

Mindfulness

Startersgids



Legenda

○ Inleiding	Pagina 3
○ Hoofdstuk 1 Wat is mindfulness?	Pagina 4-6
○ Hoofdstuk 2 Wat is het effect van mindfulness?	Pagina 7
○ Hoofdstuk 3 Beginnen met (dagelijks) oefenen	Pagina 8-11
○ Hoofdstuk 4 Basis van verschillende soorten oefeningen	Pagina 12-15
○ Hoofdstuk 5 Oefeningen voor 1 week	Pagina 16-17
○ Hoofdstuk 6 Mindfulness Logboek	Pagina 18-20
○ Hoofdstuk 7 Dankbaarheidsdagboek	Pagina 21-23

Inleiding

Zo'n 5 jaar geleden volgde ik mijn eerste mindfulness cursus. Ik verlangde naar meer rust en overzicht in mijn hoofd en wilde terugkerende periodes van veel stress leren voorkomen.

Mijn weerstand om eraan te beginnen was groot. Naast dat ik dacht dat het veel te zweverig voor me zou zijn - en ik geen zin had om naar een krent te gaan staren ;) -, vond ik stil zitten en niets doen eigenlijk maar eng. Op het moment dat ik dit deed, werd ik namelijk geconfronteerd met mijn veelal negatieve, zelf-veroordelende gedachten en mijn emoties (waar ik normaal gesproken dus voor wegliep). De cursus en het oefenen volhouden, vormden dan ook een grote uitdaging.

Nu, 5 jaar en verschillende mindfulness cursussen later, vormt het een vast onderdeel van mijn dag. Het heeft me de rust, het overzicht en de mildheid (naar mezelf en anderen) gebracht waar ik op hoopte.

Deze startersgids heb ik geschreven omdat ik jou deze ervaring ook gun. Daarnaast is mijn ervaring -en hoor ik vaak van mensen terug- dat er zoveel informatie over mindfulness te verkrijgen valt, dat je door de bomen het bos niet meer ziet. Met deze gids kun je meteen aan de slag.

Ik wens je heel veel succes en een goede dosis doorzettingsvermogen op jouw mindfulness reis!

Lieve groet,

Vicky Weel

Hoofdstuk 1

Wat is mindfulness?

De letterlijke vertaling van het Engelse woord mindfulness is opmerkzaamheid. Andere woorden die voor mindfulness gebruikt worden zijn: aandachtsoefening, achtzaamheid, bedachtzaamheid, bewustzijn (bewúst-zijn) en opmerkzaamheid. Sommige van deze synoniemen vind je terug in dit boekje.

Mindfulness is een manier om in het moment te zijn en je volledig bewust te worden van wat er in het hier en nu gebeurt.

Zowel in onze gedachten als gedragingen gebeuren veel dingen op de automatische piloot. Dit betekent dat je dingen denkt of doet zonder dat je jezelf daar bewust van bent. Met mindfulness ga je deze automatische piloot doorbreken.

Waarom?

De enige zekerheid die je hebt en het enige wat er eigenlijk écht toe doet is het hier en nu. Het verleden ligt achter je, de toekomst ligt voor je. De essentie van het leven, het ultieme geluk en rust vind je door je over te geven aan dat wat er in het hier en nu is en door daar ‘gewoon’ mee te zijn.

Een groot obstakel dat je hierin tegenkomt zijn je gedachten. Je gedachten hebben een enorme invloed op hoe je, je voelt en de keuzes die je maakt. Ons brein staat de hele dag aan en is continue bezig gedachten te produceren. Het plaatst dingen in hokjes, bijvoorbeeld: dit is goed, dat is fout, dat is een boom, daar heb je Eva etcetera. En na deze duiding, ga je weer verder met een andere gedachte. Hoe de boom er precies uit ziet, hoe de bladeren voelen, daar ben je, je op deze manier niet bewust van geworden. Naast duiden zijn er in je onderbewustzijn ook allerlei associaties (bij personen/ dingen/ gebeurtenissen). Ook deze passeren vaak zonder dat je, je ervan bewust bent de revue. Zowel positieve als negatieve associaties. Gemiddeld is zo'n 70% van onze gedachten negatief, wat het des te meer de moeite waard maakt om je gedachten te observeren en de gedachtencirkels te doorbreken.

