

Sessie 7:

Vriendelijkheid in actie

Opnemen van zelfzorg

Vriendelijke actie in je leven

*HET LEVEN SPEELT ZICH ALLEEN HIER AF OP DIT MOMENT.
MORGEN EN GISTEREN ZIJN NIET MEER DAN EEN
GEDACHTE. MAAK ER DAAROM HET BESTE VAN.*

***Geluk is kijken naar dezelfde
dingen met andere ogen.***



1. Energie

Sommige activiteiten geven je energie. Andere doen je leeglopen. Het zijn energievreters. Veel mensen hebben wel eens last van periodes waarin ze minder energie hebben dan ze zouden willen. Een laag energiepeil kan vele oorzaken hebben. Het is dus ook goed om verschillende pistes te onderzoeken.

- Zijn er lichamelijke klachten die je met je arts kan bespreken?
- Misschien maak je je zorgen om iets. Zorgen maken, piekeren, blijven malen over bepaalde gedachten is iets wat ons mensen enorm veel energie kost.
- Stressvolle situaties kunnen ook erg veel energie vergen van iemand, waardoor het energietankje sneller leegloopt.

2. Energiegevers en energievreters

Veel mensen kunnen niet aangeven wat in hun dagelijks leven *ENERGIEVRETERS* en *ENERGIEGEVERS* zijn. Toch is het belangrijk om ernaar te kijken.

Opdracht

Sta eens even stil bij wat je in een gemiddelde week zoal doet. Noteer hieronder twaalf activiteiten die deel uitmaken van je leven of op het werk. Probeer grote brokken activiteit op te breken in kleinere stukjes zoals 'e-mails afhandelen' of 'eten koken'.

	E.V.	E.G.
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		

Voedend of uitputtend?

Overloop je activiteiten. Denk na over:

- VERBETERT deze activiteit JE STEMMING? Geeft het energie? Voedt die me of vergroot die je gevoel dat je leeft? Als je antwoord 'ja' is, zet dan een kruisje in de kolom E.G., ENERGIEGEVER.
- DEMPT deze activiteit JE STEMMING? Kost die energie of vermindert die je gevoel dat je leeft? Zet dan een kruisje in de kolom E.V., ENERGIEVRETER.



Hoe is jouw balans tussen energievreters en energiegevers? Meer energievreters dan energiegevers? Ben je ervan geschrokken?

Als je je minder prettig voelt, ben je geneigd om voedende activiteiten te laten vallen.

Wat je doet, is van invloed hoe je je voelt.

En vooral:

Je kan veranderen hoe je je voelt door te veranderen wat je doet.

3. Voedende activiteiten

Er blijken TWEE SOORTEN ACTIVITEITEN te zijn die bijzonder effectief zijn om de stemming te verbeteren.

- PLEZIERIGE activiteiten
Het zijn dingen die een gevoel van vreugde of plezier opleveren. Een vriend bellen, een warm bad nemen, gaan wandelen...
- BEVREDIGENDE activiteiten
Het zijn dingen die een gevoel geven iets bereikt te hebben: het gras maaien, een belastingenbrief invullen...

Bevredigende activiteiten hoeven op zich niet leuk zijn. Maar nadat ze zijn uitgevoerd, is er iets veranderd in je wereld.



Als je je gedeprimeerd voelt, denk je al gauw dat voedende activiteiten weinig te bieden hebben. Toch kan je je voordeel doen met de koppeling tussen stemming en prettige of bevredigende activiteiten. Met een beetje zorg kan je de balans van deze wederzijdse relatie zo doen kantelen dat deze activiteiten de stemming verbeteren.

Soms moet je een voedende activiteit gewoonweg uitvoeren zonder er iets van te verwachten.

4. Hoe aanpakken?

Stap 1

Je onderzoekt wat je van dag tot dag ervaart om uit te zoeken welke plezierige of bevredigende activiteiten **AL** in je leven voorkomen. Dat deze instrumenten **VOORAF BESCHIKBAAR** hebt, betekent dat ze er zijn als je minder prettig voelt.

