



pure you
mindfulness & coaching

8-weeken training

Mindfulness for Life

Sessie 6:

Gedachten zijn geen feiten

Samenvatting van sessie 6: gedachten zijn geen feiten

Onze gedachten kunnen een heel sterk effect hebben op hoe we ons voelen en wat we doen. Vaak worden deze gedachten automatisch opgeroepen en afgedraaid. Door steeds weer bewust te worden van de gedachten en beelden die in onze geest passeren en ze laten gaan wanneer we de aandacht naar de ademhaling en het moment herrichten, is het mogelijk om enige afstand van en zicht op ze te krijgen. Dit staat ons toe om te zien dat er andere manieren kunnen zijn om te denken over situaties, ons bevrijdend van de tirannie van de oude gedachtenpatronen die automatisch in onze geest ontspringen. En het belangrijkste is dat we ons uiteindelijk gaan realiseren, diep in onze botten, dat alle gedachten alleen maar mentale gebeurtenissen zijn (inclusief de gedachten die zeggen dat ze dat niet zijn), dat gedachten geen feiten zijn, en dat we niet onze gedachten zijn.

‘Het is verbazingwekkend om te zien hoeveel macht we onbewust geven aan gedachten waar we niet voor gekozen hebben: ‘Je moet dit doen! Je moet dit zeggen!, Onthoud dit!, Plan dit!’, Oordelen, obsessies. Ze kunnen ons behoorlijk gek maken en dat doen ze dus ook vaak. Vanuit gedachten komen daden of gedrag voort en dat wat we doen heeft allerlei gevolgen. Dan is het best belangrijk om ons af te vragen in welke gedachten we gaan investeren. Onze taak is dus om de gedachten duidelijk te zien zodat we kunnen kiezen welke gedachten tot gedrag of daden mogen leiden en welke gedachten we gewoon moeten laten voor wat ze zijn.’

Joseph Goldstein

Gedachten en beelden kunnen ons een idee geven van wat er dieper in onze geest gebeurt; we kunnen ze vasthouden zodat we ze opnieuw kunnen bekijken vanuit een aantal verschillende perspectieven. Door vertrouwd te worden met onze belangrijkste automatische, niet behulpzame gedachtenpatronen, worden we er gemakkelijker bewust van en kunnen we de processen veranderen die ons angstig maken in situaties met andere mensen.

Wanneer we ons op een automatische, niet bewuste manier in een sociale situatie begeven, blijven we de gedachten en beelden die er dan door ons heen gaan geloven, zoals “niemand wil met mij praten”, “ik zie er belachelijk uit” “ik ga af”. Door echter de aandacht te richten op wat er gebeurt van moment-tot-moment, en de sociale situatie te observeren zoals we de rozen observeerden in de eerste sessie, worden we ons bewust van wat er echt gebeurt in de situatie, in plaats van de gebeurtenissen in ons hoofd als “waar” aan te nemen. Zo kunnen we ontdekken dat deze automatische gedachten niet de werkelijkheid zijn, en kunnen we nieuwe ervaringen in onze geest binnen laten komen.

Het is in het bijzonder van belang om bewust te worden van gedachten die het oefenen blokkeren of ondermijnen, zoals “het heeft geen zin om dit te doen” of “dit werkt niet, dus waarom doorgaan?”. Dergelijke pessimistische gedachtenpatronen zijn karakteristiek voor de hulpeloze staat waarin sommige mensen met sociale angst zich bevinden, en een van de belangrijkste factoren die ons stoppen om acties te ondernemen die ons zouden helpen om uit deze staat te geraken. Het is dus speciaal van belang om zulke gedachten te herkennen als “negatief denken” en niet automatisch pogingen om onze gevoelens te veranderen door het toepassen van de geleerde vaardigheden op te geven.

Onze gedachten kunnen een heel krachtig effect hebben op hoe we ons voelen en wat we doen. In de les van deze week hebben we onderzocht hoe gedachten en gevoelens of stemming nauw met elkaar verbonden zijn en hoe ze vaak samen op gaan. Uit ervaring weten we dat blijde gevoelens blijde gedachten veroorzaken terwijl boze gevoelens leiden tot geïrriteerde gedachten, enzovoort. En natuurlijk werkt de invloed in beide richtingen: de denkpatronen houden de gevoelens gaande en maken ze vaak sterker.

