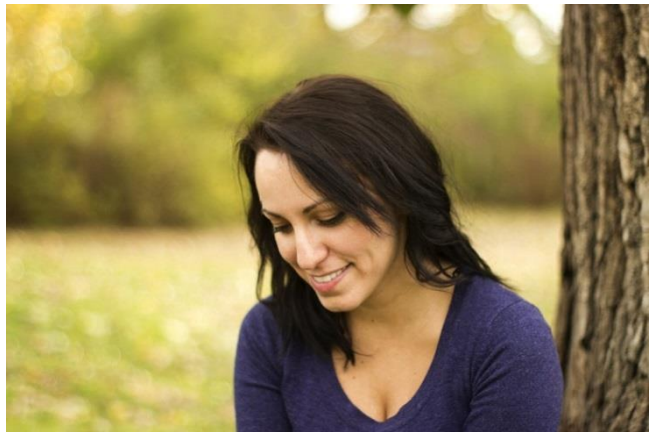


OEFENEN MET MINDFULNESS

Onder de douche wast u uw haren terwijl u ondertussen nadenkt over de invulling van uw dag. Uw ontbijt heeft u op voordat u er erg in heeft. Ongemerkt legt u de weg af naar uw werk. En tijdens een gesprek met een collega dwalen uw gedachten af naar de boodschappen die u straks nog moet doen. Herkenbaar? Dit zijn voorbeelden van leven op de automatische piloot.

Op zich is het niet erg dat we dingen op de automatische piloot doen, want het is erg handig dat we op een dag niet overal bewust bij na hoeven te denken. Maar het gevaar is dat leven op de automatische piloot een gewoonte wordt. Dat u in uw hoofd steeds bezig bent met dingen die nog komen gaan of die al gebeurd zijn. Dit uit zich vaak in zorgen maken of [piekeren](#). Ook kunt in de automatische piloot ongemerkt vasthouden aan bepaalde denkpatronen en negatieve gedachten. Dit kan een negatieve invloed hebben op uw stemming.



Mindfulness leert mensen te leven met aandacht en bewust te zijn in het hier en nu. Om dit te leren, is het nodig om te oefenen. Mindfulness trainingen worden op veel plekken in Nederland gegeven. Maar misschien wilt u eerst eens zelf thuis oefenen. In deze flyer laten we u daarom kennis maken met twee bekende mindfulness oefeningen.

Oefening 1 De bodyscan

Uw lichaam geeft signalen af hoe het met u gaat: een bonzend hart als u bang bent, hoofdpijn na een stressvolle dag, maagpijn voor een afspraak waar u tegenop ziet. Bent u zich ervan bewust hoe uw lichaam aanvoelt? Luistert u naar signalen die uw lichaam u geeft? Door middel van deze oefening, de 'bodyscan', leert u aandacht te hebben voor uw lichaam. Dat is het doel: aandacht. Het maakt niet uit wát u ervaart. Het gaat erom dat u zich bewust bent van wat u ervaart. Misschien voelt u ergens spanning, tintelingen of pijn. Misschien wordt u slaperig of erg ontspannen. En misschien ook niet. Dat maakt niets uit.

Uw gedachten zullen tijdens de bodyscan ongetwijfeld afdwalen. Dat is heel normaal. Als u dit opmerkt, probeer hier dan niet over te oordelen en merk op waar uw aandacht naar afgedwaald was. Richt vervolgens uw aandacht opnieuw op dat deel van het lichaam waar u uw aandacht op wilde richten.

U kunt de oefening liggend of zittend uitvoeren, net wat u prettig vindt.

-Sluit uw ogen en breng uw aandacht naar uw ademhaling.

-Word u bewust van elke inademing en uitademing. Laat uw ademhaling vanzelf gaan en probeer deze niet te sturen.

-Neem waar hoe de lucht langzaam naar binnen gaat door uw neus of mond, uw longen vult en weer naar buiten gaat.

-Richt nu uw aandacht op uw buik. Merk hoe uw buik meebeweegt met de in- en uitademing. Neem enkele ademhalingen de tijd om dit te ervaren.

-Verplaats uw aandacht nu naar de tenen van uw rechtervoet. Wat voelt u in de tenen van uw rechtervoet?

-Laat nu op de uitademing de aandacht op uw tenen los en richt u op uw voetzool, uw hak en de bovenkant van uw voet. Neem waar wat u voelt in uw voet.

-Verplaats nu uw aandacht naar uw enkel, uw scheenbeen en kuit, knie en bovenbeen. Wat merkt u op?

-Doe nu hetzelfde bij uw linkerbeen. Richt uw aandacht rustig op uw tenen, uw voetzool, uw hak, de bovenkant van uw voet, uw enkel, uw scheenbeen en kuit, uw knie en uw bovenbeen.

