

Sessie 3:

Thuiskomen in het nu

De verdeelde geest naar één punt brengen

Waar ben je met je aandacht?

Mindfulness is het wondermiddel dat je verdeelde geest in een flits terugbrengt en de eenheid herstelt. Je kan dan iedere minuut van je leven werkelijk beleven.

Thich Nhat Hanh



1. Experiment

- Leg deze syllabus neer als je de instructies hebt gelezen, kijk op je horloge of op de klok en schrijf op hoe laat het is.
- Ga **TWEE MINUTEN ZITTEN ZONDER IETS TE DOEN**. Sluit je ogen.
- Pak na deze minuut de syllabus weer en lees verder.

Waar was je in die twee minuten met je hoofd? Was het hier in deze kamer, volledig betrokken bij het altijd aanwezige nu zoals zich dat moment na moment ontvouwt? Of voerden je gedachten je mee, ver van dit moment en deze plek vandaan?



Misschien voerden ze je terug **NAAR HET VERLEDEN**, naar dingen die eerder vandaag, gisteren, vorige week of jaren geleden zijn gebeurd.

Of je gedachten namen je mee **NAAR DE TOEKOMST**, naar dingen die straks, morgen of volgende week staan te gebeuren.

2. Mentale reis in de tijd

Je vermogen om in je hoofd naar verschillende tijdstippen en plaatsen te reizen, **JE MENTALE REIS IN DE TIJD**, stelt je in staat om **PLANNEN VOOR DE TOEKOMST TE MAKEN** en **VAN HET VERLEDEN TE LEREN**. Heerlijk toch. Maar als de gedreven **DOE-MODUS** je uit het hier en nu wegvoert zonder je medeweten of je toekomst, kan je **PROBLEMEN** krijgen.

- Rumineren over het verleden sleurt je terug in een **DEPRESSIE** of **WOEDE**.
- Gepieker over de toekomst drijft je tot **ANGST**.
- Anticipatie op alles wat je 'moet doen' maakt dat je je **BELAST, UITGEPUT EN GESTREST** gaan voelen.

3. Loslaten van de mentale reizen in de tijd

Het beoefenen van mindfulness maakt het mogelijk om je **LOS TE MAKEN VAN NUTTELOZE, ONBEDOELDE MENTALE REIZEN IN DE TIJD, WAAR JE OOK BENT** en **WAT JE OOK DOET**. Hoe krijg je dat voor elkaar?

- Door je **ADEMHALING ALS EEN VOORTDUREND AANWEZIG ANKER TE GEBRUIKEN** om terug te keren naar het hier en nu.
- Door **MINDFUL BEWUSTZIJN VAN JE LICHAAM** in beweging
- Met een minimeditatie: de **DRIE MINUTEN ADEMRUIMTE**

Drie minuten ademruimte

Het is de bedoeling dat je mindfulness toepast als een manier om de verdeelde geest naar één punt te brengen en vaardiger om te gaan met moeilijke gevoelens zodra ze opkomen, waar je ook bent. Meestal kan je niet je ogen dichtdoen en veertig minuten mediteren.

Om de kloof te overbruggen tussen een uitgebreide 'formele' meditatie – zitmeditatie, bodyscan, bewegen in aandacht – en het alledaagse leven, kan je gebruik maken van een minimeditatie, de drie minuten ademruimte.

1. Instructies

In de drie minuten ademruimte kan je **drie stappen** onderscheiden.

STAP 1

Je bewust worden

Vraag, om je aandacht op je innerlijke ervaring te richten:

Wat is mijn ervaring op dit moment?

- Welke **gedachten** gaan er door je hoofd? Probeer je gedachten zo goed mogelijk als mentale gebeurtenissen te zien. Het zijn meestal **geen absolute waarheden**.
- Welke **gevoelens** zijn er?
- Welke **lichamelijke gewaarwordingen** merk je op?