Wanneer ons denken en voelen gelijk opgaan en elkaar op deze manier versterken, kunnen gedachten er echt uitzien en aanvoelen als 'de waarheid'. Het is dan bijzonder moeilijk om ze als 'alleen maar gedachten' of mentale gebeurtenissen te zien. Door ons keer op keer bewust te worden van de gedachten en beelden die onze aandacht trekken en ze weer los te laten terwijl we onze aandacht op het lichaam of de adem richten, is het mogelijk om wat afstand van ons denken te nemen en een ander perspectief in te nemen.

Uiteindelijk kunnen we ons tot in de diepte gaan realiseren dat gedachten slechts mentale gebeurtenissen zijn (inclusief de gedachten die beweren dat ze dat niet zijn ☺). We realiseren onszelf dat gedachten géén feiten zijn en dat we niet onze gedachten zijn. Op deze manier afstand nemen van gedachten helpt ons om te voorkomen dat we verstrikt raken in ons denken en meegesleept worden door reactiviteit en de nutteloze patronen die daar vaak uit voortkomen.

Responsiviteit en compassie

Tijdens deze training hebben we geleerd dat wanneer we ons bewust worden van moeilijke lichamelijke gewaarwordingen, gevoelens en gedachten, we ervoor kunnen kiezen om een 'respons' te hebben in plaats van reactief te zijn. Een stapje terug doen en een vriendelijke respons geven kan het reactieve negatieve denken een halt toeroepen.

Bovendien zorgt het ervoor dat we kunnen handelen op manieren die een goede mentale gezondheid en ons welzijn ondersteunen. Als we met stabiele aandacht zorgvuldig observeren wat er in ons denken gebeurt als we het moeilijk hebben, is het mogelijk om lichamelijke ervaringen, gedachten, gevoelens en impulsen direct te ervaren, precies zoals ze zijn. We herkennen pijn en brengen er vriendelijkheid en nieuwsgierigheid naar toe: 'Ah, hier is pijn. Dit is wat er is. Zo ervaar ik het.' Als we ons op onze ervaring richten en deze laten zijn zoals we het ervaren, kan dit het begin zijn van een andere manier van reageren.

*In plaats van onszelf af te vragen: 'Waarom voel ik me zo?'
vragen we onszelf af: 'Wat heeft dit moment nodig?'*

Mindfulness vertraagt waardoor we de waterval van lichamelijke sensaties, gevoelens en gedachten kunnen zien. Het creëert de ruimte voor een respons die voortkomt uit zorg en vriendelijkheid of compassie. Deze week hebben we in de les onze 'responsiviteit' onderzocht. De oefening die we deden had overeenkomsten met de 'viciuze bloem' uit de vierde bijeenkomst, maar in plaats van de bloemblaadjes van reactiviteit, ontdekten we meer helpende responses. Net zoals water in een rivier rond een rots stroomt, kunnen we soms manieren vinden om onze ervaring natuurlijker te laten stromen. Stabiele aandacht gecombineerd met vriendelijkheid en compassie verandert ons eigen psychologische landschap.

We houden op met de wereld te verdelen in vrienden en vijanden die moeten worden nagejaagd of juist vermeden moeten worden. Ongemak, zelfkritiek, conflict, alle denk en gedragsgewoonten die zorgen voor reactiviteit worden gezien voor wat ze zijn: nutteloze automatische gewoonten. We ontdekken dat ons vermogen om zorgzame en compassievolle relaties op te bouwen in de wereld, diepgeworteld is in ons vermogen om een zorgzame en compassievolle relatie met onszelf op te bouwen. In de loop van de tijd zal ons vermogen groeien en krijgen we er meer vertrouwen in.

Zoals we al onderzocht hebben is compassie de meest wijze en behulpzame respons op lijden en moeilijkheden, in plaats van oordeel en schuld (richting onszelf of anderen). Pauzeren om moeilijke ervaringen vollediger te onderzoeken met compassievolle of zachte aandacht (ermee ademen met vriendelijkheid in plaats van het te veroordelen), helpt bij het helderder zien van moeilijke situaties en maakt het zo mogelijk om op een wijzere, compassievolle en afgestemde manier te reageren.