-Verplaats nu uw aandacht naar uw bekken, uw buik en uw borst. Naar uw onderrug en de bovenkant van uw rug. Wat voelt u?

-Verplaats uw aandacht naar uw rechterschouder, bovenarm, onderarm, pols, hand en vingers. Wat merkt u op?

-Doe hetzelfde bij uw linkerarm. Richt uw aandacht op uw schouder, bovenarm, onderarm, pols, hand en vingers.

-Verplaats vervolgens uw aandacht naar uw nek, uw achterhoofd, uw voorhoofd en uw gezicht. Neem waar wat u voelt.

-Wanneer uw hele lichaam op deze manier waargenomen heeft, besteed dan enkele minuten om uw lichaam als geheel te ervaren in de ruimte waarin u zich bevindt.

-Doe vervolgens uw ogen weer open neem even de tijd om de ruimte weer in u op te nemen. Dit is het einde van de oefening.

Oefening 2 Gedachten benoemen

De hele dag door heeft u gedachten. Zoals u in de inleiding al kon lezen, gaan gedachten vaak over het verleden of juist over de toekomst. Daarnaast bepalen gedachten grotendeels hoe u zich voelt. Positieve gedachten zorgen voor een blij en tevreden gevoel. Bijvoorbeeld: 'Dat heb ik goed gedaan!' of 'Het was een drukke dag, maar ik heb alles maar weer mooi geregeld!' Negatieve gedachten daarentegen zorgen voor een vervelend of somber gevoel: 'Het gaat vast niet lukken' of 'Ze vonden het vast raar wat ik zei.' Realiseert u zich wel eens dat uw gedachten niet 'de waarheid' zijn? Het zijn slechts uw gedachten, die komen en gaan. Wat mensen ook vaak doen, is oordelen over de gedachten die ze hebben. Met als gevolg dat er een gedachtestroom op gang komt (piekeren).

Om aandacht te leren hebben voor de gedachten die u heeft, kunt u de oefening 'gedachten benoemen' doen. Door middel van deze oefening leert u uw gedachten te zien als voorbijgaande ideeën. En niet zozeer als 'waarheid' waar u vervolgens weer een nieuwe gedachte of een oordeel over heeft. Het doel van deze oefening is niet om uw gedachten te veranderen. Alle gedachten mogen er zijn. Het doel is aandacht. Het maakt niet uit welke gedachte u heeft. Het gaat erom dat u zich bewust bent van uw gedachten, ongeacht de inhoud van de gedachten, of de emotie die u daarbij voelt.

De eerste keren dat u deze oefening doet, is het aan te raden om hier even rustig voor te gaan zitten. Wanneer de oefening u makkelijker af gaat, kunt u deze toepassen in uw dagelijks leven. Bijvoorbeeld op momenten dat u merkt dat u niet in het 'nu' leeft en maalt over het verleden of over de toekomst.

-Sluit uw ogen en ga met uw aandacht naar uw gedachten. Welke gedachten gaan er door uw hoofd? Benoem dit hardop. Bijvoorbeeld: 'Ik heb de gedachte dat ik het niet goed heb gedaan.'

-Zie deze gedachte als iets waar u niets mee hoeft. U hoeft hier niets van te vinden en niet op te reageren met een volgende gedachte. Het kan helpen om uw gedachten te zien als voorbijdrijvende wolkjes. Er komt een gedachte in u op...en deze drijft weer voorbij.

-Merkt u dat er toch een gedachtestroom opgang komt, oordeel hier dan niet over. Denk niet: 'Zie je nou wel, ik kan het niet'. Ga gewoon rustig met uw aandacht terug naar de oefening.

-Welke gedachte komt in u op? Misschien wel: 'Ik heb de gedachte dat er eigenlijk geen gedachte in me opkomt.' Oordeel ook hier niet over. Laat de gedachte weer voorbijdrijven. En ga met uw aandacht naar de volgende gedachte die in u opkomt.

Vindt u het lastig? Oefening baart kunst. Mindfulness draait om aandacht en bewustzijn. Dit kunt u nooit fout doen. Veel succes!

Meer mindfulness oefeningen vindt u in onze flyer '[Mindfulness, tips en oefeningen voor thuis](#)'.

[Fonds Psychische Gezondheid](#) is een goed doel met een missie. We streven naar een samenleving waarin mensen niet alleen lichamelijk, maar ook psychisch gezond zijn. Wij zijn er voor iedereen die te maken heeft met psychische problemen of wil weten hoe die te voorkomen zijn. Dit doen we door:

- Het financieren van onderzoek naar nieuwe en betere behandelmethoden en zorgprojecten
- Het bieden van actuele en betrouwbare informatie
- Het bevorderen van openheid en begrip.

Wilt u Fonds Psychische Gezondheid steunen? Lees meer op www.psychischegezondheid.nl/helpmee of maak uw gift over op IBAN NL32INGB0000004003