

Cursus Mindfulness

Deze cursus Mindfulness bestaat uit een introductie en 8 cursusonderdelen, elk bestaande uit een stukje theorie, de gedachtegang achter de oefeningen, gevolgd door de oefeningen. Alle meditatieoefeningen zijn audiofragmenten, zodat je door de meditatie heen instructies krijgt.

Het is de bedoeling dat je één cursusonderdeel per week bestudeert en de oefeningen van dat deel van de cursus gedurende de week daarop dagelijks toepast.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een vorm van aandachtstraining die je leert op een accepterende manier om te gaan met alles wat zich aandient in het leven van alledag. Mindfulness betekent de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Om dit te kunnen doen, zul je moeten trainen: het trainen van je aandacht en het trainen van de kwaliteit van de aandacht.

Het gaat om het oefenen in waarnemen, aandacht geven, ervaren, niet-oordelen, accepteren. Dit doe je door allerhande zittende en bewegende meditatieoefeningen uit te voeren: zitmeditaties, loopmeditaties, ademfocus, yoga en de bodyscan.

Mensen gaan mindfulness doen om tal van redenen: om meer rust te ervaren, minder te piekeren, beter om te kunnen gaan met psychische klachten als stress of een depressie, zich beter te kunnen concentreren, gelukkiger te worden, meer te kunnen genieten, effectiever te werken, beter te slapen, zich (beter) te kunnen ontspannen.

Mindfulness wordt gedefinieerd als

- 'aandachtstraining',
- 'in het hier-en-nu aanwezig zijn',
- 'opmerkzaamheid zonder oordelen' en
- 'acceptatie van dat wat er is'.

Dat is het ook allemaal. Wat ik zelf echter het meest geleerd heb toen ik begon met mijn eerste mindfulness-training, is het leren leven met je eigen onhebbelijkheden. Wat ben ik gedurende het proces een hoop irritatie, ongeduld, frustratie, boosheid en ook verdriet tegengekomen! Maar vooral onrust. (Dus voor diegenen die verwachten door de mindfulnessstraining **onmiddellijk** rust te zullen vinden: maak je borst maar nat! Maar houd vol, want met geduld en toewijding komt die rust wél!)

Vanuit die ervaring kan ik me het beste vinden in de definitie: mindfulness is een methode die je leert op een accepterende manier om te gaan met **alles** wat zich aandient in het leven van alledag.

Mensen gaan mindfulness doen om tal van redenen: om meer rust te ervaren, minder te piekeren, beter om te kunnen gaan met stress of een depressie, zich beter te kunnen concentreren, gelukkiger te worden, meer te kunnen genieten, effectiever te werken, beter te slapen, zich (beter) te kunnen ontspannen...

Cursus Mindfulness

Een mindfulnesstraining is geen garantie op dit resultaat; je kunt iets heel anders bereiken dan waarvoor je de training bent gaan doen. Maar even de resultaten op een rij die uit onderzoek naar voren komen:

- Stress neemt af en je kunt beter omgaan met stresserende gebeurtenissen;
- Je concentratie en het prestatievermogen verbeteren;
- Men kan zich beter ontspannen;
- Er ontstaat een positiever beeld van zichzelf en de omgeving;
- Er vindt een verschuiving in de hersenactiviteit plaats naar de linker frontale cortex (goed voor een positieve gemoedstoestand en minder angst)
- Klachten als slapeloosheid, angst en depressieve gevoelens nemen af;
- Mensen die vaker dan 3 x een depressie hebben gehad, hebben na een mindfulnesstraining 50 % minder kans op terugval in een depressie.

Hoe dan?

Het enige wat je hiervoor moet doen, is **oefenen, oefenen en oefenen**. En als dat niet lukt, opnieuw beginnen en weer oefenen. Het is 1000 keer vallen en 1001 keer opstaan. Simpel, maar niet eenvoudig!

Mindfulness betekent de dingen zien zoals ze werkelijk zijn. Om dit te kunnen doen, zul je moeten trainen: het trainen van je aandacht en het trainen van de kwaliteit van de aandacht.

Het gaat om het oefenen in waarnemen, aandacht geven, niet-oordelen, accepteren. Dit doe je door allerhande zittende en bewegende meditatieoefeningen uit te voeren: zitmeditaties, loopmeditaties, ademfocus, yoga en de bodyscan.

Het vraagt best wel wat om dit voor elkaar te krijgen. Het is de bedoeling dat je **dagelijks oefent** en dat moet je zien in te passen. Misschien vind je de oefeningen in eerste instantie wel suf of erg lang duren. En dan kan het ook nog zo zijn, dat je in het begin juist meer gestrest raakt van het oefenen, terwijl je mindfulness ging doen om te ont-stressen. Iedereen zal in meerdere of mindere mate tegen deze zaken aanlopen. En het enige motto is: **blijven oefenen**.