Belangrijk hierbij is dat we anders kunnen reageren op momenten van moeilijkheden en pijn, maar ook op momenten van geluk, blijdschap, schoonheid en liefde. Ook deze ervaringen kunnen we herkennen en ons erop richten: 'Ah, hier is blijdschap. Dit is wat er is. Zo ervaar ik het.' Het meer genieten en waarderen van deze ervaringen, zeker als ze in ons lichaam gevoeld worden, kan ons voeden en ondersteunen in ons welzijn. We kunnen de gewoonte ontwikkelen om onze ogen meer te openen voor alle het goede in ons leven, inclusief alle goede dingen die we vaak over het hoofd zien.

Doe een stapje terug van het denken.

Het is bijzonder hoe bevrijdend het voelt om te zien dat je gedachten alleen maar gedachten zijn en geen feiten en dat jij je gedachten niet bent. Als je bijvoorbeeld de gedachte hebt dat je vandaag een aantal dingen gedaan moet krijgen en je herkent het niet als een gedachte, maar doet alsof het 'de waarheid' is, dan heb je op dat moment een werkelijkheid gecreëerd waarin je écht geloof dat al die dingen vandaag gedaan moeten worden.

"Een deelnemer van de mindfulness training, Peter, die een hartaanval had gehad en een nieuwe wilde voorkomen, kwam op een avond tot een levens veranderende conclusie toen hij om tien uur 's avonds met de schijnwerpers op de oprit zijn auto aan het wassen was. Hij realiseerde zich dat hij dit niet hoéfte te doen. Het was gewoon het onvermijdelijke resultaat van een hele dag dingen najagen waarvan hij dacht dat ze vandaag gedaan moesten worden. Toen hij zag wat hij zichzelf aandeed zag hij ook dat hij niet in staat was geweest de waarheid van zijn denken of overtuiging in twijfel te trekken omdat hij er al helemaal in geloofde".

Als je merkt dat je op eenzelfde manier verstrikt bent in het denken, is de kans groot dat je je ook gespannen en angstig voelt zonder echt goed te weten waarom, net als Peter. Dus als de gedachte tijdens de meditatie opkomt over hoe veel je vandaag nog moet doen, helpt het om dit te herkennen als een gedachte, anders ben je misschien alweer bezig met dingen doen voordat je het weet, zonder dat je je ervan bewust bent dat je besloot om te stoppen met oefenen, simpelweg omdat er een gedachte in je opkwam.

Als je in staat bent, op het moment dat zo'n gedachte opkomt, om een stapje terug te doen van het denken en het helder te zien, kun je prioriteiten stellen en verstandige beslissingen

nemen over wat er werkelijk moet gebeuren. Je weet dan ook wanneer je moet stoppen. Dus het herkennen van je gedachten als gedachten kan je bevrijden van de vervormde realiteit die het denken vaak creëert en dat zorgt in je leven voor meer helderheid en een groter gevoel van de dingen in je eigen hand hebben.

De bevrijding van de 'tirannie' van het denken vloeit voort uit het oefenen. Als we elke dag een tijdje doorbrengen in 'niet-doen', waarbij we de stroom van de ademhaling en de bewegingen van ons denken en ons lichaam observeren zonder dat we er verstrikt in raken, cultiveren we kalmte en opmerkzaamheid.

Naarmate onze aandacht stabiliteit ontwikkelt en minder verstrikt raakt in de inhoud van het denken, versterken we het vermogen van onze aandacht om zich te concentreren en om kalm te zijn. We versterken mindfulness door telkens weer gedachten die opkomen te herkennen als gedachte, de inhoud ervan te zien en de grijpende kracht ervan te doorzien.

