

**Sessie 4:**

# **Aversie herkennen**

*Antwoorden op onprettige gevoelens en/of gedachten*



## 4. Jouw moeten

Stress is niet alleen iets wat je overkomt, maar ook iets wat je jezelf aandoet. Je leven wordt al te vaak gedomineerd door het **MOETEN**.

Dat wil je niet moeten.

Kijk eens naar je leven.

Wat **MOET ER ALLEMAAL**? Wat drijft **JOUW MOETEN**? Welk **MOETEN** wil je **LOSLATEN**?

- Perfectionisme?
- Een gevoel van verantwoordelijkheid?
- Goed willen zijn?
- De beste willen zijn?
- Schuldgevoel willen voorkomen?
- Of niet kunnen loslaten wat voorbij is?

.....

.....

## 5. De ademruimte toepassen bij stress

### ***Stress herkennen***

Als je opmerkzaam bent, kan je zien hoe stress zich manifesteert. De toon van je stem verandert, je voelt hartkloppingen, je eetlust vermindert. Het is dus belangrijk om je stress-signalen te herkennen.

Op welke signalen let jij het best op?

.....

.....

### ***Drie minuten ademruimte***

De drie minuten ademruimte is een korte meditatieoefening en kan je gebruiken als je merkt dat de hectiek van de dag je overneemt en je meer geleefd wordt dan dat je leeft. Deze oefening kan je op ieder moment overal doen.

# Lijden en pijn

IEDEREEN HOOPT OP EEN GELUKKIG LEVEN MET ZO MIN MOGELIJK PROBLEMEN, PIJN EN LIJDEN. MAAR HOE GOED JE OOK JE BEST DOET IN HET LEVEN EN HOE GOED JE ALS MENS OOK PROBEERT TE ZIJN EN TE LEVEN:

**PIJN EN LIJDEN ZIJN ONONTKOOMBAAR.**



## 1. Pijn

Fysische en psychische pijn maakt **DEEL UIT VAN HET LEVEN**. Dat kan een **GROTE IMPACT** op je hebben. Er is kans dat je je terugtrekt uit het sociale leven en minder vrienden hebt. Verdriet of boosheid komen misschien op de voorgrond. Je dromen lijken niet meer realiseerbaar. Je kan je **EENZAAM EN DEPRESSIEF** voelen en de **WERELD KAN ZINLOOS LIJKEN**.

**Lijden = pijn + beleving ervan + reactie**

## 2. Erkenning geven

Pijn en lijden zitten diep in je bestaan en het is belangrijk om dit te **(H)ERKENNEN**. Het heeft geen zin om het te minimaliseren. De uiting van je lijden en van je machteloosheid is noodzakelijk. Anders wordt het lijden en de pijn ingeslikt met alle kwalijke gevolgen van dien.

In **WELKE ASPECTEN IN JE LEVEN (H)ERKEN JE PIJN?** Hoe **REAGEER** je erop?

<b>PIJN</b>	<b>BELEVING</b> <i>GEDACHTEN – GEVOELENS – LICHAAM</i>	<b>JE REACTIE</b> <i>VLUCHTEN – VECHTEN – BEVRIEZEN</i>
..... .....	..... .....	..... .....
<b>INVLOED OP JE WERK, ACTIVITEITEN, HOBBY'S, RELATIES...?</b> .....		

**Mediteren betekent ruimte geven aan het leven, ook aan je lijden**

## 3. Relatie met pijn

In meditatie kan je werken aan je relatie met pijn: je beleving ervan en je reactie erop. Dit vraagt moed. **JE KIJKT ERNAAR EN BLIJFT ERBIJ**. Als de **PIJN JE OVERWELDIGT** en je niet bij je ervaring kan blijven met milde aandacht, kan je je **AANDACHT TERUG BRENGEN NAAR DE ADEM**.