Neem waar wat er gebeurt, laat zijn wat er is (“dit is irritatie”, “ik voel stress, stress...”) en doe er niets anders mee dan dat. De oefeningen hoeven niet leuk te zijn, ze hoeven geen ontspanning te geven, het enige doel is het oefenen op zich. En als je dat telkens weer opnieuw doet, kan je merken dat je gemoedstoestand verandert, dat je behoefte om acuut iets te gaan doen als je je onrustig voelt vermindert en dat je meer rust en stabiliteit gaat ervaren.

De training: 8 x theorie met oefeningen

Elk cursusonderdeel bestaat uit een stukje theorie, over de gedachtegang achter de oefeningen. En daarna volgen de oefeningen. Alle meditatieoefeningen zijn audiofragmenten, zodat je door de meditatie heen instructies krijgt. Het is de bedoeling dat je één cursusonderdeel per week doet en de oefeningen van dat onderdeel gedurende de week daarop dagelijks toepast. Nogmaals: Mindfulness werkt alleen als je oefent, oefent en nog eens oefent.

Cursus Mindfulness

In de eerste 4 cursusonderdelen leer je vooral de kunst van je aandacht 'richten' : je aandacht op 1 punt vestigen en daar houden of telkens opnieuw er naar terugbrengen. In de 4 cursusonderdelen daarop leer je juist, hoe je je aandacht op telkens nieuwe dingen kunt vestigen. Ook leer je hoe je mindful kunt handelen en besteden we aandacht aan mindfulness in jouw dagelijkse leven.

Het doel is niet mindful te zijn op je meditatiekussen; het is de bedoeling dat je steeds meer mindful kunt zijn **middenin** je leven. Dat meditatiekussen is echter wel onontbeerlijk: je moet je af en toe terugtrekken, om scherp te blijven en te worden. Het is niet anders dan met bv. sport: zelfs profvoetballers moeten ook blijven trainen om scherp te blijven.

1. Leven op de automatische piloot

Veel mensen brengen een groot deel van hun leven door met dingen doen op 'de automatische piloot'. Door meer gewaar te worden van wat er zich - in ons binnenste en daarbuiten - afspeelt, kunnen we een grotere keuzevrijheid krijgen. Daardoor kun je op den duur - met veel oefenen - bewust reageren op situaties in plaats van automatisch.

Door meer gewaar te worden van wat er zich - in ons binnenste en daarbuiten - afspeelt, kunnen we een grotere keuzevrijheid krijgen. Daardoor kun je op den duur - met veel oefenen - bewust reageren op situaties in plaats van automatisch.

We brengen veel tijd van ons leven door met dingen doen op 'de automatische piloot'. We wassen ons haar terwijl we ondertussen bezig zijn met wat we die dag allemaal moeten doen. We drinken een kop koffie en 'ineens' is hij leeg.

We luisteren naar de verhalen van onze kinderen terwijl onze gedachten zijn bij het boodschappenlijstje van die dag. Iedereen kent wel het fenomeen van ergens naartoe rijden en ineens merken dat je een heel stuk van de weg ongemerkt hebt afgelegd. Dat is onze **automatische piloot**. Een groot goed, want die zorgt ervoor dat we niet over alle dingen van het leven separaat na hoeven te denken. Dat zou simpelweg té moeilijk en tijdrovend zijn. Het gevaar van de automatische piloot is wél, dat je een hele hoop van het hier-en-nu, de 'nu-momenten', mist omdat je gedachten ergens anders zijn. En een nog groter gevaar is dat ons denken al conclusies aan het trekken is zonder dat wij het door hebben. Automatische reacties als: commentaar hebben, jezelf afkraken, negatieve oordelen hebben, emoties en allerlei interpretaties op dingen loslaten, gebeuren zonder dat je het weet. En **ongemerkt** kun je jezelf zo **in een negatieve stemming** brengen en **stress opwekken**.

Door meer gewaar te worden van wat er zich - in ons binnenste en daarbuiten - afspeelt, kunnen we een grotere keuzevrijheid krijgen. Daardoor kun je op den duur - met veel oefenen - **bewust** reageren op situaties in plaats van automatisch. Dat kan tot dezelfde reactie leiden als wanneer je automatisch zou reageren, maar het hoeft niet; je hebt de keuze gecreëerd.

Cursus Mindfulness

Rozijnoefening

Om je bewust te worden van alle gewaarwordingen, is er de ‘rozijnoefening’.