We kunnen dan bewust stilstaan bij hoe waar deze gedachte eigenlijk is, en ontdekken dat de gedachte misschien helemaal geen feit is. Elke keer dat we het denken bewust loslaten en teruggaan naar onze ademhaling en het gevoel van ons lichaam versterken we mindfulness of opmerkzaamheid. We leren onszelf steeds beter kennen en accepteren onszelf steeds meer, niet zoals we zouden willen zijn, maar zoals we echt zijn. *(geïnspireerd op Handboek meditatief ontspannen, Jon Kabat-Zinn)*

De 'associatie-trein'

Ons denken doordringt ons leven: bewust of onbewust brengen we daar allemaal een groot deel of misschien wel het grootste deel van ons leven mee door. Maar meditatie is een ander proces waarbij we niet meegaan in de abstractie van ons denken. Door het proces van stille observatie ontstaat een nieuw soort begrijpen.

We hoeven niet met ons denken te vechten of de gedachten te veroordelen. In plaats daarvan kunnen we ervoor kiezen om de gedachten niet te volgen zodra we ons ervan bewust zijn dat ze er zijn. Wanneer we onszelf in gedachten verliezen, identificeren we ons ermee. Het denken overspoelt onze aandacht en voert de aandacht mee en in zeer korte tijd kunnen we heel ver komen. We stappen op een 'associatietrein', niet wetende dat we erop zijn gesprongen en zeker niet wetende wat de bestemming is. Later worden we misschien 'wakker' en beseffen we dat we door ons denken meegenomen zijn. En als we uit de trein stappen kan het zijn dat we in een heel andere mentale omgeving zijn dan toen we instapten.

Neem nu even de tijd om direct naar de gedachten te kijken die in je opkomen. Als oefening kun je je ogen sluiten en je voorstellen dat je in een bioscoop naar een leeg scherm zit te kijken. Wacht gewoon tot er gedachten opkomen. Omdat je niets anders doet dan wachten tot er gedachten verschijnen, kun je je er heel snel bewust van worden.

Wat zijn het voor gedachten? Wat gebeurt er met ze? Gedachten zijn als magische vertoningen die echt lijken als we erin verdwalen, maar als we beter kijken, verdwijnen ze vaak weer. Maar hoe zit het met de sterke gedachten die ons beïnvloeden? We kijken, kijken, kijken, en dan ineens - hup- zitten we er middenin en zijn we verdwaald. Hoe werkt dat? Wat zijn specifieke soort gedachten die ons keer op keer vangen, zodat we vergeten dat het alleen maar voorbijgaande gedachten zijn?

Het soort gedachten dat we hebben en de impact die ze hebben op ons leven, hangt af van hoe we de dingen begrijpen. Als we helder zijn en ruimte ervaren kunnen we gedachten zien opkomen en voorbijgaan.

En dan maakt het niet echt uit wat voor soort denken er in onze aandacht verschijnt; we kunnen de gedachten zien als een voorbijgaande show of stroom van tijdelijke mentale gebeurtenissen.

Wat zijn de gemoedstoestanden of de speciale soorten van gedachten die ons steeds weer in hun macht krijgen, zodat we vergeten dat het slechts schijnwerkelijkheden zijn?

Het is verbazingwekkend te zien hoeveel macht we ongeweten aan onwelkome gedachten toekennen: 'Doe dit', 'Zeg dat', 'Denk eraan', 'Maak plannen', 'Raak geobsedeerd', 'Veroordeel'. Ze kunnen ons gek maken, en dat gebeurt ook vaak!

Uit gedachten komt handelen voort en handelen heeft allerlei gevolgen. In welke gedachten gaan we investeren? Het is onze taak om helder te zien zodat we kunnen zien op welke gedachten we willen handelen en welke we gewoon met rust laten.

Aangepast van Inzichtmeditatie, Joseph Goldstein



“ If you change
the way you
look at things,
the things
you look at change.”



