



pure you
mindfulness & coaching

8-weeken training

Mindfulness for Life

Sessie 7:

Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

Samenvatting van sessie 7: hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

Wat we van moment tot moment, van uur tot uur, van jaar tot jaar met onze tijd doen, kan grote invloed hebben op ons algemeen welbevinden en op ons vermogen effectief met stress en negatieve gevoelens om te gaan.



Je zou je de volgende dingen kunnen afvragen:

1. Welke dingen geven me een goed gevoel, versterken het gevoel dat ik echt leef in plaats van alleen maar besta? ('plus'-activiteiten)
2. Welke dingen putten me uit, verminderen het gevoel dat ik echt leef en geven me het gevoel dat ik amper besta of nog erger? ('min'-activiteiten)
3. Aanvaard ik het dat er bepaalde dingen in mijn leven zijn die ik eenvoudigweg niet kan veranderen? Besteed ik bewust meer tijd en moeite aan activiteiten die me opvrolijken en minder tijd en moeite aan bezigheden die me neerslachtig maken?

Door vaker 'erbij' te zijn door de dag heen en weloverwogen te besluiten wat we echt nodig hebben op elk van die momenten, kunnen we activiteiten gebruiken om opmerkzamer en alerter te worden en onze stemming beter te reguleren.

Dit geldt voor zowel ons gewone dagelijkse leven als voor moeilijke perioden die soms tot depressie kunnen escaleren. We kunnen onze dagelijkse ervaring gebruiken om bezigheden te ontdekken en te ontwikkelen die we kunnen gebruiken om beter opgewassen te zijn tegen perioden waarin we het moeilijk hebben en onze stemming verslechtert. Als we die bezigheden al tot onze beschikking hebben en we ons er bewust van zijn wanneer we ze nodig hebben, zullen we ze beter kunnen volhouden als we

geconfronteerd worden met moeilijkheden en onze gebruikelijke stressreacties. Ondanks negatieve gedachten als: 'Waarom zou ik me hier eigenlijk mee bezighouden?', die gewoon horen bij een neerslachtige stemming, kunnen we dan toch dat doen wat ons wezenlijk helpt en goed doet.

Een van de eenvoudigste manieren om voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn te zorgen is bijvoorbeeld dagelijks lichamelijke oefeningen te doen: drie stevige wandelingen van tien minuten per dag en ook andersoortige oefeningen, zoals met aandacht rekken en strekken, yoga, zwemmen, joggen, enzovoort, kunnen ons welbevinden veel goed doen. Als dit oefenen dagelijkse routine is geworden, kun je er gemakkelijker op teruggrijpen als je een neerslachtige stemming voelt opkomen.

Ook de ademruimte is een manier om ons erop te wijzen dat we een activiteit kunnen gebruiken om te gaan met onaangename gevoelens zodra ze opkomen.



Angst

“Uit onze mentale verhalen stappen en rechtstreeks contact maken met de sensaties van angst – het kloppende, drukkende, brandende, trillende, bevende, kriebelende leven in je lichaam – is de sleutel tot het ontwaken uit de beklemming van angst.

Het verhaal kan de poort worden die toegang biedt tot rauwe angst – als we wakker blijven en er niet in verzanden.

Terwijl de geest verhalen blijft construeren over de dingen waar we bang voor zijn, blijven we gewoon met onze aandacht bij de gedachten. We nemen ze voor wat ze zijn en we laten ons steeds weer onder de gedachten zakken tot we contact hebben met de gevoelens in ons lichaam.”

Ontleend aan: “Radicale aanvaarding”
van Tara Brach

 pure-you
training & coaching

Bewustwording en erkenning

Bewustwording is de eerste stap wanneer we een ademruimte nemen. Het doel van deze stap is dat we het effect van mindfulness gebruiken om:

- onszelf los te maken van de doe-modus;
- in een voelende/waarnemende/wetende zijn-modus komen;
- onze gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen te erkennen of waar te nemen terwijl we ons ervan bewust blijven.

De ademruimte en dan?

Na het nemen van een ademruimte zijn er verschillende mogelijkheden.