De oefening laat zien, dat als je de moeite neemt om met al je zintuigen waar te nemen, je in het nu-moment een veelheid aan ontdekkingen doet. Het is tegen dingen aankijken met de geest van een beginneling. Dit zorgt ervoor dat je weet wat je doet wanneer je het doet. Dat is de basisinstelling van mindfulness.

Bodyscan

Deze zelfde techniek van aandacht richten gaan we nu toepassen op ons eigen lichaam met de bodyscan.

Het is een oefening in **langere tijd geconcentreerd je aandacht ergens bijhouden** én het leert ons beter stil te staan bij wat we in ons lichaam aan kunnen treffen.



Met de bodyscan zijn we aan het einde gekomen van dit cursusonderdeel. Blijf oefenen, of je het nu prettig of onprettig vindt, of het je uitkomt of niet. De enige manier om mindfulness te leren, is oefenen.

Een week lang oefenen

1. Beoefen dagelijks de bodyscan...
2. Bewust proeven: Probeer elke eerste hap van een maaltijd bewust te proeven, net zoals je de rozijn hebt geproefd in de oefening.
3. Opletten wanneer je ‘niet oplet’, mentaal afwezig bent: ga eens waarnemen wanneer jij met name op de automatische piloot staat.
4. Maak aantekeningen van je observaties, bevindingen, moeilijkheden etc. op een oefenschema.

Omgaan met hindernissen

Ga een week oefenen, al dan niet met hindernissen, gaan we het hebben over de hindernissen die wij in ons leven tegenkomen. En dus ook in het oefenen tegenkomen.

Cursus Mindfulness

Het gaat hierbij niet om hindernissen per definitie, maar om de hindernissen die **wij voor onszelf opwerpen**. Heel vaak zonder dat wij het doorhebben. Het gaat om het verschil tussen 'dat wat is' en 'dat wat wij ervan maken'. Om dat te verduidelijken, hieronder een oefening.

Oefening

Sluit je ogen en beeld je het volgende in:

Je bent gelukkig en blij, om wat voor reden dan ook. Je loopt genietend over straat. Je kijkt in het rond en bezielt je omgeving. Als je blik naar de overkant van de straat gaat, zie je ineens iemand die je al jaren niet meer hebt gezien. Diegene kijkt ook jouw kant op. Je lacht en zwaait. De betrokkene reageert totaal niet en loopt zo voorbij...

Doe je ogen open en maak een paar aantekeningen over wat je gedacht hebt, welke emotie(s) je voelde, waar je dat eventueel in je lichaam gevoeld hebt en wat je dan voelde.

Dan sluit je weer je ogen en doen we de volgende oefening:

Je voelt je heel erg somber. Je ziet het niet zitten, bent depressief en zwaar down. Je wandelt over straat. Je kijkt in het rond en bezielt je omgeving. Als je blik naar de overkant van de straat gaat, zie je ineens iemand die je al jaren niet meer hebt gezien. Diegene kijkt ook jouw kant op. Je lacht en zwaait. De betrokkene reageert niet en loopt zo voorbij...

Doe je ogen open en maak een paar aantekeningen over wat je gedacht hebt, welke emotie(s) je voelde, waar je dat eventueel in je lichaam gevoeld hebt en wat je dan voelde.

Tot zover de oefening.

Waarschijnlijk waren het hele andere gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen die bij je boven kwamen bij de eerste en bij de tweede oefening. Misschien ook niet. Maar ook in dat geval kun je je vast wel voorstellen, dat je op eenzelfde situatie anders kunt reageren doordat je stemming anders is. Zoals je in bovenstaande oefening mogelijk de eerste keer de schouders ophaalde en verbaasd was. En de tweede keer veel ergere dingen dacht en voelde. Terwijl de situatie hetzelfde was.

Dat is waar het om gaat: het verschil tussen 'dat wat is' en 'dat wat wij er van maken'.

Hier beperken wij ons tot het leren onderscheid te maken tussen de feiten – dat wat is - en onze interpretatie – dat wat wij ervan maken - en het effect daarvan. Als je dit onderscheid leert herkennen, creëer je **keuzevrijheid**: je kunt je afgewezen gaan voelen als iemand jou schijnbaar negeert, maar je kunt er ook op een andere manier tegenaan kijken. Keuzevrijheid. Oog hebben voor dat wat is.

Cursus Mindfulness

Hindernissen bij het oefenen

Datzelfde geldt voor het oefenen. Je bent waarschijnlijk de afgelopen week tegen tal van gedachten, emoties en neigingen tot handelen aangelopen bij het oefenen. Misschien heb je ervan genoten, misschien heb je vol verontwaardiging een oefening afgebroken, misschien heb je helemaal niet geoefend of heb je enorm gevochten om het vol te houden.