STAP 2

FOCUSSEN

Verplaats je aandacht nu naar de **fysieke sensaties van het ademen** zelf. Concentreer je op het gevoel van de ademhaling in je buik... voel de sensaties van de buikwand die rijst bij de inademing... en daalt bij de uitademing. Volg je adem helemaal naar binnen en helemaal naar buiten. Gebruik je ademhaling om **jezelf te ankeren in het nu**. Als je gedachten opmerkt, breng dan je aandacht op een vriendelijke wijze terug naar de adem.

STAP 3

UITBREIDEN

Breid het veld van de aandacht rond je ademhaling nu uit, zodat het, naast de gewaarwordingen van je ademhaling, ook je **lichaam als geheel, je houding en je gezichtsuitdrukking** omvat.

Als je je bewust wordt van gewaarwordingen van onbehagen, spanning of weerstand, richt je focus dan daarop door er bij elke inademing naar toe te ademen en bij elke uitademing er weer vandaan, terwijl je jezelf zachter maakt en openstelt bij het uitademen.

De drie minuten ademruimte is de allerbelangrijkste oefening.

2. Waarom in 3 stappen?

Je kan je afvragen waarom je niet meteen naar stap 2 – je aandacht focussen op de ademhaling – kan gaan. Dat is toch de belangrijkste vaardigheid die je leert? Wat hebben stap 1 en 3 voor nut?

Je aandacht leren verplaatsen naar de ademhaling is een heel effectieve stap om een eind te maken aan rumineren, piekeren, obsessief plannen, enz....

Maar als dat alles was, zou je alleen maar veranderen

WAARMEE je geest bezig is, en niet HOE die werkt. Waarschijnlijk zou je nog in de DOE-modus zitten. Stappen 1 en 3 helpen je om naar de ZIJN-modus te gaan waarmee je verandert HOE je geest werkt en WAARMEE die bezig is.

De ademruimte is dé manier om van de automatische piloot te gaan en weer aansluiting te vinden bij het huidig moment.

a. IN STAP 1

In stap 1 breng je je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen vanuit de automatische verwerking naar het bereik van de bewuste verwerking. Door je doelbewust en geïnteresseerd bewust te zijn van je innerlijke ervaring, zelfs als dat moeilijk of onprettig is, versterk je de neiging van de geest om de ervaring op te zoeken en verzwak je de neiging om die te vermijden. Je doet ook je best om gedachten, gevoelens en gewaarwordingen te zien zoals ze zijn, niet meer dan gebeurtenissen die door je hoofd gaan.

b. IN STAP 3

Nadat je je geest zo goed mogelijk hebt gefocust en gekalmeerd, breid je in stap 3 je aandacht zo uit dat je op dat moment binnen bereik van de ZIJN-modus aandacht hebt voor alle ervaringen in het lichaam. Op die manier heb je je geest zo voorbereid dat je elke levenservaring in de ZIJN-modus kan begroeten als je de drie minuten ademruimte verlaat en terugkeert naar je dagelijkse bezigheden. En als er sprake is van moeilijke of onprettige ervaringen, heb je je al voorbereid om daarvoor open te staan en ze te accepteren, door doelbewust een vriendelijke houding te cultiveren ten aanzien elk onbehagen dat je in stap 3 in je lichaam ervaart.

De ademruimte bereidt je erop voor om je leven in een ander mentaal kader te ontmoeten, waarbij je volledig thuiskomt in het NU, in plaats van alleen maar een pauze van het denken te nemen.

3. Wanneer een ademruimte nemen?

Je kan het beste kiezen voor tijdstippen die gekoppeld zijn aan gebeurtenissen die nu al een vaste plek hebben in je dagelijkse routine. Je kan bijvoorbeeld een ademruimte nemen zodra je uit bed komt, of vlak voor je gaat douchen, na je ontbijt of lunch, tijdens een pauze op je werk, vlak voor je naar bed gaat.