- **Met meer bewustzijn verder gaan:** Na de ademruimte kun je weer verder gaan in de (moeilijke) situatie waarin je zat. Maar dan vanuit een ruimer bewustzijn. Mogelijk kun je tegelijkertijd je lichaam en/of adem voelen.
- **De lichaamsdeur:** Je kunt je ook helemaal richten op het lichamelijke aspect van het ongemak of de stress. Waar voel je deze het sterkst in je lichaam? Hier kun je een tijdje bij blijven. Het kan dan helpen om af en toe tegen jezelf te zeggen dat het oké is dat je dit op dit moment voelt of denkt. Dit kan helpen de acceptatie te verdiepen. Hierna kun je je richten op het loslaten van de lichamelijke sensaties door je aandacht te richten op andere aspecten van je lichaam door bijvoorbeeld yoga of de bodyscan te doen.
- **De gedachten deur:** Je kunt je richten op je denken. Stilstaan bij de gedachten die opkomen zonder te oordelen. Met een accepterende houding dat je nu eenmaal denkt wat je denkt op dat moment. Als gedachten je aandacht blijven trekken dan kunnen onderstaande oefeningen helpen wat ruimte te creëren.

Je gedachten opschrijven, zonder erover na te denken. Zonder volzinnen te gebruiken of te analyseren wat je schrijft, alleen maar associërend schrijven. Dan aan het einde een punt eronder en het papier weggooien.

Je kunt de lijst met vragen over gedachten uit bijeenkomst 6 gebruiken. (Verwar ik een gedachte met een feit? Generaliseer ik? Denk ik zwart/wit? Etc.) Speelt mijn t op 5 van automatische negatieve gedachten (uit bijeenkomst 4) en kan ik ze herkennen?

- **De actie-deur:** Nadat je in de ademruimte contact hebt gemaakt met een ruimer bewustzijn, kan het nu een geschikt moment zijn voor actie. Vraag jezelf af: wat heb ik op dit moment nodig? Hoe kan ik op dit moment het beste voor mezelf zorgen?

Als het gaat om omgaan met moeilijke gevoelens kunnen de volgende bezigheden bijzonder nuttig zijn:

1. Doe iets leuks.

Wees aardig voor je lichaam. Neem een lekker warm bad, doe een dutje, trakteer jezelf op je lievelingsgerecht zonder je schuldig te voelen. Drink je favoriete drankje; geef jezelf een gezichtsbehandeling of doe je nagels.

Onderneem plezierige activiteiten. Ga een eindje wandelen (eventueel met de hond of met een vriend). Ga op bezoek bij een vriend, breng tijd door met iemand die je aardig vindt, ga eten koken, ga winkelen, kijk naar iets leuks of opbeurends op tv, lees iets plezierigs, luister naar muziek die je een goed gevoel geeft.

2. Iets doen dat je bevrediging schenkt of iets waar je goed in bent.

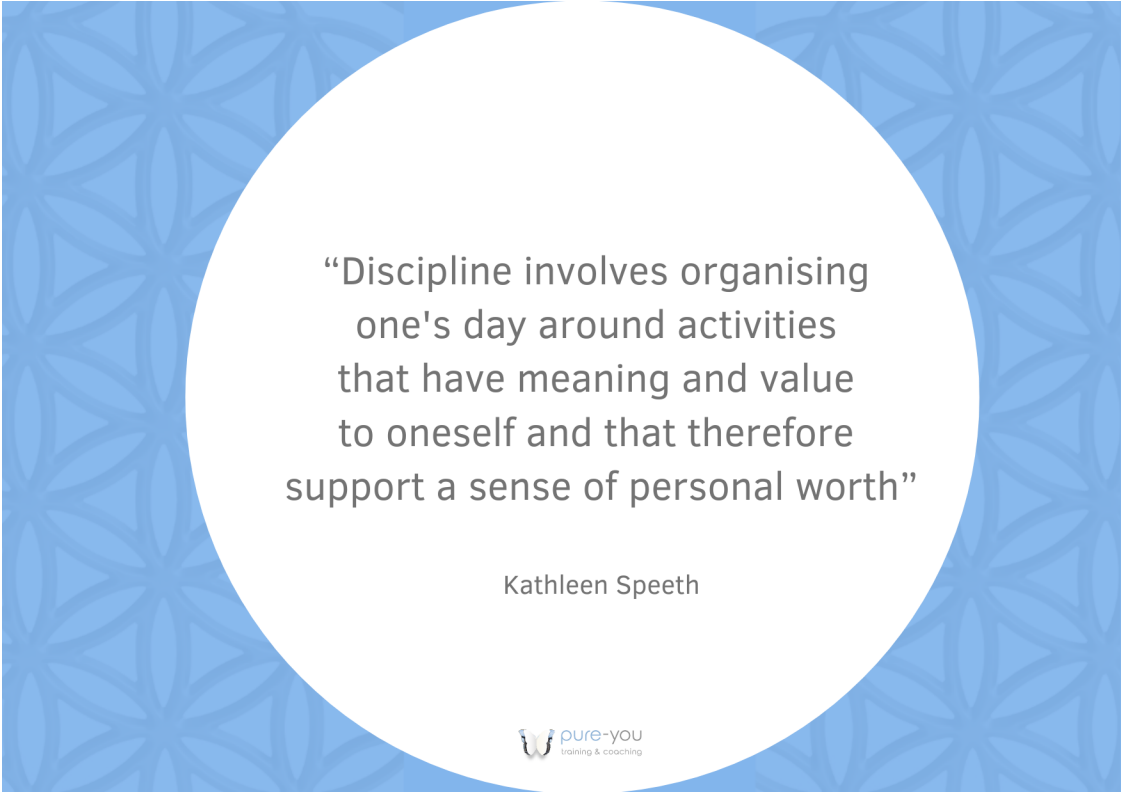
Maak het huis schoon; ruim een kast of la op; schrijf die brief die er nog steeds ligt; doe iets wat je steeds hebt uitgesteld, doe wat oefeningen. (N.B. Het is vooral belangrijk dat je jezelf een compliment geeft als je een karwei of een deel ervan hebt afgemaakt en dat je een karwei in stukjes opdeelt en het dan stap voor stap afwerkt.)