Hoe het ook zij, het zijn reacties van onszelf op een op zich neutrale gebeurtenis. Wij hangen die betekenis eraan. En heel vaak is dat niet helpend. Het gaat hier om hindernissen die wij zelf opwerpen.

Belangrijk is het besef dat je **niets hoeft te veranderen**: je mag het stom, leuk, interessant, moeilijk, stomvervelend vinden. Je hoeft ook helemaal niets te bereiken. Het gaat enkel en alleen om het vriendelijk geïnteresseerd waarnemen van dat wat plaatsvindt binnenin ons.

Ikzelf bijvoorbeeld werd in het begin heel opstandig van het oefenen; ik vond ook dat er een stuk braafheid in zat (gewoon domweg doen wat je is opgedragen) die ik niet zo in mij heb. Maar dat zegt alles over mijn eigen neiging tot opstandigheid. Dat is wat ik ervan maak: op zich is het heel normaal dat je aan een training begint en de oefeningen doet die daarbij horen! Maar het feit dat ik opmerkte dat die opstandigheid zich voordeed, maakte de oefening al geslaagd. Het enige wat het van je vraagt is een bereidheid om uit te proberen, te ontdekken en ook te verdragen.

Gebruik je ademhaling om je aandacht te focussen

Om onze aandacht in het hier-en-nu te brengen, kunnen wij onze adem gebruiken als hulpmiddel. Daarvoor doen we de volgende oefening: de ademfocus. Neem waar wanneer jij **iets plezierigs** ervaart.

Een week lang oefenen

Wat je een week lang kunt doen:

- Beoefen dagelijks de ademfocus met behulp van de audio
- Beoefen dagelijks de bodyscan met behulp van de audio. Als je in tijdnood komt, is het belangrijker de ademfocus dagelijks te blijven oefenen dan de bodyscan.
- De kalender van plezierige ervaringen. Deze staat hieronder, vul hem in zodat je meer zicht gaat krijgen op welke ervaringen voor jou prettig zijn en hoe jouw gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen dan werken.
- Maak aantekeningen van je observaties, bevindingen, moeilijkheden etc. op een oefenschema.
- Kies per dag 1 handeling uit die je bewust, mindful, probeert te doen. Denk aan je tanden poetsen, douchen, de was vouwen, het starten van je auto etc. . Kies aan het begin van de dag een handeling uit, dan zul je er makkelijker aan denken.

Cursus Mindfulness

Kalender van plezierige ervaringen

Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de plezierige gevoelens?	Welke lichamelijke sensaties waren er en waar voelde je die?	Welke emoties gingen hiermee gepaard?	Welke gedachten kwamen er in je op?	Welke gedachten gaan er nu door je heen nu je dit opschrijft?
Voorbeeld: ik speelde met mijn zootje en we moesten samen lachen	ja	Opgetrokken mondhoeken, schudden van mijn buik, opgeruimd gevoel	Blijheid in mijn buik	“Wat is dit leuk!” ???	“Heerlijk, moeten we vaker doen!”
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					

Cursus Mindfulness

Aanwezig blijven in je lichaam: van doen naar zijn

In dit cursusonderdeel gaan we leren hoe je **je lichaam** kunt benutten in mindfulness. In de afgelopen week hebben we geoefend om ons op onze ademhaling te concentreren. Dit als hulpmiddel om mindful te zijn in het hier-en-nu. Je kunt ook je hele lichaam als anker gebruiken. Dit kun je doen door je gewaar te zijn van je houding op elk moment van de dag. Idealiter.... Oefening: sta stil bij je lichaam

Sta op dit moment eens stil bij je lichaam. Hoe is je houding? Waar voel je spanning, pijn? Als je je arm beweegt, hoe voelt dat dan? En als je nu eens gaat staan? En tot waar voel je je lichaam, voel je contact met de grond, met de lucht?

Hatha yoga-oefening

Om je daarin te ‘trainen’, gebruiken we oefeningen uit de hatha-yoga. Rustige rek- en strekoefeningen, die je lichaam versterken en soepel maken. Prettig! Maar dat is op zich niet het doel van de oefeningen in de mindfulnessstraining. In deze training immers proberen we niet een bepaald doel te bereiken (zoals soepelheid van lichaam), maar stil te staan bij wat er zich in het hier-en-nu aandient.

Daartoe zijn de hatha-oefeningen prima geschikt: ze geven je de kans om waar te nemen wat er in je lichaam gebeurt en te accepteren wat dat is. Het is het verkennen van wat jouw lichaam kan en hoe dat voelt. En telkens als je een andere houding beoefent, verandert niet alleen je lichaam maar ook je innerlijke blik.

