

HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

De bouwstenen van een prettige ervaring

Doel: je een 'goed moment' herinneren en vaststellen uit welke gedachten, emoties, vijfzintuiglijke waarnemingen, bewegingen en innerlijke lichaamssensaties dat moment is opgebouwd.

Instructies: denk aan een fijn moment of een moment waarop je je relatief onbezorgd voelde. Dat moment hoeft niet ingewikkeld of bijzonder te zijn. Het kan eenvoudigweg de herinnering aan een etentje met een geliefde, een goed boek lezen, je hond of kat aaien, of een wandeling zijn. Volg de instructies hieronder terwijl je dat moment in gedachten houdt.

1 Beschrijf hier je prettige ervaring.

2 Neem de tijd om even helemaal op te gaan in de herinnering aan dat moment. Beschrijf vervolgens in detail wat je opvalt aan je vijf bouwstenen terwijl je je het moment herinnert. Wees zo gedetailleerd mogelijk.

Gedachten

Emoties

Bewegingen

Vijfzintuiglijke
waarnemingen
(beelden, geluiden,
geuren, smaken,
tastervaringen)

Lichaamssensaties

3 Probeer op te merken welke bouwstenen je het meest helpen om de positieve gevoelens van dit goede moment opnieuw te ervaren. Op welke bouwsteen kun je je aandacht richten om die positieve gevoelens weer op te roepen?

(Bijvoorbeeld: het warme gevoel in mijn buik, de beweging die ik voel als ik diep ademhaal, het beeld van mijn vader wanneer hij glimlacht, de geur van koekjes in de oven, de emotie van compassie of kalmte, de gedachte 'Er wordt van mij gehouden' of 'Ik ben goed zoals ik ben'.)

HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

Gedachten en emoties benoemen

Doel: je negatieve gedachten en emoties benoemen en aanduiden als 'gedachten' en 'emoties' in plaats van als 'feiten' of 'waarheden'.

Als je een negatieve gedachte hebt of een negatieve emotie voelt, kun je deze benoemen als een 'gedachte' of 'emotie' om jezelf eraan te herinneren dat deze gedachte of emotie niet eeuwigdurend is, maar zich slechts in het huidige moment voordoet. Zie de voorbeelden hiernaast.

'Er gaat nooit iets goed.'

'Ik ben zo boos.'



'Ik heb nu de gedachte dat er nooit eens iets goed gaat.'

'Op dit moment voel ik de emotie boosheid.'

Instructies: probeer gedurende een dag waar te nemen welke negatieve gedachten en emoties je hebt (of voelt) die je afleiden van je besef van het huidige moment. Gebruik de lege kaders hieronder om ze op te schrijven in de vorm van een tijdelijk gegeven (*bijvoorbeeld: op dit moment heb ik de gedachte dat ik niet aantrekkelijk ben, ik voel nu de emotie verdriet*).

Gedachten

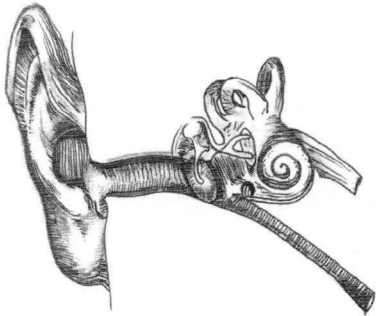
Emoties

Welk effect heeft het benoemen van je gedachten en emoties als een tijdelijk gegeven op je lichaam? Voel je je meer of juist minder gespannen? Energieker? Iets anders?

Oefen de komende week met het benoemen van je negatieve gedachten of emoties en beschrijf je ervaringen hieronder.

HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

Je gehoor scherpstellen



Doel: je bewuster worden van de geluiden in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

Instructies: oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op de geluiden om je heen: de witte ruis van achtergrondgeluiden, zoals het rumoer van het verkeer of het gezoem van een ventilator; mechanische geluiden, zoals het geluid van een langsscheurende motor; natuurgeluiden, zoals het waaien van de wind, het ruisen van bomen of kabbelend water; en menselijke geluiden, zoals praten, ruziën, lachen of muziek maken. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke geluiden, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

1 Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je de slaap niet kunnen vatten na een conflict of nare ervaring, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

Gehoor

2 Neem vervolgens even de tijd om je aandacht te richten op alle geluiden om je heen (zonder dat er muziek of de televisie aanstaat). Benoem voor jezelf wat je allemaal hoort (bijvoorbeeld: ik hoor de koelkast gonzen, een klok tikken, auto's toeteren, krekels tsjirpen, honden blaffen, muziek, het geluid van de televisie op de achtergrond, burens die praten, het geluid van mijn eigen ademhaling). Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.

3 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op de geluiden om je heen te concentreren.