Probeer tijdstippen te vinden die voor jou het best werken.

Zes reactiepatronen

NEIG JE ERNAAR OM JE ONAANGENAME GEVOELENS LIEVER TE VERMIJDEN? ZOEK JE VAAK AFLEIDINGEN OM ZE NIET TE VOELEN? MISSCHIEN DOE JE DAT VAAK EN OP VERSCHILLENDE MANIEREN: ALCOHOL DRINKEN, TV KIJKEN, SNOEPEN, SNEL GRIJPEN NAAR MEDICATIE, DRUGS, OVERDADIG ETEN, OVERDAG VEEL SLAPEN, OVERDREVEN SPORTEN...



1. Afleidingen

Op zich is met afleidingen niets mis mee. Alleen kunnen deze afleidingen zo dominerend worden dat ze je levenskwaliteit aantasten. Als je helemaal aan de tv of aan de drank bent gekluisterd, dan is er nog weinig ruimte om het leven in al zijn dimensies te ervaren.

2. Vermijden

Soms kan het belangrijk zijn om wat af te koelen en iemand een tijdje te mijden. Er ontstaat echter een probleem als dit een allesoverheersende gewoonte wordt. Je gaat steeds meer mensen, situaties en plaatsen vermijden waardoor je leefwereld heel klein wordt.

3. Relativeren

Als je relateert, kan je vanuit een ander perspectief kijken naar een moeilijkheid. Dit kan een meer realistische kijk geven op de situatie. Maar soms betekent relateren dat je ontkent wat je werkelijk voelt. Het wordt minimaliseren.

4. Nadenken of piekeren

Het denken gaat niet alleen relateren, maar probeert ook oorzaken en oplossingen te vinden. Het verstand wil immers begrijpen. Dat geeft de indruk van controle. Meestal komt er een enorme piekerstroom op gang. Het nadenken over gevoelens gaat vaak de verkeerde richting uit. Dikwijls ontstaan schuld, oordeel en boete. Dat brengt nieuwe spanningen en onaangename gevoelens met zich mee.

5. Klagen en schuld

Onaangename gevoelens triggeren meestal oordelen. Je beoordeelt je gevoel en je klaagt over wat je vindt dat er niet mag zijn. *Ik wil me niet zo voelen, of: het had niet mogen gebeuren.* Daarbij zoek je vaak iets of iemand om de schuld te geven. *Waarom doen ze me dat aan,* denk je wellicht. Soms geef je de schuld aan jezelf. Er ontstaat afkeer voor jezelf.

6. Vasthouden

Op bepaalde momenten ben je gehecht aan je onaangename gevoelens. Je wentelt je erin en neemt de rol aan van het 'arme ik', vaak om aandacht te krijgen. Je houdt een slachtofferrol in stand door te blijven klagen en zeuren. En op een subtiel niveau weiger je om je beter te voelen.

Het kan anders...

Het is mogelijk om niet te reageren vanuit je gebruikelijk patroon. In plaats van te reageren kan je ervoor kiezen om te antwoorden op een situatie.



... VAN REAGEREN NAAR ANTWOORDEN ...

1. Je klassieke reactiepatronen

Welke reactiepatronen kenmerken je: afleiden, vermijden, relativieren, nadenken of piekeren, klagen en beschuldigen of vasthouden?

.....

Helpt het om je op lange termijn beter te voelen? Welke nadelen ervaar je?

.....

**Hoe meer je een patroon beoordeelt als slecht en onwenselijk,
hoe meer macht het krijgt.
Laat je niet leiden door oordelen.
Wees mild.**

2. Antwoorden

Als je reageert op een situatie, doe je dat meestal impulsief en onhandig. Je laat je meeslepen en loopt het gevaar dat je brokken maakt. Bovendien ervaar je veel stress, al ben je je daarvan op dat moment niet van bewust. Door meer 'mindful' te zijn, kunnen je je stresssignalen vroeger herkennen, merk je je gedachten en emoties beter op en leer je je reactiepatronen die dikwijls nog meer stress veroorzaken, kennen. Op die manier kan je antwoorden op wat gebeurt in plaats van automatisch reageren.