Zijnsmodus en doenmodus

In de mindfulness spreken we wel van de zijnsmodus en de doenmodus. Sommige mensen vatten de zijnsmodus op als stilzitten, niks doen en in een gelukkig niets blijven hangen. Dat is niet wat er onder verstaan wordt. Waar het om gaat, is dat je in de zijnsmodus **je bewust bent van wat er is**: dit kan in activiteiten zijn of in stilte. Het kan zowel aangenaam als onaangenaam zijn. Het hoeft dus helemaal niet gelukkig te zijn en kan zeer actief zijn. Maar het gaat om die bewuste blik, het gewaar zijn.

De doenmodus kun je vergelijken met je automatische piloot: **handelen zonder stil te staan**. Yoga is dus de zijnsmodus in actie.

Integreer mindfulness in het dagelijks leven

Om nu een stap te maken in dat integreren in je dagelijkse leven, is er de 3-minuten ademruimte; een mini-meditatie die je gedurende je dag een paar keer kunt doen.

Meditatie met adem en geluiden

Ook gaan we een volgende stap maken met het richten van je aandacht, door niet meer alleen stil te blijven staan bij je ademhaling maar nu ook aandacht te gaan krijgen voor de geluiden die je buiten en in je lichaam kunt waarnemen. Dat doen we met de zitmeditatie met adem en geluiden.

Cursus Mindfulness

Bespreking kalender plezierige ervaringen

En 'last but not least' komen we ook nog terug op je kalender van plezierige ervaringen, die je hebt ingevuld in het cursusonderdeel Omgaan met hindernissen. Kijk nog eens terug naar de dingen die je hebt opgeschreven. Ben je je bewust van plezier **op het moment** dat het plaatsvindt?

En... wat maakt nu voor jou, dat een positieve ervaring positief is? Denk daar eens even over na en schrijf het op.

Heb je weerstanden ervaren bij het toelaten van je positieve gevoelens?

Tot slot: wat maakt nu dat het positieve gevoel verdwijnt? Of soms zelfs dat je een positieve ervaring omzet in een negatief gevoel. Schrijf ook dit op.

We bespreken dit nu niet verder; het gaat er om dat jij je bewust wordt hoe dingen bij jou werken. Zowel bewuster voelen van gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, als ook het besef welke gedachte(patronen) jij mogelijk hebt die het plezier in de weg staan.

Een week lang oefenen

- Beoefen een aantal keren de hatha-yoga met behulp van de audio
- Beoefen de zitmeditatie met adem en geluiden dagelijks met behulp van de audio
- Beoefen de drie-minuten ademruimte 3 x per dag. Het makkelijkst werkt dit als je van tevoren kiest op welke momenten van de dag je dit zult gaan doen.
- De kalender van onplezierige ervaringen. Deze staat hieronder, vul hem in zodat je meer zicht gaat krijgen op welke ervaringen voor jou onprettig zijn en hoe jouw gedachten, emoties en lichamelijke gewaarwordingen dan werken. We komen hier in het volgende onderdeel op terug.
- Neem waar wanneer jij stress ervaart: waar herken jij jouw stresssignalen, hoe voelt dat op welke plekken in je lichaam. Welke gedachten gaan hiermee gepaard. Maak aantekeningen hiervan.
- Maak aantekeningen van je observaties, bevindingen, moeilijkheden etc. op een oefenschema.

Cursus Mindfulness

Kalender van onplezierige ervaringen

Wat was de ervaring?	Was je je bewust van de onplezierige gevoelens?	Welke lichamelijke sensaties waren er en waar voelde je die?	Welke emoties gingen hiermee gepaard?	Welke gedachten kwamen er in je op?	Welke gedachten gaan er nu door je heen nu je dit opschrijft?
Voorbeeld: ik wilde snel even mijn mail lezen en toen zat mijn computer vast	ja	Opgekroptheid: in buik en schouders. Strakgetrokken mond. Druk op mijn voorhoofd.	Woede. Frustratie. Ongeduld	“Waarom doet ie dat non-de-kanonnen altijd bij mij?!” “Klotteding” “Hier heb ik geen tijd voor”	“Wel wat overtrokken” “Maar het is ook wel superfrustrerend!”
Dag 1					
Dag 2					
Dag 3					
Dag 4					
Dag 5					
Dag 6					
Dag 7					

Er ‘bij’ blijven

Onze menselijke neigingen zijn om niet ‘gewoonweg’ in het hier-en-nu te zijn, maar om bezig te zijn met straks, of te blijven hangen in het verleden (“had ik maar...”). Ook zijn wij goed in staat om leuke dingen op te blazen en onprettige zaken te verdrukken. Niets menselijks is ons vreemd tenslotte!

