komt, doe dan de kortere versie. Deze bodyscan staat op de site bij het trainingsmateriaal van sessie 1.

2. Gewoontebreker: Aandacht bij een routineactiviteit

Om de automatische piloot te onderzoeken kun je een routine activiteit uit je dagelijks leven uitkiezen en je voornemen om deze activiteit niet op de automatische piloot uit te voeren. In plaats daarvan probeer je van moment tot moment bewust te zijn van de activiteit, iedere keer als je hem uitvoert en je fysieke gewaarwordingen, je gevoelens en je gedachten op te merken.

Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld 's morgens opstaan, tandenpoetsen, douchen, afdrogen, aankleden, autorijden, winkelen, etc. Kies één activiteit die je de hele week met aandacht uitvoert. Waar het om gaat is: bewust zijn van wat je aan het doen bent, terwijl je het daadwerkelijk doet.

3. Gewoontebreker: 10 vingers dankbaarheidsoefening

Benoem dagelijks voor jezelf 10 dingen waar je dankbaar voor bent. Open je zo goed als je kunt voor de ervaring van dankbaarheid en waardering, bijvoorbeeld door op te merken hoe het voelt in je lichaam en welke gedachten of gevoelens er opkomen als je stilstaat bij de dingen waar je dankbaar voor bent.

4. Enkele inspiratie-filmpjes :

[Live fully now, undertitled](#)

[Hulpeloos op de automatische piloot](#)

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.