3. Dingen met aandacht doen.

Concentreer je met al je aandacht op wat je aan het doen bent, blijf in het huidige moment, blijf in het hier en nu. (Bijvoorbeeld: nu loop ik de trap af, nu voel ik de leuning, nu loop ik de keuken in, nu doe ik het licht aan, enzovoort). Wees je bewust van je ademhaling terwijl je dingen aan het doen bent, wees je bewust van het contact van je voeten met de vloer tijdens het lopen.

Niet vergeten

- ✓ **Bekijk je handelingen als een experiment.** Je hoeft niet van tevoren te oordelen over hoe je je achteraf zult voelen. Sta ervoor open op te merken of wat je doet op de een of andere manier nuttig voor je is of niet.
- ✓ **Probeer diverse bezigheden,** beperk je niet tot een paar waar je de voorkeur aan geeft. Soms kan het proberen van nieuwe dingen op zich al interessant zijn. 'Ontdekken' en 'onderzoeken' vormen vaak een tegenwicht tegen 'je terugtrekken' en 'je afzonderen'.
- ✓ **Verwacht geen wonderen.** Probeer zo goed mogelijk te doen wat je je hebt voorgenomen. Het is niet realistisch te verwachten dat de dingen ingrijpend zullen veranderen, daarmee zet je jezelf alleen maar extra onder druk. Door iets te ondernemen, zul je ervaren dat je steeds een beetje meer controle over je leven krijgt, zodat je beter met stemmingsveranderingen kunt omgaan.



“Discipline involves organising
one's day around activities
that have meaning and value
to oneself and that therefore
support a sense of personal worth”