Cursus Mindfulness

En hoewel dit dus heel begrijpelijk en algemeen geldend is, is het niet (altijd) effectief:

- Het weerhoudt ons ervan om dingen waar te nemen zoals ze zijn;
- Het leert ons niet om te gaan met lastige zaken, alleen maar ze weg te stoppen. Waarna de onverwerkte emoties vaak in stilte verder wroeten. Dit geldt voor verdriet maar kan ook voor geluk gelden: vreemd genoeg vinden wij het ook moeilijk om geluk te verdragen
- Het leert ons niet het leven te leven zoals het is: met hoogte- en dieptepunten, toppen en dalen, verdriet en vreugde. En daar een soort onverstoorbaarheid in en over te ontwikkelen.

In de automatische piloot heeft ons hoofd een beperkte hoeveelheid strategieën om te reageren op situaties. Deze strategieën worden ook wel de **drie subtiele gewoontes van de geest** genoemd. Het zijn:

- **Gehechtheid of verlangen**; we vinden een situatie prettig en willen dat hij blijft of zich voordoet
- **Afkeer of aversie**; we vinden een situatie onprettig en willen dat die verdwijnt
- **Begoocheling of onwetendheid**; we vinden een situatie neutraal en raken verveeld en dromen weg, fantaseren of zijn afwezig. Of we willen iets niet voelen en reageren met wegdromen.

Deze subtiele gewoontes zul je zeker ook tegenkomen bij de oefeningen. Je geniet van een meditatie en raakt er aan gehecht, wat uiteindelijk tot frustratie zal leiden omdat het heel vaak niet zo lekker loopt als je had gewild of verzonnen. Je irriteert je juist mateloos tijdens of aan de oefeningen en voelt een sterke aversie, of het lukt niet zoals jij zelf wilt en je voelt een afkeer jegens jezelf. Of je doet het wel, raakt verveeld en droomt wat weg en zit zo de meditatie uit.

De kunst is om bij het oefenen **geen verwachtingen** te hebben. Je ontdekt vanzelf wat zich aandient. Als je hoge verwachtingen hebt, is de kans groot dat je teleurgesteld raakt. Bij alles wat zich aandient kun je het opmerken “Ik heb het gehad met dat stilzitten en wil lekker naar buiten” en het daarbij laten.

Door te mediteren leer je je gevoelens en gedachten op te merken en creëer je de keuzevrijheid hoe je daarop wilt reageren (of niet reageren). Dit wordt ook wel de ACT-strategie genoemd:

- **Awareness**: opmerken wat er gebeurt
- **Choice**: keuze maken van wat te doen of te laten
- **Trust**: vertrouwen te ontwikkelen in de juistheid van jouw keuze.

Je wordt door meditatie steeds opmerkzamer, waardoor je het sneller en vaker zult merken als je wegdroomt of reageert met aversie of verlangen. Telkens als je dat merkt, kun je je aandacht weer zachtjes terugbrengen naar het hier-en-nu. Vervolgens kun je mindful antwoorden in plaats van je automatische piloot voor jou te laten beslissen.

Cursus Mindfulness

loopmeditatie

Erbij blijven is een kwestie van eenvoudigweg blijven oefenen. Daartoe zijn er twee meditaties:

1. loopmeditatie.
2. keuzeloze opmerkzaamheid

Tot slot de kalender van onplezierige ervaringen

En 'last but not least' komen we ook nog terug op je kalender van onplezierige ervaringen, die je hebt ingevuld bij het onderdeel Van doen naar zijn. Kijk nog eens terug naar de dingen die je hebt opgeschreven. Ben je je bewust van je on-plezier **op het moment** dat het plaatsvindt?

En... wat maakt nu voor jou, dat een negatieve ervaring negatief is? Denk daar eens even over na en schrijf het op.

Heb je weerstanden ervaren bij het toelaten van je negatieve gevoelens? Of de behoefte om er van weg te gaan?

Tot slot: wat maakt nu dat het negatieve gevoel verdwijnt? Of soms dat je het negatieve gevoel verdringt? Herken je het verschil tussen deze twee? Schrijf ook dit op.

We bespreken dit nu niet verder; het gaat er om dat jij je bewust wordt hoe dingen bij jou werken. Zowel bewuster voelen van gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen, als ook het besef welke gedachte(patronen) jij mogelijk hebt die dingen onplezierig maken. Of verdringingspatronen die negatieve gevoelens wedrukken.