Manieren om je gedachten anders te zien (ook als los blad beschikbaar om makkelijk erbij te kunnen pakken)

Hier zijn een aantal dingen die je kunt doen met je gedachten:

- Kijk gewoon naar ze hoe ze binnenkomen en weggaan, zonder het gevoel te hebben dat je ze moet volgen.
- Zie je gedachten als mentale gebeurtenissen in plaats van als een feit. Het kan zijn dat de gebeurtenis vaak optreedt met andere gevoelens. Het is verleidelijk om erover te denken als waarheid. Maar het is steeds aan jou te beslissen of het waar is en hoe je er mee om wilt gaan..
- Zet je gedachten op papier. Dan zie je ze op een manier die niet zo emotioneel en overweldigend is. Bovendien kan de onderbreking die je hebt tussen het hebben van de gedachte en het opschrijven ervan, je even tijd geven om stil te staan bij de betekenis ervan.
- Stel je zelf de volgende vragen: kwam deze gedachte plotseling en automatisch in mijn hoofd? Komt de gedachte overeen met de feitelijke situatie? Is er iets bij dat ik in twijfel kan trekken? Hoe zou ik er op een ander tijdstip, in een andere stemming over gedacht hebben? Zijn er ook andere zienswijzen.
- Voor speciaal moeilijke gedachten kan het behulpzaam zijn anders naar ze te kijken op een bewuste wijze, met een gebalanceerde, open geest, als onderdeel van je zit-bewustzijnsoefeningen. Laat je “wijze geest” zijn visie geven.



Je persoonlijke top 10 (ook als los werk-blad beschikbaar)

De meesten van ons hebben bekende negatieve denkpatronen die steeds terugkeren. Door onze patronen een naam te geven, kunnen we ze herkennen wanneer ze er zijn. Bijvoorbeeld: ‘Ah, dit patroon ken ik. Dit is mijn ‘Ik-ben-een mislukkeling’-patroon...’ Of: Dit is mijn ‘Ik heb het veel te druk’-patroon...’ Of: Dit is mijn ‘Ik ga nooit vinden wat ik echt nodig heb-patroon...’

Hoe meer we deze patronen herkennen als patroon, hoe kleiner de kans dat ze met ons op de loop kunnen gaan en hoe waarschijnlijk het is dat we ons bewust kunnen verhouden tot onze patronen in plaats van uit onze patronen te leven.

Heb jij een eigen ‘top tien’? Als je negatieve denkpatronen hebt (en iedereen heeft die waarschijnlijk wel...) kan het nuttig zijn om ze een naam te geven en hier vast te leggen. Mocht je voorbeelden willen, kijk dan even terug naar sessie 4. Hierin staat een lijst met automatische negatieve gedachten.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

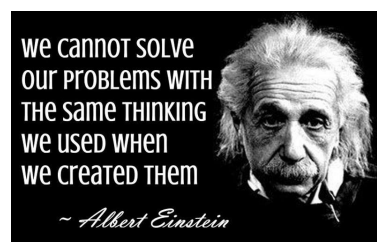
10.

Zo goed als je kunt, breng een houding van zachtheid en nieuwsgierigheid naar je gedachten en patronen. Als je merkt dat je in cirkels ronddraait of verstrikt raakt in zelfoordeel, pauzeer dan even en breng je aandacht terug naar wat je in je lichaam voelt, voordat je je aandacht weer richt op gedachten en gevoelens.

Als je je bewust wordt van negatieve gedachten (ook als los blad beschikbaar om makkelijk erbij te kunnen pakken)

Als je je bewust wordt van negatieve gedachten en beelden in je geest, schenk er dan op een vriendelijke en geïnteresseerde manier aandacht aan en breid die uit tot een of meer van de volgende vragen (en ga na elke vraag terug naar je ademhaling):

- Verwar ik een gedachte met een feit?
- Trek ik voorbarige conclusies?
- Denk ik (te) zwart-wit?
- Veroordeel ik mezelf volledig omdat ik één ding fout heb gedaan?
- Concentreer ik me op mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten?
- Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?
- Veroordeel ik mezelf?
- Stel ik onredelijk hoge eisen aan mezelf, zodat ik tekort zal schieten?
- Ben ik aan het gedachten lezen/ de toekomst aan het voorspellen?
- Verwacht ik perfectie?
- Ben ik aan het doemdenken?



Het helpt als je in het onderzoek naar je gedachten een vriendelijke, geïnteresseerde en nieuwsgierige houding hebt.