**Je schenkt niet-oordelende aandacht aan de pijn. Dat betekent aanwezig zijn met wat is, zonder het goed of slecht te vinden, zonder er meer of minder van te willen.**

## 4. Acceptatie

Door beoefening van mindfulness kunnen mensen hun **LIJDEN VERMINDEREN**. Deelnemers leren vertrouwen op de **DIRECTE, DOELGERICHTE WAARNEMING** en de kennis die daaruit voortkomt. Zij leren zien dat alles voortdurend verandert en dat nú het enige moment is dat telt. Centraal staat **ACCEPTATIE**: ruimte maken voor de ervaring en precies zien wat zich op het moment zelf afspeelt zonder het groter te maken, zonder het te negeren en zonder erover te oordelen.



## 5. Disidentificatie

Mindfulness omvat **LICHAAM EN GEEST**. Bij het waarnemen zijn **ALLE ZINTUIGEN ACTIEF**: zien, horen, proeven, ruiken, tastzin en proprioceptie. In mindfulness neemt het onderscheid tussen lichaamssensaties, gedachten en gevoelens een belangrijke plaats in. Bewustzijn van deze waarnemingen zorgt ervoor dat je **NIET OPGAAT IN DE ERVARING**, maar dat je weet waar je aandacht is en wat je ervaart. Dit wordt ook wel **DISIDENTIFICATIE** genoemd.

### **VOORBEELD UIT:**

**MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION VOOR GETRAUMATISEERDE VLUCHTELINGEN EN ASIELZOEKERS**

ALS DE NOOD HOOG IS, IS DE AANDACHT NABIJ.

DOOR INGRID VAN DEN HOUT EN PAULINE VAN ZON

Dhr. John uit Sierra Leone heeft intense rugpijnen. Hij voelt zich er ellendig bij en komt dan tot niets meer. In de MBSR-oefeningen bemerkt hij dat de totaalervaring 'ellendig voelen' uit verschillende elementen bestaat: een voortdurende verandering in pijnsensaties, gevoelens van angst en frustratie en gedachten over verlies aan toekomstperspectief. Het onderscheiden van de elementen maakt de ervaring minder overweldigend. Dit helpt hem om de pijn te verdragen en keuzes te maken in het hanteren ervan.

## 6. Hier en nu

Door toenemende aandacht in het hier en nu krijgen deelnemers meer **INZICHT IN HUN VAAK AUTOMATISCHE REACTIES OP HUN GEDACHTEN, EMOTIES, LICHAAMELIJKE SENSATIES EN/ OF EXTERNE GEBEURTENISSEN**.

Een ervaring met aandacht verkennen zorgt **VOOR UITSTEL VAN HET REACTIEVE AUTOMATISCHE GEDRAG**, dat voortkomt uit verzet en verlangen. Een moment van aandacht geeft ruimte om te kiezen hoe ze met de situatie om willen gaan.

**Heb je geduld om te wachten  
tot de modder zakt,  
en het water helder wordt.  
Kan je in stilte verwijlen tot  
de juiste handeling vanuit zichzelf ontstaat.**

Lao Tse

## Aversie herkennen

AVERSIE IS DE BEHOEFTE OM DINGEN DIE JE ALS ONPRETTIG ERVAART TE VERMIJDEN, ERAAN TE ONTSNAPPEN, ZE KWIJLT TE RAKEN, JE ERVOOR AF TE SLUITEN OF ZE TE VERNIETIGEN.



### 1. Reageren op onprettige gevoelens

Je kan op verschillende manieren reageren op onprettige en ongemakkelijke gevoelens. Welke ervaring herken je? Sta even stil bij wat je doet als er iets fout gaat of als je te maken krijgt met onprettige of moeilijke gevoelens.