Een week lang oefenen

- Beoefen dagelijks de zitmeditatie die gaat over keuzeloze opmerkzaamheid
- Voer de loopmeditatie uit met behulp van de audio, voor of na de zitmeditatie
- Beoefen de bodyscan of hatha-yoga zo'n 3 x per week met behulp van de audio.
- De vragenlijst van ineffectieve gedachten. Vul hem in zodat je meer zicht gaat krijgen op **negatieve gedachtepatronen die bij jou opspelen**. We komen hier in het volgende cursusonderdeel op terug.
- Doe de 3-minuten ademruimte drie maal per dag én als je een onplezierig gevoel ervaart.
- Maak aantekeningen van je observaties, bevindingen, moeilijkheden etc. op onderstaand oefenschema.

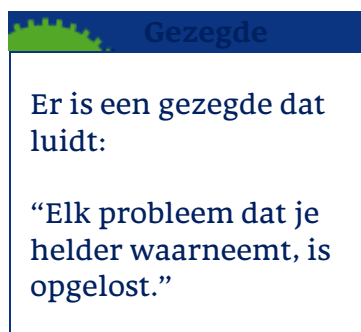
Tip voor mindfulness door de dag heen: als je moet wachten: in een rij bij de kassa, voor een stoplicht, als iemand oversteekt of afslaat, op een afspraak... Zodra je merkt dat je ongeduldig wordt, breng dan je aandacht naar je ademhaling en zie het als een **kans voor een mini-meditatie**.

Cursus Mindfulness

Wat is acceptatie?

In de mindfulness neemt accepteren een centrale rol in. Maar wat is dat nu precies, **accepteren**? En hoe doe je dat? Accepteren bestaat uit 2 stappen:

1. Het is een niet-oordelende, vriendelijke aandacht schenken aan dat wat het meest op de voorgrond treedt in je bewustzijn, wat dat dan ook is
2. Vervolgens ga je kijken naar hóe je precies omgaat met dat wat zich aandient. Puur als observatie, je hoeft niets te veranderen.
3. We maken ruimte voor wat er gaande is door onze bereidheid de dingen te zien zoals ze zijn. Dit impliceert het loslaten van onze drang om dingen anders te willen hebben dan ze zijn, en zorgt voor ontspanning. Tja, makkelijk gezegd, maar nog niet 1-2-3 gedaan!
4. Hoe werkt dat dan? Als je bijvoorbeeld in een meditatie merkt dat je telkens weer wordt afgeleid en je aandacht niet bij je ademhaling kunt houden, dan is het zaak om met je aandacht te gaan naar die dingen die je afleiden. Wat zijn dat voor gedachten, emoties en/of lichamelijke gewaarwordingen? Hoe zien ze er precies uit? Verblijf een poosje bij die gewaarwordingen en neem ze neutraal – zonder oordeel- waar.
5. Je kunt bijvoorbeeld tegen jezelf zeggen: “Het is goed wat er is, wat het ook is. Het is goed dat ik het nu kan waarnemen, want het was er toch al. Het is okay!”



6. Accepteren is niet hetzelfde als berusting. Berusting is passief en het erbij laten, accepteren houdt helemaal niet per se in dat je het erbij laat. Het is de eerste stap: je **creëert ruimte**. Door die ruimte ontstaat er een keuzemoment. Dan kun je kiezen hoe je wilt reageren; en één van je keuzes kan zijn het erbij laten. Tot slot voer je je keuze uit en heb je vertrouwen in je beslissing; dit is weer de ACT-strategie uit het onderdeel Er 'bij' blijven.
7. Het gaat erom je op de juiste afstand te verhouden tot je emoties: niet erin te zwelgen, ook niet ze te verdringen. Maar in contact ermee te treden en te blijven, met zachtheid en met gevoel. Maar zonder dat je het gevoel **wordt**.
8. **Oefening: onaangename gevoelens lokaliseren in je lichaam**
9. Stel je je eens een voor jou moeilijke situatie voor. Stel je voor dat jij nu in die situatie zit. Welke onaangename gevoelens brengt die situatie teweeg. Is het boosheid, verdriet, verveling, irritatie, angst, frustratie... Welke lastige gedachten komen bij je boven?
10. Probeer nu eens te lokaliseren waar in je lichaam je deze onaangename zaken ervaart. Loop rustig in gedachten je lichaam langs. En als er een plek is, waar je het onaangename gevoel het sterkst voelt, blijf daar dan eens bij. Gebruik daarvoor je adem: richt je aandacht op dat deel van je lijf en adem er rustig naar toe.

Cursus Mindfulness

Eventueel kun je ook benoemen wat je voelt : “verveling, verveling”, “spanning”, “rusteloosheid”... Wat het beste bij het gevoel of de gedachte past.

11. Blijf bij deze plek totdat de gedachte of het gevoel dat daar zat minder op de voorgrond treedt. Breng dan je aandacht weer rustig naar de ademhaling in je buik en sluit vervolgens op je gemak deze oefening af.