Mindfulness gaat dus niet alleen over het richten van je aandacht op 'het hier en nu' (doorbreken van de automatische piloot), maar ook over de manier waarop je dat doet. Naast het ervaren van 'het moment', leer je dit ook op een milde, vriendelijke en niet oordelende manier te doen. Daarnaast leert het je te accepteren wat er 'in het moment' is. Een mening vormen, dingen duiden of iets veranderen aan de situatie, is niet nodig. Wat er op deze manier overblijft, is niets anders dan bewustzijn.

Waar komt mindfulness vandaan?

Al duizenden jaren zijn mensen bezig met bewustzijnsontwikkeling. Het vindt zijn oorsprong voornamelijk in het Hindoeïsme en Boeddhisme maar is ook terug te vinden in vele andere religies en (spirituele) tradities. De term die van oudsher hiervoor gebruikt wordt is meditatie.

Aandachtoefening is dus op het Oostelijk halfrond ontstaan maar al langere tijd immens populair in het Westen. Jon Kabat-Zinn, moleculair bioloog, en Thich Nhat Hanh, spiritueel leider en boeddhistisch monnik, speelden hierin een belangrijke rol.

Jon Kabat-Zinn is grondlegger van het Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) programma. Een programma dat hij speciaal ontwikkelde voor mensen met stress en chronische pijnklachten om beter te leren omgaan met deze klachten. In deze methode zijn onder andere elementen van meditatie, yoga en psychologische concepten verwerkt. De meeste mindfulness cursussen in Nederland zijn op het MBSR-programma van Jon Kabat-Zinn gebaseerd.

Quotes

“The present moment is filled with joy and happiness. If you are attentive, you will see it”

Thich Nhat Hanh

“ This moment is full of wonders”

Thich Nhat Hanh

“You can’t stop the waves, but you can learn to surf”

Jon Kabat-Zin

“Wherever you go, there you are”

Jon Kabat-Zin

“Our life is shaped by our mind, for we become what we think”

Buddha

Hoofdstuk 2

Wat is het effect van mindfulness?

Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van mindfulness. Uitkomsten van deze onderzoeken zijn onder andere dat mindfulness:

- Stress, angst, piekeren en burn-out vermindert
- Slaap en algemene tevredenheid bevordert
- De kwaliteit van leven verbetert
- Het cognitief en neurobiologisch functioneren bevordert*
- Preventief werkt tegen depressies
- Effectief is bij de behandeling van depressie, verslaving en pijn

Wat kan mindfulness naast bovenstaande nog meer voor je betekenen:

- Je leeft intenser en bewuster doordat je enkel focust op wat er ‘in het moment’ gebeurt.
- Je krijgt meer inzicht in je gedachtepatronen, gedrag en emoties. Ook leer je hier op een constructieve manier mee omgaan (mild, vriendelijk, accepterend).
- Je leert afstand te nemen van de gedachtestromen in je hoofd, wat leidt tot meer rust in je hoofd, een betere concentratie en meer ontspanning.

* Onder cognitief functioneren valt: aandacht, concentratie, geheugen, mogelijkheid om informatie te verwerken en denken. Neurobiologisch functioneren betekent: het functioneren van de hersenen in algemene zin.

Hoofdstuk 3

Beginnen met (dagelijks) oefenen

Onze automatische piloot (zie Hoofdstuk 1) en de automatische gedachten die we hebben, zijn vaak al zeer lange tijd actief; meestal al vele (tientallen) jaren. Om deze lang bestaande, automatische en ingesleten gedachten en gedragingen te kunnen doorbreken, is regelmatig oefenen met mindfulness nodig. Door bij herhaling te oefenen, slijt je een nieuw patroon in; het patroon van algeheel bewustzijn.

Het vergt dus tijd, doorzettingsvermogen, discipline en mildheid om dit leerproces aan te gaan. Dagelijks even de tijd nemen om te oefenen is nodig om mindfulness technieken aan te leren. Je kunt beginnen met 5 minuten per dag en dit stap voor stap opbouwen.

De kans bestaat -en is groot- dat het dagelijks oefenen op enig moment weerstand bij je oproept. De weerstand tegen 'nog meer moeten', de gedachte dat je geen tijd hebt om te oefenen of een schuldgevoel over het nemen van tijd voor jezelf.

Daarnaast zal je regelmatig afdwalende gedachten registreren. Dit is heel normaal (vooral als je net begint met oefenen) maar kan veel frustratie en een gevoel te falen opleveren.