De metafoor van de hongerige tijger

Stel je voor dat je op een ochtend wakker wordt en op de stoep voor je deur een schattig, miauwend tijgerjong aantreft. Uiteraard neem je het mee naar binnen als je nieuwe huisdier. Je speelt er een tijdje mee, maar merkt dat hij nog steeds aan een stuk door miauwt. Je bedenkt dat hij honger zal hebben. Je voert hem wat bloederig gemalen vlees; je weet dat tijgers dit lekker vinden. Dat doe je elke dag en elke dag wordt je troeteltijgertje een stukje groter. In 2 jaar verandert het dagelijks menu van je tijger van hamburgerrestjes, via eerste kwaliteit kotelet, in hele brokken rundvlees. Al gauw miauwt je troeteldier niet meer als het honger heeft, maar grauwet het gemeen naar als het denkt dat het etenstijd is. Je schattig tijgertje is veranderd in een onbeheersbaar wild beest dat je aan stukken zal scheuren als het niet krijgt wat het wil.

Je worsteling met pijn kun je vergelijken met het denkbeeldig troeteltijgertje. Elke keer dat je je pijn groter maakt door hem het rode vlees van de vermijding te voeren, help je je tijger groter en sterker te worden.

Uit: Uit je hoofd, in het leven. Steven Hayes

Mindfulness gaat over
het veranderen van jouw
relatie tot 'wat is',
ten opzichte van
'wat je ervan maakt'.



"Schrik niet, onderzoek van de Amerikaanse psycholoog Timothy Brown en anderen hebben aangetoond dat mensen per dag gemiddeld zo'n 70.000 – 80.000 gedachten hebben te verwerken. 70 - 80.000!

En, nog veel belangrijker, minimaal 70 % van die gedachten zijn negatief of hebben een alarmerende functie. Reken maar 's om hoeveel negatieve gedachten om je oren krijgt. Gedachten over dingen waar je bang voor bent, waar je je somber over voelt en waar je voor moet oppassen. Heel veel van wat we meemaken verpakken we in gedachten, en vervolgens blijven die gedachten telkens weer terugkomen, ieder dag weer."

Uit: Denk wat je wilt, doe wat je droomt. Gijs Jansen (daarin werden 40.000 gedachten genoemd)

1. Vrije beoefening

We willen je uitnodigen deze week zelf te kiezen welke langere oefening je op een dag wilt doen. Gebruik bijvoorbeeld de audio 'bodyscan', 'zitmeditatie', het mindful bewegen, de audio 'zijn met moeilijkheid' (weerstand aanvaarden en acceptatie of ademruimte coping) uit de voorgaande sessies.

Probeer 40 minuten per dag te oefenen en kies de oefeningen die voor jou op dat moment het meest passend voelt. Dat kunnen de oefeningen zijn die behulpzaam zijn geweest tot nu toe, maar ook de oefeningen die misschien uitdagend voor je waren. Je kunt ook twee kortere oefeningen doen (bijvoorbeeld 2x 20 minuten).

2. Wijs antwoorden of reageren'

Vul het formulier 'Wijs antwoorden of reageren' in op de volgende pagina als het voor jou behulpzaam lijkt. Dit formulier is bedoeld om een aantal dingen die we tot nu toe in de training zijn tegengekomen, samen te brengen.

3. Gewoontebreker: 50:50 aandacht bij luisteren en spreken

Oefen ook deze week weer tijdens het luisteren en spreken om 50 procent van de aandacht bij je lichaam te hebben en 50 procent bij het luisteren of spreken.

4. Gewoontebreker: 10 vingers dankbaarheidsoefening

Ook deze week word je uitgenodigd om dagelijks de 10 vingers dankbaarheids-oefening te doen.

5. Gewoontebreker: De 3 stappen ademruimte

We nodigen je uit om elke dag drie keer de 3-stappen ademruimte te oefenen. Het kan helpen om hiervoor van tevoren vaste tijden uit te kiezen of misschien zelfs een alarmklokje te zetten om jezelf eraan te helpen herinneren om drie minuten tijd te nemen voor deze oefening.

Daarnaast nodigen we je uit om de 3-stappen ademruimte coping te oefenen speciaal als je opmerkt dat je een stressvolle of moeilijke ervaring hebt.