Voor

Gedachten

Emoties

Lichaamssensaties
en bewegingen

Na

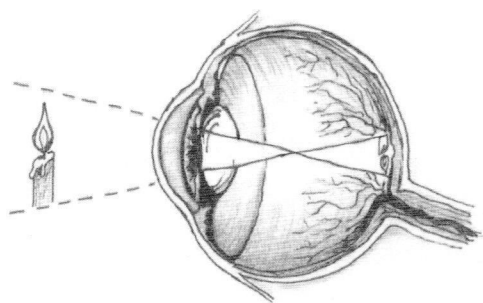
Gedachten

Emoties

Lichaamssensaties
en bewegingen

HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

Je gezichtsvermogen scherpstellen



Doel: je bewuster worden van de visuele prikkels in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

Instructies: oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op de dingen die je om je heen ziet, zoals verschillende kleuren, vormen, hoe groot dingen zijn, mensen, bomen, voorwerpen of dieren. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke visuele prikkels, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

1 Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je een conflict met iemand hebt gehad, als je een vervelende dag op je werk of nare ervaring had, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

Gezichtsvermogen
2 Neem vervolgens even de tijd om je aandacht te richten op alle visuele prikkels om je heen. Kijk rond en zie ze echt, in al hun kleuren en vormen. Benoem ze voor jezelf (bijvoorbeeld: ik zie een oranje muur, een klein meisje met een blauwe jurk en rode schoenen dat in de tuin speelt, de vorm van de bomen, de kleur van de lucht, de schaduwen van de gebouwen, de weerspiegelingen in het raam). Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.

3 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op de visuele prikkels om je heen te concentreren.

Voor

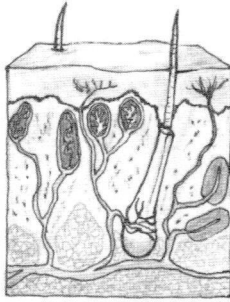
Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	------------------------------------

Na

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	------------------------------------

HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

Je tastzin scherpstellen



Zenuwreceptoren in de menselijke huid

Doel: je bewuster worden van de tastervaringen in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

Instructies: oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op je tastervaringen door dingen aan te raken met je handen of andere delen van je lichaam, zoals je voeten. Merk op hoe dingen voelen: hun textuur (de zachte kwastjes aan de rand van een tapijt, het gladde gevoel van metaal) en hun temperatuur (een warme lentebries of een koel aanrecht). Merk op hoe het voelt om iemands hand vast te houden of om de zijdezachte vacht van een huisdier te strelen. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke tastervaringen, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

1 Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je midden in de nacht wakker schrikt, een conflict met iemand of een nare ervaring hebt gehad, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

Tastzin
2 Richt vervolgens je aandacht op je tastzin: welke texturen en temperaturen merk je op? Neem even de tijd om je bewust te worden alle tactiele prikkels om je heen: het gevoel van je handen op het stuur van je auto, de lakens op je bed, de stoel waarop je zit, de pen die je in je vingers houdt, je vingers op het toetsenbord van je computer enzovoort. Gebruik je tastzin om ten volle te voelen en te beseffen wat je aanraakt. Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.

3 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op je tastervaringen te concentreren.

Voor

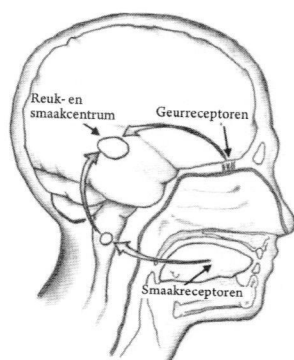
Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	------------------------------------

Na

Gedachten	Emoties	Lichaamssensaties en bewegingen
-----------	---------	------------------------------------

HOOFDSTUK 7 Mindfulness: aandacht voor het huidige moment

Je smaak- en reukvermogen scherpstellen



Doel: je bewuster worden van de smaken en geuren in je omgeving en van het effect daarvan op je gedachten, emoties en lichaam, en deze vaardigheid oefenen in stressvolle situaties.

Instructies: oefen elke keer als je eraan denkt met het richten van je aandacht op de dingen die je ruikt of proeft – vooral tijdens het eten, maar ook in de natuur of in de stad. Neem de tijd om je bewust te worden van de smaken die je proeft en de geuren die je ruikt: de nootachtige smaak van je eerste kopje koffie in de ochtend, het zoete en romige van de suiker en melk die je erin hebt gedaan, de smaak en geur van versgebakken koekjes, de geur van pas gewassen kleren, de geuren van de stad enzovoort. Nadat je hebt geoefend met het richten van je aandacht op zulke smaken en geuren, volg je de instructies hieronder om te leren hoe je deze vaardigheid in een stressvolle situatie kunt gebruiken.

1 Als je je in een stressvolle situatie bevindt (bijvoorbeeld: als je in de file staat, als je een conflict met iemand hebt gehad, als je een vervelende dag op je werk of een nare ervaring had, of als je van streek bent), probeer dan op te merken wat je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen zijn.

Smaak- en reukvermogen

2 Kies vervolgens iets wat je smaak- en geurvermogen prikkelt: drink een kop thee, kauw op kauwgom, eet een stukje chocolade of blokje kaas, smeer geperfumeerde lotion op je handen, zuig op een zuurtje of maak een wandeling en merk op wat je buiten allemaal ruikt. Richt al je aandacht op wat je proeft en ruikt terwijl je dit doet. Geef bewuste aandacht aan je innerlijke ervaring.

3 Beschrijf je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen voor- en nadat je hebt geoefend om je op je geur- en smaakervaringen te concentreren.

Voor

Gedachten

Emoties

Lichaamssensaties
en bewegingen

Na

Gedachten

Emoties

Lichaamssensaties
en bewegingen