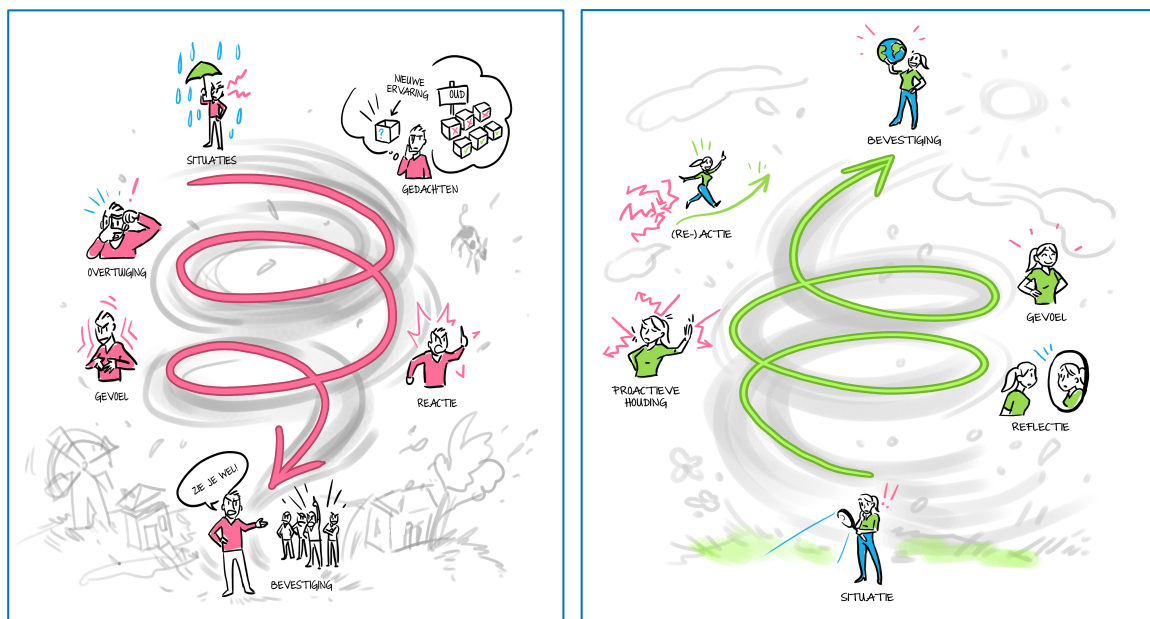
Kathleen Speeth



Als stress of sombere gevoelens je de baas worden

- Soms heb je het gevoel dat negatieve gevoelens uit de lucht komt vallen. Je wordt bijvoorbeeld doodmoe en lusteloos wakker, vervuld van hopeloze gedachten.
- Het is goed om je te realiseren dat, als iets op deze manier uit de lucht komt vallen, dit bij iedereen negatieve denkpatronen op gang brengt.

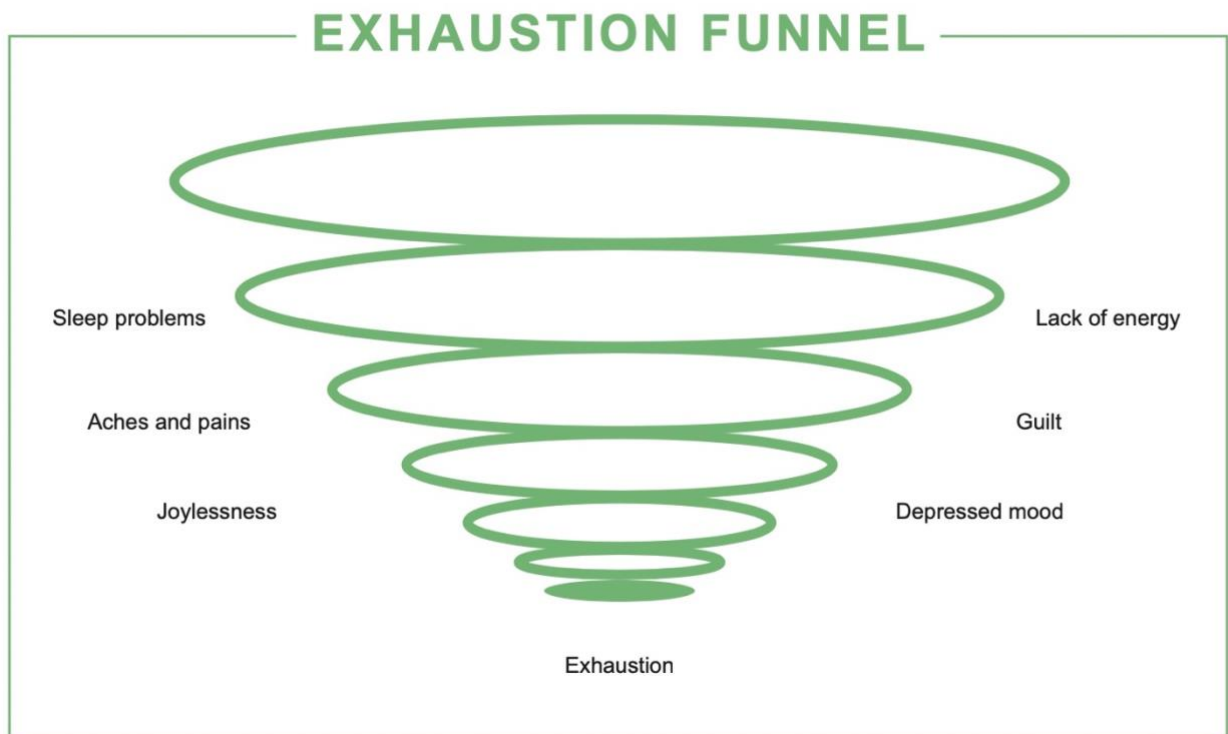
- Het is vaak zo dat als je je omwille van een onduidelijke reden niet goed voelt, je vanzelf terecht komt in een patroon van negatieve gedachten die het nog erger maken. Bijvoorbeeld gedachten die te sterk generaliseren, die voorspellen dat het nooit meer over zal gaan en dat je weer bij “af” moet beginnen.
- Soms vraag je je misschien (voortdurend) af waarom je je zo vervelend voelt, maar hier ga je je meestal niet beter door voelen en belet je zelfs regelmatig om actie te ondernemen.
- Als je je somber voelt, kun je tegen jezelf zeggen: “dat ik me nu zo somber voel wil nog niet betekenen dat het ook zo blijft”. Als je deze gevoelens hebt, betekent dit niet dat het erger moet worden of dat dit moet voortduren. Vraag je af: wat kan ik doen om zo goed mogelijk door deze moeilijke periode heen te komen?
- Neem een ademruimte om tot jezelf te komen. Daardoor kun je je situatie vanuit een breder perspectief zien en je bewust worden van de aantrekkingskracht van oude denkpatronen en van actie die je het best kunt ondernemen.