Welke moeite je ook tegenkomt met het oefenen, het is een ervaring om even bij stil te staan met liefdevolle aandacht en zonder oordeel. Heb je het oefenen even op een lager pitje gezet? Weet dat je elke dag opnieuw kunt kiezen voor dit bewustere pad in je leven. Enkel de intentie om consequent en met mildheid te oefenen, heeft vaak al een helende, krachtige uitwerking.

Oefenen op 2 manieren

1. Formeel

Elke dag bewust wat tijd vrijmaken om te oefenen (startersadvies).

2. Informeel

Hetgeen je hebt geleerd op een natuurlijke manier toepassen in je leven; zonder er bewust tijd voor te hoeven maken (voor de ervaren beoefenaars).

Zie hoofdstuk 5.

Logboek bijhouden

Het kan helpend/ steunend zijn om de ervaringen van je mindfulnessproces op te schrijven. Wat ervaar en ontdek je? Wat houdt je veel bezig? Veranderen er dingen?

Zie hoofdstuk 6.

8 dingen die leven in aandacht ondersteunen

Onderstaande uitspraken zal je regelmatig terug horen in mindfulness oefenen. Door ze daarnaast zelf regelmatig even door te lezen, ga je ze makkelijker automatisch toepassen.

1. Niet hoeven oordelen

Onpartijdig waarnemen, observeren zonder evalueren of duiden en niet indelen in hokjes van goed/fout of categorieën.

2. Geduld

Begrijpen en accepteren dat dingen tijd nodig hebben. Geduld voor jezelf en voor anderen.

3. Frisse blik; 'Beginners Mind'

Dingen bekijken alsof je ze voor het eerst ziet. Alsof je iets als een beginner, of als een onbevangen kind, waarneemt. *"In the beginners mind there are many possibilities, in the experts mind, there are just a few"*. John-Kabat Zin

4. Vertrouwen in jezelf

Vertrouw op je eigen waarneming, of dit nu het waarnemen van gedachten, gevoelens of lichaamssensaties betreft. Dit geeft het vermogen om het proces van zelfregulering en heling door te komen.

5. Niet hoeven streven

Laat 'het doel' los; niet vasthouden aan een uitkomst.

6. Aanvaarding

Open staan om de dingen te zien en te aanvaarden zoals ze daadwerkelijk zijn (hoe ze ook zijn).

7. Loslaten

Niet hechten/ vasthouden aan gedachten, gevoelens, lichaamssensaties en ervaringen. Het zijn momentopnames.

8. Mildheid en vriendelijkheid

Compassie voor jezelf en anderen, onvoorwaardelijke liefde, inleving in je eigen en andermans situatie en waardering voor het moment.

Het ontstaan van pijn, verdriet, ziekte en verlies hebben we niet in de hand. De manier waarop we ermee om gaan wel. Mildheid en vriendelijkheid dragen bij aan betere omstandigheden voor dat wat ons pad kruist.

DE HERBERG

Dit mens-zijn is een herberg.
Elke dag komen nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, laagheid,
Even een helder moment, als een onverwachte bezoeker.

Verwelkom ze en biedt ze allen een gastvrij onthaal!
Ook al zijn het een hoop zorgen die jouw huis overhoophalen,

Behandel toch elke gast met respect.
Misschien ruimt hij bij je op,
En maakt plaats voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,
Treedt ze lachend bij de deur tegemoet
En nood hen binnen.

Wees dankbaar voor wie er maar komt,
Want ieder van hen is gestuurd als een gids uit het onbekende.

Roemi

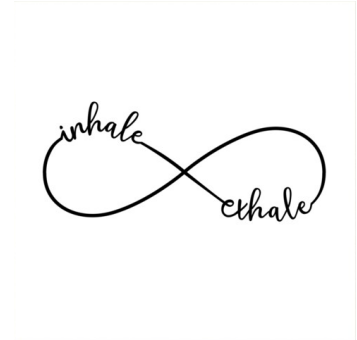
Hoofdstuk 4

Basis van verschillende oefeningen

Ademhaling

Onze ademhaling is fundamenteel voor ons bestaan en is altijd aanwezig (hebben we altijd bij ons).

Door je te richten op je ademhaling, ben je direct 'in het hier en nu'. Het is een fijne manier om rust bij jezelf te vinden, los van wat er buiten je gaande is.



→ Een langzame, diepe (buik)ademhaling verlaagt je stressniveau en geeft je een evenwichtige, rustige stemming. Daarnaast maakt het een betere waarneming mogelijk.

→ Bij de focus op je ademhaling, hoef je de ademhaling niet te forceren. Dit leidt juist tot meer spanning.