**verzet – piekeren – rumineren – afhaken – ‘moet iets doen’ – zelfkritiek**

<p><b>JAN:</b> Vanmorgen voelde ik een verdrietig gevoel opkomen. Ik klemde mijn tanden op elkaar en dwong mezelf om hoe dan ook door te gaan. Ik voelde hoe heel mijn lichaam zich verzette tegen dit gevoel.</p> <p>Dit doet de geest: <b>VERZET</b> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>ROSE:</b> Als ik me zorgen maak, blijf ik maar nadenken over mogelijke rampen en problemen. Wat als... wat als... wat als... wat als... En dan probeer ik manieren te vinden om de controle niet te verliezen.</p> <p>Dit doet de geest: <b>PIEKEREN</b> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>MARIA:</b> Als ik me somber begin te voelen, begin ik dingen naar boven te halen die ooit zijn gebeurd en die misschien verklaren waarom ik me zo voel. Het eindigt ermee dat ik het verleden steeds opnieuw herkauw. Wat heb ik verkeerd gedaan? Wat heb ik verkeerd gezegd? Wat is er mis met mij dat ik me zo voel?</p> <p>Dit doet de geest: <b>RUMINEREN</b> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>KAREL:</b> Vandaag was de bus laat. Ik werd boos op de waardeloze organisatie van die stomme busmaatschappij. Daarna werd ik kwaad op mezelf omdat ik me door zo'n kleinigheid zo overstuur liet maken. De hele dag moest ik eraan denken. Wat een gepieker! Ik raakte meer en meer geïrriteerd. Ik ben een oen, dacht ik.</p> <p>Dit doet de geest: <b>ZELFKRITIEK</b> <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Frank:</b> Vanmiddag had mijn baas kritiek op het rapport dat ik had geschreven. Ik werd echt zenuwachtig. Ik voelde zo veel druk om iets te doen dat ik me nauwelijks bewust was van wat ik deed. Ik herlas het rapport, maar het drong niet tot me door.</p> <p>Dit doet de geest: <b>MOET IETS DOEN</b> <input type="checkbox"/></p>	<p><b>Sofie:</b> Vandaag kwam mijn dochter met een slecht rapport naar huis. Ik voelde me erg ontgoocheld en maakte stekelige opmerkingen. Maar mijn dochter liet het niet aan haar hart komen. Meer boosheid bij mij. De rest van de dag sprak ik niet meer met haar.</p> <p>Dit doet de geest: <b>AFHAKEN</b> <input type="checkbox"/></p>

## 2. Vermijden van onprettige gevoelens

De reacties van Jan, Rose, Maria, Karel, Frank en Sofie lijken heel verschillend. Maar in wezen worden ze allemaal gedreven door **DEZELFDE ONDERLINGE BEHOEFTE OM ONPRETTIGE OF PIJNLIJKE GEVOELENS TE VERMIJDEN**.

Deze diepgewortelde gewoonte heet **AVERSIE**.

## 3. Drie subtiele gewoontes van de geest

In de automatische piloot heeft je hoofd een beperkte hoeveelheid strategieën om te reageren op situaties. Deze strategieën worden ook wel de drie subtiele gewoontes van de geest genoemd.

Het zijn:

- **GEHECHTHEID OF VERLANGEN**  
Je vindt een situatie prettig en wilt dat hij blijft of zich voordoet
- **AFKEER OF AVERSIE**  
Je vindt een situatie onprettig en wilt dat die verdwijnt
- **BEGOOCHELING OF ONWETENDHEID**  
Je vindt een situatie neutraal en raakt verveeld en droomt weg, fantaseert of bent afwezig. Of je wilt iets niet voelen en reageert met wegdromen



## 4. Aversie stopzetten

Als je grondig onderzoekt hoe je omgaat met onprettige gevoelens, zie je dat er twee cruciale stappen zijn.

STAP 1: Er komt een **ONPRETTIG GEVOEL** op.

STAP 2: Je **GEEST REAGEERT** op het onprettig gevoel door, op welke manier ook, de ervaring van het gevoel of de gebeurtenis die dat gevoel veroorzaakt te **VERMIJDEN**.

VERZET – PIEKEREN – RUMINEREN – AFHAKEN – ‘MOET IETS DOEN’ – ZELFKRITIEK

## 5. Aversie maakt je innerlijke ervaringen erger

Aversie voelt op zich onprettig aan. Dat is ook de bedoeling want daarom wil je af van datgene wat het oproept. Maar als dat zelf al een onprettig gevoel is, **VOEGT AVERSIE ALLEEN MAAR MEER TOE AAN DE TOENAME HOEVEELHEID ONPRETTIGHEID**. Je voelt je **NOG MEER ELLENDIG**.