De eerste stap is altijd zachte aandacht en ruimte geven aan wat er nu is. Deze ruimte laat toe om niet meer vanuit impulsiviteit in het leven te staan.

Met aandacht bewegen

Als je stil wordt en luistert naar het lichaam, merk je soms op hoe moe en onrustig je bent. Zolang je doelen op de voorgrond staan, schenk je daar geen aandacht aan. Je denkt dat je nog van alles moet doen. Als je de intrinsieke onrust en onvrede van dit nastreven inziet, wordt het lichaam belangrijk.



1. Luisteren naar je lichaam

Als je continu onder stress of in uitputting leeft, is niet veel nodig om je uit je evenwicht te brengen. Een oververmoeid lichaam kan niet genieten. Het gaat erom te luisteren naar je signalen en de nodige tijd te geven aan jezelf.

2. Yoga

Yoga is een uitnodiging om te verzachten wie je nu bent en wat je nu kan. Je werkt op je grenzen zonder je grenzen te overschrijden. Dat vraagt aandacht. Het is je lichaam dat bepaalt hoe lang en hoe intens je een oefening uitvoert. Indien de beweging of de oefening veel ongemak veroorzaakt, kan je wat milderden of de oefening overslaan in plaats van te willen presteren en goed te willen zijn.

Yoga betekent respectvol thuiskomen in het 'NU'. Je forceert niet en je spant je niet te weinig in. Je volgt de middenweg.

3. Onprettige gewaarwordingen in je lichaam

Met je aandacht rechtstreeks naar onprettige gewaarwordingen in je lichaam gaan, is een vaardigheid die een belangrijke rol speelt bij het leren omgaan met moeilijke emoties in het lichaam. Je stuurt je aandacht heel rustig steeds meer naar intense sensaties toe, tot je besluit niet verder te gaan, en eventueel een stapje terug te doen, om dan, als je zover bent, dezelfde intensiteit geleidelijk nog eens op te zoeken, wetende dat je op elk moment de beweging of houding kan verminderen.

Door je aandacht opzettelijk en geleidelijk naar ongemakkelijke sensaties te sturen, ga je diepgewortelde gewoontes loslaten van het willen vermijden van onprettige gevoelens die de energie is die alle moeilijke emoties in stand houdt.

4. Hoera voor de dwalende geest

Je zal opmerken dat je geest tijdens het beoefenen van yoga vaak afdwaalt. Dat doet de geest nu eenmaal. De bedoeling is niet voorkomen dat je geest afdwaalt, maar dat je dit opmerkt. Erken dat je geest afdwaalt, laat los wat er in je hoofd opkwam en breng je aandacht vriendelijk terug naar je lichaam.

Thuis oefenen

Doe in week 6 op ZES VAN DE ZEVEN DAGEN de volgende oefeningen:

1. GECOMBINEERD STREKKEN EN MEDITATIE MET ADEM EN LICHAAM (DOWNLOAD TRACK 6)
2. YOGA OF MEDITATIE BEWEGEN IN AANDACHT: DAG 2, 4 EN 6 (CD 2 TRACK 1 OF DOWNLOAD TRACK 5)
3. DRIE MINUTEN ADEM RUIMTE STANDAARD: ELKE DAG (CD 2 TRACK 2 OF DOWNLOAD TRACK 8)
4. LOGBOEK VAN ONPRETTIGE GEBEURTENISSEN

Als je thuis oefent, leg je de basis van je ZIJN.