MIJN LIJST MET PLEZIERIGE ACTIVITEITEN

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

MIJN LIJST MET BEVREDIGENDE ACTIVITEITEN

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Stap 2

Kies enkele activiteiten die je **VANAF NU** in leven op regelmatige basis zal **INBOUWEN** voordat je overspannen, uitgeput of gedeprimeerd voelt. Ongetwijfeld zal je dagelijks leven **BEVREDIGENDER** worden.

5. Alles draait om je intentie

Na jarenlange ervaring met het inzetten van activiteiten als vaardige respons bij depressie en gebrek aan energie blijken **TWEE ASPECTEN VAN JE INTENTIE** cruciaal. Hieronder volgen de **KENMERKEN** zodat je kan bekijken of je dit zelfde patroon in je eigen ervaringen herkent.

Bij depressie werkt MOTIVATIE ANDERSOM.

1. Wanneer je niet depressief bent, kan je wachten tot je iets wilt doen voor je het echt gaat doen.

IN EEN DEPRESSIE MOET JE IETS DOEN VOORDAT JE ZOVER BENT DAT JE HET WILT DOEN.

TIP:

Je kan het beste niet wachten tot je zin hebt om iets te doen voor je het echt doet. Kijk in de plaats daarvan of je het gewoon kan doen en kijk dan wat je ontdekt.

2. Wanneer je niet depressief, kan rust verfrissend zijn.

WANNEER JE DEPRESSIEF BENT, KAN RUST DE VERMOEIDHEID JUIST VERGROTEN.

TIP:

Je kan activiteiten beter niet opgeven als je moe bent. Probeer 'aan de gang te blijven en door te gaan met je activiteiten, ze misschien zelfs even intensiveren, ook als je stemming en gedachten nee lijken te zeggen.

Je attentie is niet om je somberheid of verslechterde stemming kwijt te raken. Dat zorgt enkel voor meer aversie en onprettige gevoelens. Wel om zorg te dragen voor jezelf. Dat maakt herstel mogelijk.

Als je je somber of uitgewrongen voelt, en al je energie weg is of wegvloeit, vraag jezelf dan af:

'HOE KAN IK OP DIT MOMENT HET BESTE VOOR MEZELF ZORGEN?'



6. Gedachten die in de weg staan



Deze gedachten gekoppeld aan schuldgevoel omdat je meer tijd voor jezelf neemt, zullen waarschijnlijk je motivatie ondermijnen om acties te ondernemen die je welzijn effectief kunnen verbeteren. Schrijf je ONDERMIJNENDE GEDACHTEN op, en beschouw ze gewoonweg als gedachten. Niet als feiten.

.....

Loop jezelf niet voorbij

HEB JIJ OOK WEL EENS HET IDEE DAT JE ALTIJD AAN HET RENNEN BENT? ALTIJD BEZIG MET DE VOLGENDE UITDAGING EN NOOIT EENS EEN MOMENT VAN RUST? HAAST IS EEN BEETJE DE ZIEKTE VAN DEZE TIJD. ALS JE NIET KUNT ZEGGEN "IK HEB HET DRUK, DRUK, DRUK" DAN HOOR JE ER EIGENLIJK NIET BIJ EN DOE JE IETS NIET GOED. HET IS BIJNA EEN STATUSSYMBOOL GEWORDEN. IK BEN DRUK,



DUS IK BESTA.

1. Opzij, opzij, opzij...

Ken je dat liedje van Herman van Veen?

Het gaat zo: "OPZIJ, OPZIJ, OPZIJ, MAAK PLAATS, MAAK PLAATS, MAAK PLAATS, IK HEB ONGELOFELIJKE HAAST. IK MOET RENNEN, SPRINGEN, VliegEN, DUKEN, Vallen, OPSTAAN EN WEER DOORGAAN. IK KAN NU NIET Blijven, IK KAN NU NIET LANGER Blijven STAAN!"

Heb jij ook wel eens het idee dat je altijd aan het rennen bent? Altijd bezig met de volgende uitdaging en nooit eens een moment van rust?