## 6. Loskomen uit de greep van aversie

Meestal **VALLEN STAP 1 EN 2 SAMEN**. Je voelt irritatie en je reageert meteen met een vernietigend antwoord. Al kun je weinig veranderen aan stap 1 '*Er dient zich een onaangenaam gevoel aan*', toch kan je met mindfulness iets doen aan stap 2. Je kan **LOSKOMEN VAN DE GREEP VAN DE AVERSIE WAARDOOR JE VASTZIT AAN JE ONGEWENSTE GEVOELEN**. Dat kan je doen door een expert te worden **IN HET HERKENNEN HOE AVERSIE JOU BEÏNVLOEDT**.



### Diep ingebakken

Eerder in de evolutie, toen de gevaren die mensen tegenkwamen zich **IN DE BUITENWERELD** bevonden – sabeltandtijgers, menselijke vijanden, bosbranden – **REDDE AVERSIE LETTERLIJK HUN LEVEN**. Daarom zit aversie diep in je gebakken.

Het probleem ontstaat pas **ALS DE ONPRETTIGE EN MOEILIJKE DINGEN ZICH VOORDOEN IN JE BINNENWERELD**. De vijanden worden dan **JE EIGEN ONDERDRUKKENDE EN BEDREIGENDE GEDACHTEN, EMOTIES EN GEVOELEN OVER JEZELF** zijn. Niemand kan hard genoeg rennen om aan deze innerlijke ervaringen te ontsnappen.

## 7. Hoe herken je aversie?

1. Een algemeen gevoel van 'NIET WILLEN'	2. Een karakteristiek patroon van <b>LICHAMELIJKE GEWAARWORDINGEN</b> dient zich aan.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De dingen niet zo willen als ze zijn...</li> <li>- De ervaringen die je hebt niet willen hebben...</li> <li>- Niet de persoon willen zijn die je denkt te zijn...</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>NO!</b> OP EEN OF ANDERE MANIER VOEL JE ER <b>BEHOEFTE AAN DAT DE DINGEN ANDERS MOETEN ZIJN.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kramp...</li> <li>- Een gevoel van verdringing...</li> <li>- Weerstand...</li> <li>- Beklemming...</li> <li>- Spierspanningen</li> <li>- Gespannen schouders...</li> <li>- Gespannen gevoel in borst, buik of onderrug...</li> <li>- Hartkloppingen...</li> <li>- Zweeten...</li> </ul>
DIT VERLANGEN VOELT OP ZICHZELF AL ONPRETTIG.	AL DEZE GEWAARWORDINGEN VOELEN OP ZICHZELF AL ONPRETTIG AAN.

## 8. Onderzoek jouw patroon van lichamelijke reacties

In de oefening van deze week word je uitgenodigd om jouw patroon van lichamelijke reacties op onprettige gebeurtenissen te onderzoeken, waarmee je vorige week bent begonnen in het kader van het Logboek van onprettige gebeurtenissen.



## Gedachten met minder aversie opmerken

GEDACHTEN ZIJN SLECHTS MENTALE ACTIVITEITEN, NIKS MEER EN NIKS MINDER. MAAR ZE VINDEN WEL PLAATS DIEP IN ONZE AUTOMATISCHE LAAG. DIT MAAKT DAT JE JE ER MAAR ZELDEN VAN BEWUST ZIJN DAT JE DENKT, LAAT STAAN WÁT HET EFFECT VAN DAT DENKEN OP JE IS.



### 1. Gedachten als het je te veel wordt...

Als je mensen vraagt waarom het zo lastig is om negatieve gedachten te doorbreken, dan zeggen ze dat het een **GEWOONTE** is, dat het **AUTOMATISCH GEBEURT**. En dat klopt. Ze dienen zich aan vanuit een diepere laag in jezelf.

Vooral als je je niet goed in je vel voelt, kan je geconfronteerd worden met **GEDACHTEN DIE JE NEERHALEN**. Vaak merk je ze amper op. Mindfulness nodigt je uit om deze gedachten op te merken én ze niet te volgen. Het zijn **GEEN ABSOLUTE WAARHEDEN**.