1. GECOMBINEERD STREKKEN EN MEDITATIE MET ADEM EN LICHAAM

DAG 1, 3 EN 5

Beschrijf je ervaring met deze meditatie

STREKKEN EN ADEMHALEN – DAG 1

WAT DEED JE TIJDENS HET ZITGEDEELTE VAN DE MEDITATIE TOEN JE MERKTE DAT JE GEDACHTEN WAREN AFGEDWAALD?

.....

.....

.....

Je doel is niet de denkende geest af te remmen. Je streeft er dus niet naar je gedachten weg te duwen. Je doel is 'daar heb je het denken' te herkennen, en, zo goed als je kan, het denken los te laten en je weer op je ademhaling te concentreren.

STREKKEN EN ADEMHALEN – DAG 3

HOE VRIENDELIJK OF ONVRIENDELIJK WAS JE TIJDENS DE ZIT MEDITATIE TOEN JE MERKTE DAT JE GEDACHTEN STEEDS OPNIEUW AFDWAALDEN?

.....

.....

.....

Veel mensen worstelen een groot deel van de tijd me het vasthouden van de aandacht voor de ademhaling. Probeer je dwalende geest zo veel mogelijk te zien als 'iets wat nu eenmaal gewoon zo is' en reageer er met zo veel mogelijk mildheid, vriendelijkheid en humor op. En als je niet vriendelijk kan zijn, wees daar dan ook vriendelijk voor.

STREKKEN EN ADEMHALEN – DAG 5

HOEVEEL LICHAAMELIJK ONGEMAK ERVOER JE TIJDENS DE ZITMEDITATIE? HOE REAGEERDE JE DAAROP?

.....

.....

.....

Het gaat er niet om dat je het gevoel krijgt dat je fysieke pijn eindeloos moet verdragen om je uithoudingsvermogen of je karakter te testen. Het is het beste om niet te bewegen als je een beetje ongemak voelt. Dat versterkt de gewoonte om automatisch te reageren. Maar als je de intense sensaties met wijze en milde bewustheid hebt onderzocht, is het prima als je mindful gaat verzitten als een daad van vriendelijkheid jegens jezelf.

2. Meditatie bewegen in aandacht

DAG 2, 4 EN 6

Goed voor je lichaam zorgen

De 'Meditatie bewegen in aandacht' bevat een serie **STREKOEFFENINGEN**. Het is belangrijk om goed voor je lichaam te zorgen. Als je rugklachten hebt, of andere gezondheidsproblemen, luister dan gerust eerst naar de instructies zonder ze op te volgen. Denk vervolgens goed na of je alle oefeningen wel moet doen. **LAAT DE WIJSHEID VAN JE LICHAAM BESLISSEN** welke strekoefening je wel kan doen en hoe lang als je de oefening doorloopt.

Je afstemmen

Met deze oefening kan je je **AFSTEMMEN OP DE GEWAARWORDINGEN IN JE LICHAAM**, gewoon **ZOALS ZE ZIJN**. Het gaat er niet om dat je fit wordt of dat je jezelf uitdaagt om verder te strekken dan je ooit hebt gedaan.

Probeer te strekken zonder te streven.

BEWEGEN IN AANDACHT – DAG 2

HOE GEMAKKELIJK WAS HET OM JE BEWUST TE ZIJN VAN DE GEWAARWORDINGEN IN JE LICHAAM IN VERGELIJKING MET DE ZITMEDITATIE?

.....

.....

.....

BEWEGEN IN AANDACHT – DAG 4

HOE REAGEERDE JE OP EVENTUELE INTENSE SENSATIES IN JE LICHAAM?

.....

.....

.....

BEWEGEN IN AANDACHT – DAG 6

WELKE LICHAAMELIJKE REACTIES OP INTENSE GEWAARWORDINGEN MERKTE JE OP? HOE VOELDEN DIE REACTIES?

.....

.....

.....

