

# MINDFULNESS

## Tips en oefeningen voor thuis

Mindfulness leert mensen te leven met aandacht en bewust met handelingen en gedachten in het hier en nu om te gaan. Dit kan sommige mensen wat zweverig in de oren klinken, maar er is steeds meer wetenschappelijk bewijs dat mindfulness echt werkt. Heeft mindfulness je interesse gewekt? Je kunt natuurlijk een mindfulness training gaan volgen, maar misschien wil je eerst eens kijken of mindfulness iets voor jou is. In deze flyer geven we je tips en drie oefeningen om zelf thuis al eens aan de slag te gaan met mindfulness.

Mindfulness richt zich onder andere op het accepteren en onder ogen zien van problemen. Een dergelijk milde, niet-oordelende, accepterende houding, biedt ruimte voor een andere manier van omgaan met klachten. Doel is om te leren leven mét de klachten, waardoor ze een minder grote rol gaan spelen in iemands leven. Dat is de paradox van mindfulness: controle krijgen over de klachten zonder te proberen ze onder controle te krijgen, maar eerder door ze er juist te 'laten zijn'.

Deze drie oefeningen kun je thuis, zelfstandig doen. Veel succes!

### OEFENING 1 Eten met aandacht: De rozijn

**Deze oefening wordt vaak gebruikt als inleidende oefening bij mindfulness cursussen. Neem tussen de zinnen steeds een pauze van minsten tien seconden en lees de instructies op zakelijke toon rustig en bedachtzaam voor.**

Neem een rozijn in je handpalm of tussen duim en wijsvinger.  
En kijk er met aandacht naar.  
Bekijk de rozijn zorgvuldig, alsof je zoiets nog nooit hebt gezien.  
Draai hem rond tussen duim en wijsvinger.  
En onderzoek met je vingers hoe de rozijn aanvoelt.  
Kijk goed naar de kleurverschillen, de lichtere en de donkere plekje.  
En naar de gladde en de geplooiden delen.  
Laat je ogen elk deel grondig verkennen, alsof je nog nooit zoiets hebt gezien.

Ruik nu aan de rozijn.  
Houd de rozijn onder je neus en merk bij elke inademing de geur ervan op.  
En kijk er nu nog eens naar.

Houd de rozijn bij je oor en knijp er zachtjes op.  
En let er op wat voor geluid je misschien hoort.

Breng de rozijn nu langzaam naar je mond.  
En houd hem tegen je lippen. Voel met je lippen.  
Als je wilt kun je de rozijn over je lippen heen en weer bewegen.

## MINDFULNESS

En merk dan op dat je met je lippen de buitenkant van de rozijn voelt.

Leg de rozijn nu voorzichtig in je mond, op je tong.

Zonder erin te bijten.

Let alleen op hoe het voelt nu de rozijn in je mond ligt.

Misschien voel je enige druk van de rozijn op je tong.

Beweeg de rozijn dan rustig met je tong tegen je gehemelte.

Druk hem voorzichtig met je tong tegen je gehemelte.

Misschien komt er al wat smaak vrij, wees je daar dan bewust van.

Beweeg de rozijn met je tong door je mond.

Van voor naar achter en van links naar rechts.

En wees je er bewust van waar je de rozijn het duidelijkst voelt.

En als je zover bent, bijt je de rozijn één keer, heel bewust, door.

En merk de smaak die vrij komt.

Beweeg één of beide gedeelten nu weer met je tong door je mond.

En merk op waar in je mond je minder of meer proeft.

En of je op verschillende plaatsen in je mond verschillende smaakervaringen hebt

Misschien voor in je mond, achter in je mond, of misschien onder je tong.

Kauw er nu langzaam en bewust op.

En merk op dat er langzaamaan meer speeksel in je mond komt.

Dat er langzaamaan meer smaak vrij komt.

En dat de substantie van de rozijn verandert.

Misschien vallen je de hardere en zachtere gedeelten op.

Wees je bewust van de smaak en geniet er zo intens mogelijk van.

En let er op dat je op verschillende plaatsen in je mond verschillende smaakervaringen kunt hebben.

Als je eraan toe bent het de rozijn door te slikken,

Sta dan eerst even stil bij de neiging daartoe.

En beleef deze neiging voordat je de rozijn daadwerkelijk doorslikt.

Als je hem doorslikt,

Volg dan de gewaarwordingen van het slikken.

Hoe de veranderingen in je keel voelen.

# MINDFULNESS

Probeer heel bewust te voelen dat de rozijn door je keel gaat.  
En door je slokdarm.  
Om tenslotte in je maag te belanden.  
En besef dan dat je lichaam nu exact één rozijn zwaarder weegt.

## OEFENING 2 Eten met aandacht: Snoepen zonder tanden

**Neem tussen de zinnen steeds een pauze van minsten tien seconden en lees de instructies op zakelijke toon rustig en bedachtzaam voor.**

Neem één snoepje of koekje.  
En concentreer je daar op.  
Stel je je voor dat je nog nooit in je leven zoiets hebt gezien.

Neem het snoepje of koekje in je handpalm of neem het tussen je vingers.  
En kijk er met aandacht naar.  
Bekijk het zorgvuldig, alsof je zoiets nog nooit hebt gezien.  
Beweeg het tussen je vingers.  
En onderzoek met je vingers hoe het aanvoelt.  
Kijk goed naar het uiterlijk van het snoepje of het koekje.  
En let op wat je opvalt, in de vorm, het oppervlak, de kleur.

Laat je ogen elk stukje van het snoepje of koekje grondig verkennen,  
Alsof je nog nooit zoiets hebt gezien.

Ruik nu een aan het snoepje of koekje.  
Houd het onder je neus en merk bij elke inademing de geur ervan op.  
En kijk er nu nog eens naar.