### 2. Negatieve gedachten met minder aversie bekijken

Denk eens terug aan een periode dat je **BEHOORLIJK DEPRESSIEF WAS**. Op pagina 9 vind je een lijst van gedachten die op dergelijke momenten in je op kunnen komen.

- Zet een **X IN KOLOM A** NAAST IEDERE GEDACHTE DIE JE HERKENT uit de tijd **DAT JE DEPRESSIEF WAS**.
- Geef nu voor elk van de gedachten met een 'X' in kolom A aan **HOEZEER JE ERIN GELOOFDE** toen je **het meest depressief was**. Geef in kolom B een score tussen 0 (je geloofde het helemaal niet) en 10 (je geloofde die gedachte voor 100%). Doe dit zo goed mogelijk.
- Denk nu terug aan een periode waarin je je **HELEMAAL NIET GEDEPRIMEERD VOELDE**. Geef de **SCORE AAN VOOR DE MATE WAARIN JE TOEN ELKE GEDACHTE GELOOFDE**. Geef in kolom C de score van 0 tot 10.
- Bekijk tot slot de scores die je in kolom B en C hebt gegeven en **NOTEER WAT JE HEBT OPGEMERKT OF BEDACHT**.

.....
.....
.....

De meeste mensen die depressief zijn geweest, herkennen sommige, zo niet alle negatieve gedachten op de lijst.

**Het geloof in die gedachten verandert ingrijpend naargelang de stemming. Als mensen depressief zijn, geloven ze zonder meer in die gedachten. Maar als ze zich beter voelen, geloven ze er veel minder of helemaal niet in.**

### 3. Checklist

CHECKLIST NEGATIEVE GEDACHTEN	A	B	C
1. Ik heb het gevoel dat ik tegen de hele wereld moet opboksen.			
2. Ik ben nergens goed voor.			
3. Waarom slaag ik nooit ergens in?			
4. Niemand begrijpt me.			
5. Ik heb mensen teleurgesteld.			
6. Ik denk niet dat ik nog verder kan.			
7. Ik wou dat ik een beter mens was.			
8. Ik ben ze zwak.			
9. Mijn leven verloopt niet zoals ik wil.			
10. Ik ben zo teleurgesteld in mezelf.			
11. Niets voelt nog goed.			
12. Ik kan er niet meer tegen.			
13. Ik kan nergens aan beginnen.			
14. Wat is er mis met mij?			
15. Ik wou dat ik ergens anders was.			
16. Ik kan de dingen niet voor elkaar krijgen.			
17. Ik haat mezelf.			
18. Ik ben waardeloos.			
19. Ik wou dat ik gewoon kon verdwijnen.			
20. Wat is er met me aan de hand?			
21. Ik ben een loser.			
22. Mijn leven is een puinhoop.			
23. Ik ben een mislukkeling.			
24. Het wordt nooit iets met mij.			
25. Ik voel me zo moedeloos.			
26. Er moet iets veranderen.			
27. Er moet wel iets mis met mij zijn.			
28. Mijn toekomst ziet er somber uit.			
29. Het is het gewoon niet waard.			
30. Ik kan niets afmaken.			



#### GEDACHTEN ALS MENTALE GEBEURTENISSEN ZIEN

Als je je somber voelt, voelen negatieve gedachten vaak aan als **DE WAARHEID OVER JEZELF**. Maar in feite zijn het **SYMPTOMEN** van je neerslachtigheid, zoals koorts een symptoom van griep is.

Als je de negatieve gedachten en gevoelens kan zien zoals ze werkelijk zijn – **SYMPTOMEN** in plaats van 'mij' of de waarheid – hoef je ze niet zo persoonlijk op te vatten en is de **KANS KLEINER DAT JE MET AVERSIE REAGEERT**.

# Aversie ten aanzien van een onaangename mentale toestand

## 1. Onaangename mentale toestand

Negatieve gedachten vat je vaak te persoonlijk op en je reageert met aversie. Dat doe je misschien ook ten aanzien van **ONAANGENAME MENTALE TOESTANDEN**.