Als je jezelf voorbij loopt, vergeet dan niet om even naar jezelf te zwaaien.

2. Waarom loop je jezelf voorbij?

Er zijn meestal drie redenen waarom je dat doet.

Gebrek aan grenzen

Als je je eigen grenzen niet bewaakt, dan STAPPEN ANDEREN ER OVERHEEN. Kennelijk vinden velen de eigen grenzen niet zo belangrijk. Misschien weet je niet goed waar die grenzen precies liggen. Vaak wil je anderen tevreden houden. Of je denkt: "NOG ÉÉN KEER KAN GEEN KWAAD..."

Uitstel van geluk

Ook loop je jezelf voorbij omdat je denkt dat het IN JE EIGEN BELANG is. Als je nog even dit doet en nog even dat bereikt, kan je eindelijk rusten. Dan heb je je DOELEN BEREIKT. En kan je tevreden en gelukkig zijn. Helaas, dat moment lijkt nooit te komen. Met de gedachte: "EERST NOG EVEN DIT", stel je je geluk uit tot... Ja, tot wanneer eigenlijk?

Te veel in je hoofd

Je hersenen vinden altijd wel iets om nog te MOETEN DOEN. Wanneer is de laatste keer dat jouw brein je heeft geadviseerd eens lekker op de bank te gaan liggen? HOE MEER JE IN JE HOOFD ZIT, HOE MEER DINGEN JE NOG MOET DOEN.

Je hoeft niet meer te lopen, je bent al aankomen.
Thich Nhat Hahn

3. MOETEN, MOETEN, MOETEN...

Veel mensen VOELEN ZICH EEN MARIONET van hun baan, hun studie of hun omgeving. Ze hebben het gevoel dat ze GELEEFD WORDEN. Je moet nu eenmaal veel in je leven. Werken, zorgen voor anderen, geld verdienen, presteren... Iets moeten is natuurlijk niet per definitie verkeerd, zolang er maar iets tegenover staat of afgewisseld wordt met rust en ontspanning. HET GEVOEL VAN MOETEN KOST VEEL GEESTELIJKE ENERGIE. Als je te veel MOET in het dagelijks leven, dan bestaat de kans dat ook activiteiten die normaal plezierig zouden zijn, een gevoel van MOETEN opleveren.

Er zijn ook mensen die niet zozeer vanuit hun omgeving, maar VAN ZICHZELF HEEL VEEL MOETEN. Zij maken zich overal verantwoordelijk voor. Het is niet de omgeving die eist dat zij al die MOETENS op de schouders nemen. Nee, dat doen zij zelf.

- ALS IK HET NIET DOE, WIE DOET HET DAN WEL?
- 'IK MOET HET GOEDE VOORBEELD GEVEN. ANDERS GROEIEN MIJN KINDEREN OP VOOR GALG EN RAD.
- IK KAN DEZE KLUS HET BESTE ZELF DOEN, DAN GAAT HET HET SNELST.

In welke mate wordt je leven bepaald door 'MOETEN'? Schrijf het eens op en stel je de vraag: 'MOET HET WEL?'

.....
.....

4. Denken en MOETEN

Het zijn je gedachten, je KERNOVERTUIGINGEN die het MOETEN aansturen. Ze laten je dingen doen, vaak tegen je zin, en raakt GEVANGEN IN EEN OVERWELDIGENDE DRUKTE. Je bent ervan overtuigd dat alles wat nog moet, ook **NU MOET**. Je gaat je forceren en je leeft alsof al je gedachten de grootste waarheid bevatten over het leven.

Welke kernovertuigingen sturen je 'MOETEN' aan?

.....
.....

KAN JE DEZE OVERTUIGINGEN BESCHOUWEN ALS GEDACHTEN EN NIET ALS ABSOLUTE WAARHEDEN?

5. Kostprijs

Van al de 'MOETES' in je leven betaal je een DURE PRIJS. Stress, spanningen, overspannenheid, depressie, burn-out, lichamelijke klachten. Bovendien gaat het MOETEN ten KOSTE VAN LEUKE ACTIVITEITEN. Er schiet geen tijd meer over om ze kwalitatief aan te pakken.