Breng het snoepje of koekje nu langzaam naar je mond.  
En houd het tegen je lippen.  
Voel met je lippen.  
Als je wilt kun je het snoepje of koekje wat over je lippen heen en weer bewegen.  
En merk dan op dat je met je lippen de buitenkant van het snoepje of koekje voelt.

Als het snoepje of koekje te groot is om in zijn geheel in je mond te leggen,  
breek er dan een stukje af.  
En bekijk goed hoe het breekt en luister naar het geluid als het breekt.

Leg het snoepje, koekje, of een deel ervan nu voorzichtig in je mond, op je tong.  
Zonder erin te bijten.  
Want in deze oefening leer je snoepen of een koekje te eten 'zonder tanden'.

# MINDFULNESS

Let alleen op hoe het voelt nu het snoepje of een deel van het koekje in je mond ligt.  
Misschien voel je enige druk op je tong.

Beweeg het snoepje of koekje dan rustig met je tong tegen je gehemelte.  
En beweeg het langzaam, heen en weer, door je mond.  
Als je wilt, kun je het snoepje of koekje zachtjes tegen je gehemelte of wangen drukken.

En merk op dat er langzaamaan meer speeksel in je mond komt.  
Dat er langzaamaan meer smaak vrij komt.  
En let er op in welke delen van je mond je meer en minder proeft.  
En dat de substantie van het snoepje of koekje verandert.  
Wees je er van bewust waar in je mond je dat het duidelijkst voelt.

Geniet zo intens mogelijk van de smaak, geur, en andere gewaarwording.  
Als je een snoepje hebt, slik dan zo nu en dan wat speeksel door.  
En bemerk dan dat je slikt, volg heel bewust de bewegingen in je keel.  
En volg het gezoete speeksel door je keel en je slokdarm glijden.

Als je een koekje eet, slik dan pas een stukje daarvan door als er geen harde stukjes meer  
inzitten.  
Wees je ervan bewust dat je slikt.  
Volg de gewaarwordingen van het slikken.  
En de bewegingen in je keel.  
En volg het stukje koek door je keel en je slokdarm gaan.  
En probeer het te voelen als het aankomt in je maag.

Sabbel op deze manier je snoepje langzaam op.  
Of eet op deze manier rustig je koekje.

Bemerk heel bewust dat de smaak nog een tijdje blijft hangen.  
Ook al heb je je snoepje of koekje al helemaal op.  
Geef ook hier heel bewust je aandacht aan.  
Op deze manier kun je vele malen meer genieten.  
Genieten van slechts één snoepje of koekje.

## OEFENING 3 Mindfulness oefening van één minuut

Ga rechtop zitten op een stoel met rechte rugleuning.  
Breng je rug iets naar voren als dat kan, zodat je wervelkolom vrij blijft en niet tegen de  
rugleuning rust.  
Je voeten kun je plat op de grond laten rusten.  
Doe je ogen dicht of sla ze neer.

# MINDFULNESS

Richt je aandacht op je adem, zoals die in en uit je lichaam stroomt.  
Blijf in contact met verschillende sensaties van iedere inademing en uitademing.  
Observeer de adem zonder te verwachten dat er misschien iets bijzonders gebeurt.  
Het is niet nodig je ademhaling op wat voor manier dan ook te veranderen.

Na een poosje kan je geest gaan afdwalen.  
Als je dit merkt, breng dan je aandacht rustig terug naar je ademhaling, zonder jezelf ook maar iets te verwijten.

Beseffen dat je geest is afgedwaald en je aandacht weer terugbrengen, zonder jezelf te bekritisieren, staat centraal in de beoefening van mindfulnessmeditatie.

Je geest kan uiteindelijk kalm worden als een stille vijver – of niet.  
Ook al ervaar je een gevoel van absolute stilte, dan kan dat van voorbijgaande aard zijn.  
Als je je boos of geërgerd voelt, merk dan op dat dit ook voorbijgaand kan zijn.  
Wat er ook gebeurt, laat het gewoon gebeuren.

Doe na een minuut je ogen weer open en neem de kamer weer in je op.

*Deze oefening komt uit het boek: Mindfulness; Een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld. Mark Williams en Danny Penman (2011)*

## Tips voor meer mindfulness in je leven

**Aandacht voor je zintuigen** Registreer bewust wat je zintuigen je te vertellen hebben. Proef, kijk, voel en luister. Probeer dingen te ervaren alsof je ze voor het eerst ervaart.

**Aandacht voor je gedachten** Bestudeer je gedachten met aandacht, maar zonder oordeel. Toon interesse voor wat je denkt en voelt, en laat het daarna los. Zie gedachten en gevoelens als wolken die voorbij drijven. Sommige wolken zijn duister en bezorgen een slecht gevoel. Probeer dat niet erg te vinden. Alle wolken drijven uiteindelijk voorbij.

**Aandacht voor je lichaam** Ervaar je lichaam bewust. Neem tijd om je lichaam te voelen. Loop daarbij het hele lijf door. Hoe is het met je linkervoet, je onderbeen, enzovoorts. Sla geen enkel stukje over. Probeer niets te veranderen, maar sta stil bij hoe u erbij zit of ligt.

**Aandacht voor je ademhaling** Richt de aandacht op je ademhaling. Verander de ademhaling niet. Neem simpelweg waar hoe je ademhaling in- en uitstroomt. Als je aandacht afdrijft is dat niet erg. Zo werkt de menselijke geest. Maar breng daarna de aandacht terug bij de ademhaling.



# MINDFULNESS

[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.

Wil je Fonds Psychische Gezondheid steunen? Lees meer op [www.psychischegezondheid.nl/helpmee](http://www.psychischegezondheid.nl/helpmee) of maak je gift over op giro 4003