### MENTALE TOESTANDEN

... NEERSLACHTIGHEID - DEPRESSIEF - MOEDELLOOSHEID - ANGSTIG - ONZEKERHEID - VERDRIETIG ...



Je ervaart **NEERSLACHTIGHEID EN LUSTELOOSHEID**.

JE KAN HIEROP MET **AVERSIE** REAGEREN, MET AFKEER.

DAT MAAKT JE STEMMING ALLEEN MAAR **ERGER**.

Heb je dan jezelf wel eens beschuldigd van **LUIHEID** omdat je geen energie hebt?

Of misschien voelde jij je **SCHULDIG EN EGOCENTRISCH** toen je merkte dat je geen zin meer had om tijd te maken voor je vrienden of familie?

Misschien noemde je jezelf **DOM** omdat je je niet kon concentreren of omdat je zoveel trager leek te zijn?

## 2. Je mentale toestanden zien zoals ze werkelijk zijn

Het feit dat artsen aan de hand van kenmerken de diagnose depressie stellen, bevat een uiterst belangrijke boodschap. Het betekent dat deze gevoelens en veranderingen allemaal gebruikelijke symptomen van depressie zijn. Het zijn **GEEN TEKENEN VAN PERSOONLIJK FALEN OF TEKORTSCHIETEN**.

Als je negatieve mentale toestanden kan zien voor wat ze werkelijk zijn, ALS MENTALE GEBEURTENISSEN DIE ZICH NU EENMAAL AANDIENEN, kan je ze minder persoonlijk opvatten.

Je reageert er dan met **MINDER AVERSIE** op en hebt de kans om zo te handelen dat de mentale toestand voorbijgaat in plaats dat je er nog verder in komt te zitten.

WAT IS JOUW RESPONS OP DEZE IDEEËN? IN WELK OPZICHT ZIJN ZE MOGELIJK RELEVANT VOOR JE? LIJKEN ZE VAN TOEPASSING OP JE EIGEN ERVARING?

.....

.....

.....

.....

## De drie intenties in meditatie

### **HERKEN**

*'Wat is er nu?'*

Merk op wat er nu is, op dit moment.  
Dit vraagt een open, nieuwsgierige en niet-oordelende aandacht.

### **OBSERVEER ZONDER TE REAGEREN**

*'Verandert het of blijft het gelijk?'*

Kijk nauwkeurig of de gewaarwordingen veranderen.  
Misschien merk je een verandering in de intensiteit of de vorm.

### **DRAAG MET MEDEDOGEN**

*'Kan ik het laten zijn in gewaarzijn?'*

Laat gebeuren wat gebeurt, het gebeurt nu toch.  
Staak de strijd en geef ruimte.  
Laat toe, laat zijn.  
Draag het met mededogen.  
Deze attitude van openen verzacht de relatie met wat is.

## Thuis oefenen

Doe in week 4 op ZES VAN DE ZEVEN DAGEN de volgende oefeningen:

1. ZITMEDITATIE: OP DAG 1, 3 EN 5 (DOWNLOADS TRACK 11)
2. BEWEGEN IN AANDACHT OF YOGA: DAG 2, 4 EN 6 (DOWNLOADS TRACK 5 OF CD 2 NR. 1)
3. DRIE MINUTEN ADEM RUIMTE - STANDAARD: ELKE DAG 3 KEER
4. EXTRA ADEM RUIMTES: WANNEER NODIG

Je ervaring onderzoeken betekent dat je **VRIENDELIJKE, GEÏNTERESSEERDE AANDACHT NAAR DE ERVARING ZELF BRENGT**, in plaats van analytisch over je ervaring te denken.  
ONDERZOEKEN ONTHULT EN GENEEST!

### 1. Zitmeditatie

DAG 1, 3 EN 5

Let vooral op **ERVARINGEN VAN AVERSIE**.

