

HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

Negatieve overtuigingen veranderen

Doel: beperkende overtuiging leren herkennen, ontdekken welke bewegingen ermee gepaard gaan en dan doelbewust oefenen met het uitvoeren van tegenovergestelde bewegingen om een nieuwe ervaring van je bouwstenen te creëren.

Instructies: kies een van je negatieve overtuigingen en volg dan de instructies hieronder.

1 Kies een negatieve overtuiging.

(Bijvoorbeeld: ik ben niet goed genoeg, ik zal nooit krijgen wat ik wil, ik ben niet om van te houden.)

2 Wat gebeurt er in je lichaam als je die negatieve gedachte hebt?

(Bijvoorbeeld: als ik denk 'Ik ben niet goed genoeg', krom ik mijn rug, zakken mijn schouders omlaag en is mijn ademhaling oppervlakkig.)

3 Beschrijf een tegenovergestelde beweging die je zou kunnen maken.

(Bijvoorbeeld: schouders breder maken, rechtop zitten en diep ademhalen.)

4 Maak verschillende keren de tegenovergestelde beweging en geef bewuste aandacht aan wat er vanbinnen gebeurt. Schrijf hieronder op wat er in elk van deze vier bouwstenen verandert als je de tegenovergestelde beweging maakt.

Sensaties

Ik voel me energiever, alert en sterk in plaats van uitgeput en zwak.

Vijfzintuiglijke waarnemingen

Ik zie mezelf als een sociaal wezen, pratend en lachend met andere mensen.

Emoties

Ik voel me gelukkiger en hoopvoller.

Gedachten

*Ik hoef me niet te verstoppen. Mensen vinden me aardig.
Ik hoef niet perfect te zijn.*

5 Onthoud dat er veel herhaling nodig is om een verandering te kunnen bewerkstelligen. Oefen de komende week met deze nieuwe beweging en schrijf hieronder je ervaringen op.

HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

Nieuwe patronen creëren

Doel: je hersenen helpen om structurele veranderingen aan te brengen en nieuwe verbindingen te creëren; negatieve patronen leren herkennen en doorbreken; gerichte mindfulness gebruiken om je aandacht doelbewust te richten op iets nieuws wat je wellicht kan helpen om op een nieuwe manier te reageren op een oude situatie.

Instructies: kies een terugkerend patroon dat op een bepaalde manier een belemmering vormt voor je vermogen om van je leven te genieten en volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf een patroon dat je zou willen veranderen (bijvoorbeeld: ik voel me stom als ik bij mijn klasgenoten ben of als ik iets nieuws probeer te leren).



2 Bepaal welke bouwstenen bijdragen aan het ongewenste patroon.

Vijfzintuiglijke waarnemingen	(Bijvoorbeeld: er komen steeds beelden van mijn kritische vader naar boven.)
Emoties	(Bijvoorbeeld: ik voel me incompetent en angstig.)
Sensaties	(Bijvoorbeeld: mijn spieren voelen gespannen aan en ik voel me zwaar en log.)
Bewegingen	(Bijvoorbeeld: ik trek mijn schouders op en kijk naar de grond.)
Gedachten	(Bijvoorbeeld: ik kan het niet; ik ben dom.)



3 Hoe zou je je gerichte mindfulness kunnen gebruiken om een nieuwe ervaring voor jezelf te creëren? (Bijvoorbeeld: als ik me stom voel op school, kan ik mijn negatieve gedachten benoemen als een gedachte, en mijn emoties als tijdelijke emoties, en niet als een feit. Tegelijkertijd kan ik mijn aandacht enkel en alleen richten op wat ik op dat moment zie en hoor.)



4 Op welke bouwstenen zou je je bewuste aandacht kunnen richten om een nieuwe ervaring voor jezelf te creëren?

Vijfzintuiglijke waarnemingen	(Bijvoorbeeld: ik herinner me de glimlach op het gezicht van mijn onderwijzer toen ik goed presteerde in de klas.)
Emoties	(Bijvoorbeeld: ik kan me momenten herinneren waarop ik me trots en competent voelde.)
Sensaties	(Bijvoorbeeld: ik kan mijn aandacht richten op het gevoel van mijn ademhaling.)
Bewegingen	(Bijvoorbeeld: ik kan mijn kin opheffen en diep inademen.)
Gedachten	(Bijvoorbeeld: ik kan tegen mezelf zeggen: 'Ik kan nieuwe dingen leren. Ik ben niet dom.')



5 Kies uit de kaders 3 en 4 een manier om je gerichte mindfulness te gebruiken die je doeltreffend vond in het creëren van een nieuwe ervaring. Oefen met het op die manier gebruiken van je gerichte mindfulness en beschrijf je ervaringen.

HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

Neurale plasticiteit aanwenden voor positieve verandering

Doel: steeds terugkerende negatieve gedachten leren herkennen die verband houden met wat er niet goed is gegaan in je leven; positieve gedachten leren herkennen die te maken hebben met wat er wel goed is gegaan in je leven; opmerken hoe je lichaam reageert op zowel positieve als negatieve gedachten.