Terugval herkennen en tijd voor actie
(reactiviteit vs wijze keuzes maken)

De uitputtingstrechter

Onderstaande 'uitputtingstrechter' (Exhaustion funnel) illustreert een proces dat ons gemakkelijk kan overkomen. Het steeds smaller worden van de cirkels staat voor de vernauwing van ons leven dat plaatsvindt als we de dingen opgeven waar we juist van genieten maar die 'optioneel' lijken. We stoppen met het doen van activiteiten die ons zouden kunnen voeden, waardoor alleen werk of verplichtingen overblijven die onze energie uitputten.



Professor Marie Asberg suggereert dat degenen die naar de onderkant van deze spiraal blijven bewegen waarschijnlijk degenen zijn die het meest consciëntieus zijn of degene bij wie het zelfvertrouwen afhangt van hun prestaties. Zij worden vaak gezien als de meest hardwerkenden.

Het plaatje toont daarnaast ook de opeenvolging van symptomen (slaapproblemen, pijn, verminderde energie, schuldgevoel, geen plezier meer hebben, somberheid) die we kunnen ervaren naarmate de trechter smaller wordt en we steeds meer uitgeput raken.

Huiswerk voor de week na sessie 7

1. Dagelijks oefenplan

We willen je uitnodigen om een oefenplan te maken voor de komende 2-3 maanden. Kies uit de oefeningen die we in de training hebben geoefend en bedenk wat voor jou een prettig oefenritme is voor de komende tijd.

2. 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.

3. Gewoontebreker: 10 vingers dankbaarheidsoefening

Ook deze week word je uitgenodigd om dagelijks de 10 vingers dankbaarheidsoefening te doen.

4. 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 te oefenen speciaal als je opmerkt dat je een stressvolle of moeilijke ervaring hebt.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. Stress-signalen of waarschuwingssignalen

Wat zijn jouw stress-signalen of waarschuwingssignalen als het je teveel wordt? Je kunt hiervoor het formulier op de site invullen. Ook kun je ervoor kiezen een brief aan jezelf te schrijven. Met wat je nu weet over jezelf en wat je kan helpen in stressvolle of sombere momenten, kun je jezelf misschien adviseren.

9. Volgende week is de laatste bijeenkomst van de mindfulness training

Sta iedere dag een paar minuten stil bij het feit dat deze training gaat stoppen. Wat merk je dan in je lichaam, je gedachten en gevoel? Neem eenmaal een half uur de tijd om stil te staan bij deze training. Doe dit aan de hand van de volgende thema's:

- Wat heb ik gewaardeerd in deze training?
- Wat vond ik moeilijk in deze training?

- Welke verandering neem je bij jezelf waar?
- (Wat wil je nog kwijt aan je medecursisten?)

10. filmpjes-tips 🎬:

[Jon Kabat-Zinn over geduld](#)

[Why I think this world should end](#)

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.