- Concentreer je op ongemakkelijke of onprettige gevoelens, gewaarwordingen of gedachten en let op hoe je daarop reageert, met name **IN JE LICHAAM**.
- Kijk eens of je beetje bij beetje **DE EFFECTEN VAN AVERSIE LEERT OPMERKEN**. Hoe voelt aversie? Waar en hoe ervaar je dat in je lichaam? Welk effect heeft dat op je gedachten?
- Wat is **JE EIGEN 'AVERSIEHANDTEKENING'**, het karakteristieke patroon van lichamelijke gewaarwordingen waaraan je herkent dat er sprake is van aversie?
- Nu je weet wat aversie is, kan je kijken of het helpt om tegen jezelf te zeggen: **'DAAR HEB JE AVERSIE!'** zodra je merkt dat er aversie opkomt.
- Noteer elke dag je **OBSERVATIES**.

#### **Beschrijf je ervaring**

##### **ZITMEDITATIE – DAG 1**

WAAR WAREN DE SENSATIES IN JE LICHAAM HET MEEST INTENS TOEN JE ONPRETTIGE GEDACHTEN, GEVOELEN OF GEWAARWORDINGEN KREEG?

.....

.....

WAT MERKTE JE NOG MEER OP TIJDENS HET ZITTEN?

.....

**ZITMEDITATIE – DAG 3**

WAT GEBEURT ER ALS JE JE TEGEN ONPRETTIGE GEVOELENS VERZET? VOELT DAT PRETTIG OF ONPRETTIG?

.....  
.....

WAT MERKTE JE NOG MEER OP TIJDENS HET ZITTEN?

.....

**ZITMEDITATIE – DAG 5**

HOE REAGEERDE JE OP AVERSIE TOEN JE JE ERVAN BEWUST WERD?

.....  
.....

WAT MERKTE JE NOG MEER OP TIJDENS HET ZITTEN?

.....

Het helpt echt dat je dat allemaal ziet.  
Je kan dat patroon van lichamelijke sensaties nu gebruiken ALS TEKEN DAT JE EROP WIJST DAT JE  
MET AVERSIE REAGEERT  
Volgende week leer je meer over wat je daarna best doet.

## 2. Bewegen in aandacht of yoga of lopen in aandacht

DAG 2, 4 EN 6

Let vooral op **ERVARINGEN VAN AVERSIE**.

**NOTEER OP HET EIND VAN DAG 6 WELKE AVERSIE IN JE LICHAAM JE OPMERKTE.**

.....  
.....  
.....

## 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.

### 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

<b>DAG 1</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 2</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 3</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 4</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 5</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 6</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

## 4. Extra ademruimten - Standaard

ALS HET NODIG IS

Neem deze week elke dag naast je geplande ademruimten ook **EXTRA ADEM RUIMTEN WANNEER JE IN HET DAGELIJKS LEVEN ONPRETTIGE GEVOELENS, SPANNING, EEN VERKRAMPT GEVOEL IN JE LICHAAM ERVAART, OF ALS JE OVERWELDIGD OF UIT BALANS RAAKT.**

Stap 1: Aandacht schenken aan gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen.

Stap 2: Even contact maken met jezelf door terug te keren naar het anker van de ademhaling.

Stap 3: Je aandacht brengen naar het lichaam als geheel.

DE HOEKSTEEN VAN MINDFULNESS IS DAT JE RESPONS LEERT GEVEN OP ONPRETTIGE EN MOEILIJKE ERVARINGEN DOOR ALS EERSTE STAP BEWUST EEN ADEM RUIMTE TE NEMEN IN PLAATS VAN AUTOMATISCH MET AVERSIE TE REAGEREN.

### Leg het vast

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

**De ademruimte geeft je steeds opnieuw de gelegenheid om kennis te maken met de aversie in het dagelijks leven en er verstandig mee om te gaan.**

*Het gaat erom dat je er een GEWOONTE VAN MAAKT om respons te geven op onprettige of moeilijke situaties DOOR BEWUST VAN DE AUTOMATISCHE PILOOT AF TE GAAN, IN PLAATS VAN MET AVERSIE TE REAGEREN.*

<b>DAG 1</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 2</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 3</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 4</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 5</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

<b>DAG 6</b>	S	S	S
--------------	---	---	---

## 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](#)