→ Door in en uit te ademen door je neus:

- Adem je makkelijker vanuit je buik (wat leidt tot meer ontspanning).
- Wordt de ingeademde lucht gefilterd en bevochtigd.
- Verbeter je je weerstand (vanwege de toevoeging van stikstof vanuit het neusslijmvlies).
- Wordt de opname van zuurstof vergemakkelijkt (de neusgaten zijn kleiner dan de mond waardoor de ademhaling automatisch trager gaat).

Oefentip

Leg je handen op je buik en adem naar je handen toe. Dit bevordert de buikademhaling. Het oefenen van de buikademhaling, is liggend makkelijker dan zittend.

Heb je moeite om gefocust te blijven? Tel dan je ademhaling: 4 tellen in, 4 tellen uit. Dwaal je af? Begin dan gewoon weer met tellen vanaf 1 (zonder oordeel).

Zintuigen

Niet alleen je ademhaling kun je altijd en overal inzetten om mindful te zijn, ook je 5 zintuigen heb je altijd bij je.

De 5 zintuigen

1. Horen
2. Zien
3. Ruiken
4. Voelen
5. Proeven



- Luister, kijk, ruik, voel of proef datgene wat er in het moment is.
- Je hoeft niets te duiden, je hoeft het enkel te ervaren.
- Je kunt ervoor kiezen om op iets te focussen dat er al is (de geuren of geluiden in je omgeving, de stoel waar je op zit etcetera). Je kunt ook een voorwerp pakken of een situatie organiseren waarbij je op 1 zintuig kunt focussen. Bijvoorbeeld muziek opzetten, een object bekijken of mindful eten.

Oefentip

Ga naar het bos en focus je op 1 of meerdere zintuigen naar keuze. Oefen je met meerdere zintuigen? Oefen dan 3-5 minuten per zintuig. Focus bijvoorbeeld op de geluiden van vogels, insecten en de wind of op de kleuren om je heen.

Hoe voelt de grond onder je voeten, het aanspannen van je spieren tijdens het lopen of de structuur van een plant?

Er komen momenten dat je gedachten het overnemen, dat is heel normaal en niet erg. Breng je aandacht op een vriendelijke manier weer terug naar de oefening.

Bodyscan

In je lichaam vinden continue allerlei processen plaats. Deze processen kunnen sensaties geven die je met je aandacht op kunt merken. Ook zijn er allerlei externe factoren die sensaties in of op je lichaam kunnen geven. Ook die kun je met je aandacht opmerken.

Mogelijke sensaties: koude, warmte, tintelingen, kloppend gevoel, pijn, spanning, hard, zacht, kippenvel, wind, aanraking van kleding, beweging, niets voelen.

Je aandacht van top tot teen, of van teen tot top door je lichaam verplaatsten, noemen we een bodyscan. Door een bodyscan te doen, ben je 'in het moment' én 'in je lichaam'.

Afhankelijk van de hoeveelheid tijd die je kunt oefenen, kun je het lichaam meer of minder uitvoerig scannen.

Of je van top tot teen of van teen tot top je lichaam scant, maakt voor de oefening niets uit en is dus een kwestie van voorkeur.

- Minder uitvoerig (top-teen): hoofd, nek, armen, borst, buik, benen, voeten.
- Meer uitvoerig (teen-top): Linkervoet: grote teen, 2^e, 3^e, 4^e, 5^e teen, bal, wreef, hiel, enkel. Linker onderbeen: voorzijde en daarna achterzijde, omhoog naar je knie, voorzijde en daarna achterzijde bovenbeen, lies, linker bil. Dan naar rechtervoet, been, bil en daarna verder omhoog het lichaam langs.

Oefentip

Een lichaamsscan kun je zowel zittend als liggend uitvoeren en met je ogen open of gesloten. Heb je weinig tijd maar wil je toch even mindful zijn? Doe dan een mini bodyscan. Breng dan je aandacht naar je voeten. Merk je hoe ze de vloer raken? Scan via je benen, billen, buik en rug je lichaam door. Waar raakt je lichaam de stoel en hoe voelt dat? Voel je hoe je buik en borst op en neer gaan met iedere ademhaling? Scan verder omhoog, via je schouders en nek naar je gezicht en hoofd. Voel je ergens spanning? Adem nog een keer diep in en uit.

Vertragen, onthaasten, ontspannen

Door bewust te vertragen in hetgeen je doet (langzaam lopen, tandenpoetsen, de was ophangen etcetera), is het makkelijker om 'in het moment' te zijn. Een handig hulpmiddel dus bij het beoefenen van mindfulness.