Welke prijs betaal jij?

.....

De kracht van 'ja'

Mensen leerden vroeger dat het goed was om zich ten dienste te stellen van hun ouders, hun partner en anderen. De moderne tijd bracht hierin verandering. Mensen kregen MEER ZEGGENSCHAP over zichzelf. Hoe ga je om met die VERWORVEN VRIJHEID?

Velen vinden het moeilijk te weten wat zij eigenlijk zelf VOELEN, DENKEN EN WILLEN. Leven in verbinding met wie je bent en wat je wil of niet, helpt je om "ja" te zeggen in concrete situaties die aansluiten bij wat je in wezen wil of nodig hebt.

1. Loslaten, accepteren en openstaan

Soms wil je het LEVEN TE ZEER CONTROLEREN en raak je gefrustreerd als dat niet lukt. 'JA' ZEGGEN tegen het leven betekent meer LOSLATEN, meer ACCEPTEREN, meer OPENSTAAN voor wat het leven je biedt. Het betekent ZWEMMEN MET DE STROOM MEE.

Het gaat om een INNERLIJKE 'JA', een MENTALE INGESTELDHEID, een houding van ja-zeggen (wat we in onze interne dialoog tegen onszelf zeggen) in tegenstelling tot een communicatieve 'ja' (wat we tegen anderen zeggen).

Gerbert Bakx



2. Jij bepaalt je 'ja'

Jij bepaalt waar je 'JA' op zegt. Het betekent op de eerste plaats 'ja' zeggen tegen KANSEN die je liggen. Je maakt bewust contact met activiteiten die je stemming gunstig beïnvloeden én voert ze uit.

'Ja' zeggen tegen jezelf

Je weet het beste OP WELKE UITDAGINGEN JE MEER 'JA' KAN ZEGGEN. Alles waar je TROTS op bent, is ooit het resultaat geweest van dit 'ja' zeggen. Door 'ja' te zeggen tegen het leven – het te accepteren zoals het komt en het avontuur met het onbekende aan te gaan – zeg je eigenlijk 'JA' TEGEN JEZELF'.

Enkele REDENEN om 'ja' tegen jezelf te zeggen...

- je bent trouw aan jezelf;
- je vindt jezelf belangrijk genoeg;
- je versterkt je gevoel van eigenwaarde;
- je kan voldoen aan je eigen verwachtingen;
- je kan echt aan de slag met je talent;
- je focust je op wat er werkelijk toe doet;
- de ander weet beter wat hij aan je heeft;
- je creëert win-win situaties;
- het brengt je in het NU. 'Ja' zeggen kan alleen NU.

3. Ook 'ja' zeggen tegen je moeilijkheden

Ben je geneigd om MOEILIKHEDEN IN JE LEVEN WEG TE DRUKKEN? Om de PIJN NIET TE WILLEN VOELEN? Het helpt om de WERKELIJKHEID TOE TE LATEN en te LATEN ZIJN WAT ZE IS. Je hebt geen behoefte ze te veranderen of te manipuleren.

Als je JA-ZEGT, verzacht de verkramping en de pijn die met de moeilijkheden in je leven gepaard gaan. Je ziet immers af van ETIKETTEN en OORDELEN die de beweging van je levensstroom tegenhouden of afremmen.

**Ik zeg 'ja' tegen mijn levensstroom en tegen mijn
creativiteit.**

Nieuwe dingen kunnen ontstaan.

4. Een 'nee' als een 'ja' voor en tegen jezelf

Ja-zeggen omdat je 'nee' simpelweg niet over je lippen kan krijgen. Herken je dat? Veel mensen doen het. Uit angst, onzekerheid of schuldgevoel. Je komt IN DE KNOOP MET JEZELF, bent opgezadeld met iets wat je helemaal niet wilt en je houdt uiteindelijk ook de ander voor de gek omdat je niet oprecht bent in je bedoelingen. Het kán echt anders.

**IK ZEG:
NEE!
EN DAT VOELT GOED.**

Nee tegen dat glas teveel.

Nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt.

**Pas als je nee durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand
met eigen gevoelens en een eigen wil.**

Pas als je 'nee' durft zeggen, krijg je respect.

Hoe zeg je 'nee'?

Maar hoe zeg je op een VRIENDELIJKE maar wel OVERTUIGENDE MANIER nee tegen een verzoek? Belangrijk is om er NIET OMHEEN TE DRAAIEN, zeg duidelijk maar wel vriendelijk: nee. Wanneer je zegt 'misschien heb ik er morgen wel tijd voor,' creëer je verwarring. Misschien klinkt het aardiger dan botweg 'nee', maar het levert je niets op. De klus blijft je achtervolgen.

Tegen wat wil je vanaf nu 'nee' zeggen?

.....

5. 'Ja' tegen het leven

Soms zeg je 'nee' tegen leuke dingen omdat het druk is of omdat je je slecht in je vel voelt.

Voor welke delen in je leven zou een 'ja' belangrijk zijn?

.....

Thuis oefenen

Doe in week 7 op ZES VAN DE ZEVEN DAGEN de volgende oefeningen:

1. VOL TE HOUDEN MINDFULNESSOEFENINGEN
2. DRIE MINUTEN ADEMRUIMTE – STANDAARD, DOWNLOAD TRACK 8
3. DRIE MINUTEN ADEMRUIMTE – COPING, DOWNLOAD TRACK 9
4. OPSTELLEN VAN EEN ACTIEPLAN

1. Oefeningen volhouden

Oefenpatroon

De voorbije weken kon je proeven van de verschillende MINDFULNESSOEFENINGEN: ademmeditatie, zitmeditatie, bodyscan, drie minuten ademruimte, bergmeditatie, yoga... Het komt er nu op aan om een OEFENPATROON te ontwikkelen dat je realistisch kan volhouden als de 8-wekentruining voorbij is.

Vindt een oefenpatroon waarbij je je op je gemak voelt. Je hoeft jezelf niet tot heroïsche inspanningen te dwingen die je niet kan volhouden. Je kan beter te weinig plannen dan te veel.

Plannen en noteren

Noteer elke dag wat je VAN PLAN BENT TE DOEN, wat je WERKELIJK HEBT GEDAAN en WAT JE GELEERD HEBT over hoe goed die hoeveelheid oefeningen te doen was. Aan het eind van de week krijg je de gelegenheid om het patroon dat je op de lange termijn wilt houden, te voltooien.

Dag 1	
GEPLANDE OEFENING	WERKELIJKE OEFENING
IK HEB GELEERD:	

Dag 2	
GEPLANDE OEFENING	WERKELIJKE OEFENING
IK HEB GELEERD:	

Dag 3	
GEPLANDE OEFENING	WERKELIJKE OEFENING
IK HEB GELEERD:	

Dag 4	
GEPLANDE OEFENING	WERKELIJKE OEFENING
IK HEB GELEERD:	

Dag 5	
GEPLANDE OEFENING	WERKELIJKE OEFENING
IK HEB GELEERD:	

Dag 6	
GEPLANDE OEFENING	WERKELIJKE OEFENING
IK HEB GELEERD:	

2. MIJN ACTIEPLAN

Lieve

Ik weet dat het idee je waarschijnlijk niet bevalt, maar ik denk dat het heel belangrijk voor je is dat je actie onderneemt zodra jij of de mensen om je heen deze tekens opmerken die je vertellen dat het minder goed met je gaat.

1.
2.
3.
4.
5.

Ik raad je aan om het volgende te doen:

- Stap 1: Begin met een ademruimte
- Stap 2: Doe de volgende oefeningen om jezelf zo goed mogelijk te focussen:

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

- Stap 3: Onderneem een activiteit die je plezier of bevrediging schenkt:

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

Wees je bewust van de volgende obstakels die constructieve actie kunnen blokkeren:

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

Wat je op dit moment nodig hebt, is niet anders dan wat je al vele keren hebt geoefend in de loop van de cursus mindfulness.

Succes!

Getekend

Datum:

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](#)