De oefening kan je helpen om in te zien hoe vaak je extra's toevoegt aan onprettige sensaties of gevoelens. Er is (a) het onvermijdelijk ongemak van het langer dan gewoonlijk vasthouden van een strekking en (b) het vermijdbare ongemak omdat je je verzet tegen die sensaties of streeft en jezelf dwingt om de norm te halen die je jezelf hebt gesteld ten aanzien van de manier waarop de oefening zou moeten worden gedaan.

3. De drie minuten ademruimte - Standaard

ELKE DAG 3 KEER

Neem deze week elke dag driemaal een **ADEM RUIMTE VAN DRIE MINUTEN** op momenten die je van tevoren hebt uitgekozen. Het is het beste als je elke dag kan mikken op dezelfde drie tijdstippen.

De ademruimte is dé manier om van de automatische piloot te gaan en weer aansluiting te vinden bij het huidige moment.

Leg het vast

Leg aan het eind van de dag vast of je drie keer een ademruimte hebt genomen door een S (standaard) te omcirkelen

DAG 1	S	S	S
--------------	---	---	---

DAG 2	S	S	S
--------------	---	---	---

DAG 3	S	S	S
--------------	---	---	---

DAG 4	S	S	S
--------------	---	---	---

DAG 5	S	S	S
--------------	---	---	---

DAG 6	S	S	S
--------------	---	---	---

4. Logboek van onprettige gebeurtenissen

Streef er elke dag naar om je bewust te zijn van een **ONPRETTIGE GEBEURTENIS** terwijl die zich voordoet. Het hoeft niets extreems te zijn. Gewoon een gebeurtenis die op één of andere manier onprettig, ongewenst of moeilijk was. Het zo vaag zijn als een lichte, vluchtige irritatie of een lusteloos gevoel.

Je aandacht **ANDERS** richten

Deze oefening nodigt je uit om een bewuste poging te doen om je aandacht anders te richten. Je keert opzettelijk naar de onprettige gebeurtenis en kijkt of je je bewust kan worden van de afzonderlijke aspecten van de gebeurtenis: het onprettig gevoel zelf, andere gevoelens, je gedachten en de gewaarwordingen in je lichaam. Als je de afzonderlijke componenten van een onprettige gebeurtenis zo scheidt, is dat een cruciale stap om op een nieuwe, meer vaardige manier te leren omgaan met onprettige emoties en situaties.

Kijk eens of je je bewust kan worden van het verschil tussen **ONPRETTIGE GEVOELENS ZELF** aan de ene kant, en **EVENTUELE REACTIES** op onprettige gebeurtenissen aan de andere kant. Richt je aandacht aan de hand van de volgende vragen op de details van de gebeurtenis zoals die zich voordoet. Je kan de antwoorden later opschrijven.

Een voorbeeld:

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?
Wachten op de dokter in de wachtzaal. Zijn planning loopt in het honderd.	spanning in nek en schouders – ijsberen – kloppende slapen	Boos Machteloos Teleurgesteld	'Het is altijd hetzelfde.' 'Je kan er niet op rekenen. Nooit op tijd.' 'De dokter heeft geen respect voor me.'	'Hij had het te druk.' 'Hij doet zijn werk grondig en neemt zijn tijd.'

Wees zo gedetailleerd mogelijk in je beschrijvingen

Schrijf je gedachten bijvoorbeeld woord voor woord op, als je ze zodanig ervaart, of beschrijf de beelden die bij je opkwamen.

Noteer exact waar je sensaties voelde in je lichaam, en wat die waren. Gebruik het opschrijven zelf als een mogelijkheid om je bewust te worden van gedachten die door je heen gaan terwijl je schrijft.

Als je aandacht op de afzonderlijke aspecten van een ervaring richt – lichamelijke sensaties, gevoelens, gedachten – kan je 'ontvleken' en ervaringen zien als voortdurende verschuivende patronen die je gewoon rechtstreeks op het moment zelf kent. Als je op deze manier met ervaringen omgaat, trek je de stekker uit de gedreven doe-modus van de geest.