Instructies: reflecteer op dingen die niet goed en dingen die wel goed zijn gegaan in je leven. Volg dan de instructies hieronder.

1 Noem drie dingen die niet goed zijn gegaan in je leven (bijvoorbeeld: dingen waar je spijt van hebt, conflicten met anderen, fouten die je denkt te hebben gemaakt, rancunes jegens anderen en teleurstellingen) waar je vaak aan denkt en schrijf op welke negatieve gedachten daarbij horen. Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je aan deze dingen denkt.

Drie dingen die niet goed zijn gegaan	Negatieve gedachten	Wat ik in mijn lichaam voel
(Bijvoorbeeld: ik heb een sollicitatiegesprek verprutst.)	(Bijvoorbeeld: hoe kon ik zo stom zijn; wat moeten ze wel niet van me denken; ik krijg nooit een baan; ik ben een mislukkeling; wat is er mis met mij?)	(Bijvoorbeeld: ingezakte houding, hoofd omlaag, geen energie, neiging me te verstoppem.)
1		
2		
3		

2 Bedenk nu drie dingen die wel goed zijn gegaan in je leven (bijvoorbeeld: persoonlijke relaties, manieren waarop je je goed weet te vermaken, dingen die je goed kunt, dingen waar je dankbaar voor bent). Beschrijf wat je in je lichaam voelt als je aan deze dingen denkt.

Drie dingen die goed zijn gegaan	Positieve gedachten	Wat ik in mijn lichaam voel
(Bijvoorbeeld: ik heb een fijne relatie met mijn partner.)	(Bijvoorbeeld: ik ben een van de gelukkigen; ik kan gewoon mezelf zijn; ik hoef me geen zorgen te maken over dit deel van mijn leven.)	(Bijvoorbeeld: rechtopstaande houding, energiek gevoel.)
1		
2		
3		

3 Beschrijf één ding dat je door middel van deze oefening hebt geleerd en vaker zou kunnen oefenen met als doel nieuwe hersencircuitpatronen te ontwikkelen die bijdragen aan je welzijn (bijvoorbeeld: ik zal eraan denken om rechtop te gaan staan en me te herinneren hoeveel mijn partner om me geeft als ik merk dat ik pieker over het verprutsen van dat sollicitatiegesprek).

HOOFDSTUK 8 Gerichte mindfulness en neurale plasticiteit

Gerichte mindfulness

Doel: oefenen met gerichte mindfulness, om je te helpen op een andere manier om te gaan met een actueel probleem.

Instructies: reflecteer op een actueel probleem dat je ondervindt. Dit kan een probleem op je werk zijn of in je relatie, maar ook: het te druk hebben, niet goed genoeg voor jezelf zorgen of iets anders waar je last van hebt. Volg dan de instructies hieronder.

1 Beschrijf je huidige probleem in het onderstaande kader.

(Bijvoorbeeld: ik spui nooit ideeën op mijn werk.)

2 Beschrijf hieronder je gedachten, emoties en lichaamssensaties/bewegingen die met dit probleem gepaard gaan.

Gedachten/overtuigingen	Emoties	Sensaties/bewegingen van het lichaam
(Bijvoorbeeld: het is mijn schuld als het idee niet werkt. Anderen geven mij geen kans. Ik ben niets waard.)	(Bijvoorbeeld: bang, somber, boos, eenzaam, gefrustreerd, nerveus, ellendig, terneergeslagen, tekortschietend.)	(Bijvoorbeeld: ik voel spanning in mijn nek. Ik adem niet veel. Ik voel mijn maag samentrekken, mijn schouders zakken naar beneden en ik voel de impuls om me op te rollen tot een bal.)

3 Neem het besluit om je bewuste aandacht te richten op een bouwsteen die je ervaring op een positieve manier zou kunnen veranderen (bijvoorbeeld: je voeten op de grond, een prettige sensatie in je lichaam, diep ademen, goed rechtop zitten, het beeld van iemand die je lief is, de herinnering aan een liedje dat je mooi vindt of het geluid van je kinderen die vrolijk aan het spelen zijn). Schrijf op welke bouwsteen je hebt gekozen.

De bouwsteen waar ik mijn bewuste aandacht op zal richten is:

4 Neem even de tijd om je bewuste aandacht op deze bouwsteen in plaats van op je probleem te richten. Beschrijf hieronder wat het effect daarvan is op je gedachten, emoties, lichaamssensaties en bewegingen.

Gedachten/overtuigingen	Emoties	Sensaties/bewegingen van het lichaam

5 Denk nu weer aan je probleem, maar houdt tegelijkertijd je bewuste aandacht bij de bouwsteen die je ervaring veranderde. (Bijvoorbeeld: als je je rug rechte, houd je rug dan recht terwijl je aan je probleem denkt.) Beschrijf je ervaring hieronder.

6 Hoe zou je de gerichte mindfulness die je nu hebt geoefend onderdeel kunnen laten worden van je dagelijks leven?