6. Gewoontebreker: Dagelijkse loopoefening

We nodigen je uit om een plek uit te kiezen waar je dagelijks loopt en een paadje te maken dat niet meer dan twee minuten kost om te lopen. Maak dit tot jouw mindfulle looppaadje en oefen om hier je aandacht bij de voetzolen te hebben of bij de beweging van de benen tijdens het lopen. Als de aandacht afdwaalt, gebruik dan de sensaties in de voeten en benen als een anker dat je kan verbinden met het hier-en-nu.

7. Gewoontebreker: Volledige aandacht bij een routineactiviteit

Oefen ook deze week om je volledige aandacht bij een routineactiviteit te hebben. Kies een activiteit die je als aangenaam, onaangenaam of neutraal ervaart. Merk ook eventuele reactiviteit op.

8. Gewoontebreker: 'Random act of kindness'

Probeer het aantal vriendelijke en zorgzame momenten in je dag te vergroten en merk dan op wat het effect is op wat je voelt in je lichaam, wat je gedachten en gevoelens zijn direct nadat je de 'random act of kindness' hebt uitgevoerd. Merk ook op dat je je niet vriendelijk hoeft te voelen om op een vriendelijke manier te handelen en de voordelen ervan te ervaren.

9. Filmpjes-tips 🧘:

[Gedachten uitpluizen](#)

[See the Purpose](#)

Bedenk tevoren wanneer en waar je de oefeningen het beste kunt doen en misschien wil je aan het begin van elke dag je voornemen weer even naar de voorgrond brengen zodat je per dag ook een plan maakt om de oefeningen te doen.

Verhaaltjes ter illustratie van gedachten zijn geen feiten:

Gedachten zien als spinsels van de geest

Stel je voor dat je twaalf bent en op school zit. De dag sleept zich voort, maar je klaart op als je bedenkt dat het woensdag is. Je vader heeft beloofd je van school te komen halen om nieuwe hardloopschoenen te gaan kopen. Je vader en moeder zijn nu zeven maanden uit elkaar. Je mist je vader, dus je kijkt uit naar dit soort winkelluitstapjes.

Na school wacht je niet op de bus met de andere kinderen. Je blijft een poosje in het schoolgebouw en slentert dan naar de weg. Je vader is er niet, maar dat geeft niet: hij is vast opgehouden. Hij houdt zich altijd aan zijn afspraken.

Tien minuten, een kwartier gaan voorbij, en je ziet een paar van je leraren in hun auto het schoolterrein afrijden. Een van hen stopt en vraagt of alles goed is, en je zegt:

'Prima'. Een half uur later, het begint donker te worden. Alle schoolbussen zijn allang weg. Je begint je zorgen te maken. Zou hij een ongeluk hebben gehad? Is hij het vergeten? Onmogelijk. Je wou dat je je mobieltje bij je had en hem kon bellen.

Je herinnert je andere keren dat je je alleen voelde. Je begint je ellendig te voelen. Je vraagt je af waar het allemaal fout is gegaan. De school is helemaal niet leuk; je hebt eigenlijk geen echte vriend zoals de andere kinderen. Je probeert jezelf op te peppen.

Wat is er vanavond op tv? Maar het werkt niet. Je favoriete programma was gisteren, maandagavond. Maandag? Dan is het vandaag dus geen woensdag! Je hebt je in de dag vergist. Je voelt je dom, maar ook opgelucht, blij zelfs. Je rent de school weer in en vraagt de conciërge of je je moeder mag bellen.

(uit: 'Mindfulness en bevrijding van depressie', van M. Williams, J. Kabat-Zinn e.a.)

Verhaal 2

Jan was op weg naar school

Hij maakte zich zorgen over de wiskundeles

Hij maakte zich zorgen dat hij de klas niet onder controle kon houden vandaag

Dit was niet zijn taak als conciërge

Verhaal 3

Moeder staat beneden aan de trap en roept: 'Piet het is tijd om op te staan'.

Piet zegt dat hij eraan komt.

5 minuten later: moeder roept nog eens.

Piet zegt weer dat hij eraan komt.

5 minuten later: Moeder roept dat het nu echt hoogste tijd is om op te staan.

Piet komt uiteindelijk naar beneden en zegt tegen moeder dat ze hem niet moet behandelen als klein kind....

Hierop zegt moeder: Maar Piet je kunt als rector toch niet te laat kan komen op school.