Dag 1

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Vaak zijn het juist de verhalen die je jezelf vertelt over je onprettige ervaringen – de gedachten die daardoor worden opgewekt – die je lijden creëren en in stand houden. Je zegt bijvoorbeeld tegen jezelf: **'STEL NU EENS DAT DIT NOG EENS OPNIEUW GEBEURT?'** En voel je je nog meer bozer, ellendiger en gefrustreerd.

Dag 2

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Je automatische neiging in reactie op onprettige gevoelens is dat je ervan af wilt of ervoor op de loop gaat. Dit **'NIET WILLEN'** of **'AVERSIE'** zelf voelt onprettig. Als je goed kijkt, zie je na verloop van tijd het verschil tussen onprettige gevoelens en de reactie van 'niet willen' of wegduwen. Het lichaam kan je hints geven.

Dag 3

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Dag 4

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Dat je geen onprettige gevoelens wilt ervaren, betekent dat **JE PROBEERT MOEILIJKE OF ONGEMAKKELIJKE ERVARINGEN OP AFSTAND TE HOUDEN**. Je bekijkt ze niet van dichtbij. Dat houdt in dat het vage, dreigende 'grote boze vlekken' kunnen lijken.

Let goed op wat er gebeurt wanneer je onprettige ervaringen 'ontvlekt' door je aandacht er sterk op te richten. Zoom in op de afzonderlijke componenten: **LICHAMELIJKE GEWAARWORDINGEN, GEVOELEN EN GEDACHTEN**.

Dag 5

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Dag 6

Wat was de gebeurtenis?	Welke sensaties voelde je in je lichaam, in detail?	Welke stemming of gevoelens merkte je op?	Welke gedachten schoten door je hoofd?	Welke gedachten gaan er door je heen terwijl je dit opschrijft?

Sta aan het eind van de week even stil bij je ervaring met het logboek van onprettige gebeurtenissen. Noteer één memorabel ding dat je hebt geleerd of opgemerkt.

.....

GEFELICITEERD
**Je hebt het einde van week 3 van de mindfulness-
training gehaald.**

CD 1

- Adem - 24'
- Bodyscan - 22'
- Yoga - 24'

MP3 bestanden

Ga naar: <http://nieuwezijds.nl/Info/Download/46/>

Om dit bestand te kunnen downloaden dien je een wachtwoord op te geven. Dat wachtwoord is: GEBEURTENISSEN.

Je kunt de bestanden direct downloaden naar je computer. Het is ook handig als je deze bestanden naar je smartphone kopieert.

Klik met de rechtermuisknop op de link (Apple: Control-klik) en kies 'Doel/koppeling opslaan als...'
Je kunt de teksten bijvoorbeeld in Windows Media Player of iTunes afspelen op je computer. Van daaruit kun je ze op een mp3-speler of cd zetten.

1. Welkom en introductie
2. Rozijnoefening
3. Bodyscan
4. Tien minuten zitmeditatie - aandacht voor de ademhaling
5. Liggend bewegen in aandacht - formele oefening
6. Strecken en meditatie met aandacht en lichaam
7. Lopen in aandacht
8. Drie minuten ademruimte - standaard
9. Drie minuten ademruimte - coping
10. Twintig minuten zitmeditatie
11. Zitmeditatie
12. Meditatie - werken met een moeilijkheid
13. Bel na vijf minuten, tien minuten, vijftien minuten, twintig minuten en dertig minuten
14. Twee manieren van kennen

Alternatief

Ga naar:

<http://www.lichaamsgerichte-therapie.org/oefeningen/Online-ademmeditatie-mp3.aspx>

Oefeningen

- [Bodyscan \(mp3\)](#)
- [Ademmeditatie \(mp3\)](#)
- [Bodyscan \(lezend\)](#)
- [Genieten](#)
- [Puur bewustzijn](#)