Leren vertragen is een proces dat om beoefening, tijd en geduld vraagt. In onze snelle maatschappij kan dit een grote uitdaging zijn. Hoe meer het je lukt om te vertragen (en daarmee te onthaasten), hoe meer ruimte en innerlijke rust je daarvoor terugkrijgt.



Oefentip

Kies een moment waarop je de stappen die je zet als je aan het lopen bent vertraagt. Bijvoorbeeld in de supermarkt of op straat. Wat merk je op? Welk effect heeft dit op jou en je bewustzijn?

Hoofdstuk 5

Oefeningen voor 1 week

De mogelijkheden om met mindfulness te oefenen zijn eindeloos. De adviezen over de duur en het aantal herhalingen van de verschillende oefeningen om meer mindful te leren leven verschillen per stroming/ leraar.

Mijn advies:

Oefen regelmatig; het liefst dagelijks. Ben je net begonnen met oefenen? Begin dan met formeel oefenen. Dit betekent dat je bewust met jezelf afsprekt om te oefenen. Om je hierbij te helpen kun je reminders in je agenda of telefoon zetten.

Begin met 5 minuten per dag oefenen. Bouw de duur van de oefeningen langzaam op zodat je niet ontmoedigd raakt. Experimenteer met verschillende soorten oefeningen en kijk wat het beste en prettigst voor je werkt. In de loop van de tijd zal je merken dat je overgaat van formeel oefenen op informeel oefenen waardoor je uiteindelijk automatisch veel meer 'in het moment' leeft.

Op de volgende pagina vind je een voorbeeld van een weekplan met daarin 7 verschillende oefeningen. Je kunt hiermee iedere dag van de week een andere oefening proberen. Mix & Match. Het is jouw proces dus je mag jouw hart volgen op deze weg.

Succes!

- Online, op www.demindcompany.nl en op het **Youtube kanaal** en **Instagram account** van '**Dokter Stress Less**', vind je meerdere mindfulness video's met onder andere verschillende soorten oefeningen.
- Ook bied ik Meditatiebijeenkomsten, 'Stress Less Stoomcursussen' en Stress Less Coaching aan, waarin mindfulness beoefening een prominente rol speelt.

Voorbeeld weekplan

Dag	Oefening	Duur
Maandag	Ademhalingsoefening	Minimaal 5-10 minuten.
Dinsdag	Routinehandelingen	Kies minimaal 1 routinehandeling per dag om mindful te verrichten. Denk hierbij aan tandenpoetsen, ontbijten, fietsen etcetera.
Woensdag	3-minuten aandacht	3-minuten, 1 of meerdere keren per dag.
Donderdag	Dankbaarheid	Kort, meerdere keren per dag (eventueel noteren in een dankbaarheidsdagboek)
Vrijdag	Zitmeditatie	Minimaal 10 minuten
Zaterdag	Bodyscan	Kort: 5-15 minuten Lang: 15-45 minuten
Zondag	Loop / wandelmeditatie	Minimaal 10 minuten

Hoofdstuk 6

Mindfulness Logboek

In onderstaande logboek kun je bijhouden wanneer je welke oefeningen gedaan hebt en wat je voor, tijdens en na het oefenen ervaren hebt. Dit kan een fijne manier zijn om je proces bij te houden en terug te lezen.

Dag	Type oefening	Ervaring

Dag	Type oefening	Ervaring

Dag	Type oefening	Ervaring

Hoofdstuk 7

Dankbaarheidsdagboek

Geluk zit in de kleine dingen, cliché maar waar. Door stil te staan bij kleine geluismomenten -of grote-, ben je niet alleen mindful bezig, je vergroot ook je geluksgevoel.

Onderstaande dagboek kan je helpen om structureel stil te staan bij de dingen waar jij dankbaar voor bent.

Tip: plan 1 vast dankbaarheidsmoment per de dag (formeel), bijvoorbeeld 'voor het naar bed gaan'. Dit kan je helpen om deze oefening vol te houden.

Even geen inspiratie? Er zijn zaken die je makkelijk als vanzelfsprekend ziet, terwijl ze dat eigenlijk niet zijn. Denk hierbij aan het schijnen van de zon, het water uit de kraan, je gezondheid, elektriciteit, het feit dat je vanochtend weer wakker geworden bent etcetera.

Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum

Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum

Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum
Ik ben dankbaar voor:	Dag/datum