12. Parabel: perfect leven

13. Er was eens een man, die een perfect leven wilde leiden. Hiertoe besloot hij het ideale huis te bouwen. Hij bouwde een prachtige villa, met schitterende kamers. Hij schafte geweldige muziek aan, kocht de mooiste meubels en schilderde zijn huis in de meest schitterende kleuren. Na een paar maanden was zijn huis af en ging hij genieten van zijn perfecte leven in zijn perfecte huis. Schitterend!
14. Na een paar dagen echter, merkte hij dat er toch geluiden van buiten binnenkwamen die zijn rust verstoorden. Hij liet weer een paar werkmannen komen en zorgde ervoor dat zijn huis volledig geluiddicht werd gemaakt. Toen het klaar was, zat hij heerlijk te genieten van zijn prachtige leventje in zijn geluidloos mooie huis.
15. Toen zag hij echter een torretje over zijn vloer lopen. Weer liet hij werklieden komen, die al zijn ramen met kit dichtmaakten zodat er niets meer naar binnen kon. Weer zat hij na een paar dagen te genieten van zijn volledig geluiddichte huis met dicht gekitte ramen. Fantastisch!
16. Na weer een paar dagen merkte hij echter, dat het zonlicht en maanlicht zijn huis binnendrongen en dat die zijn gemoedstoestand verstoorden. Dat was natuurlijk jammer van zo'n mooi huis. Dus weer kwamen de werklui en na een week hadden ze al zijn ramen geblindeerd, zodat er geen zon- of maanlicht meer binnen konden komen.

Zo ging het met nog een aantal zaken: de mensen aan de deur, de brieven die binnenkwamen, de vogels op het dak en zelfs op een gegeven moment vond de man het verstorend om zijn huis uit te moeten om de onvolmaaktheden van het gewone leven op straat te aanschouwen.

En zo verwerd zijn perfecte huis en zijn perfecte leven tot een verstikkende gevangenis...

Betekenis van de parabel

Deze parabel geeft het verschil aan tussen accepteren of niet accepteren.

Het is ook het verschil tussen pleziertjes en geluk. Enkel en alleen verlangens vervullen leidt tot pleziertjes en genot. Dit is echter niet hetzelfde als geluk. Geluk impliceert dat je je ook leert te verstaan met ongemak, onvermogen en onvervulde verlangens. Dát is acceptatie.

Een week lang oefenen

Deze oefeningen zijn weer een volgende stap in het mediteren én hebben speciaal aandacht voor het thema acceptatie. Succes ermee!

1. De integratiemeditatie keuzeloze aandacht van het vorige cursusonderdeel: beoefen deze dagelijks met behulp van de audio
2. Hatha-yoga en/of bodyscan: oefen zo'n 2 à 3 keer in de week

Cursus Mindfulness

3. Doe de 3-minuten ademruimte drie maal per dag én als je een onplezierig gevoel ervaart
4. Beoefen de loopmeditatie liefst dagelijks
5. Kijk eens terug op je vragenlijst met ineffectieve gedachten bij het cursusonderdeel Er 'bij' blijven. Wat vind jij met name moeilijk om te accepteren? Neem een van deze gedachten eens als uitgangspunt voor een drie-minuten ademruimte en verken waar je gedachte zich bevindt en wat er mee gepaard gaat in je lijf aan emoties en lichamelijke gewaarwordingen. Misschien neem je ook iets waar van de pijn of het verdriet achter de gedachte. Doe dit dagelijks.
6. Maak aantekeningen van je observaties, bevindingen, moeilijkheden etc. op een oefenschema.

Gedachten zijn geen feiten

We hebben het er al eerder over gehad in het cursusonderdeel Omgaan met hindernissen: gedachten zijn geen feiten. Eerst is er een situatie - een objectief gegeven- en vervolgens gaan wij er met onze gedachten overheen en komen tot een oordeel. Dan wordt die situatie een subjectief gebeuren.

Denk bijvoorbeeld terug aan de oefening waarbij je je in moest beelden dat je een bekende op straat tegenkwam die jou niet teruggroette. Door jouw interpretatie van de situatie worden situaties erg, moeilijk, leuk, fijn, onaangenaam, stressvol etc.

Gedachten zijn slechts mentale activiteiten, niks meer en niks minder. Maar ze vinden wel plaats diep in onze automatische laag. Dit maakt dat we ons er maar zelden van bewust zijn dat we denken, laat staan wát het effect van dat denken op ons is. En zeker bij blokkerende gedachten (pessimistische gedachten, gedachten die jou klein maken, zelf veroordelende gedachten...) is het belangrijk om je er wél van gewaar te worden, zodat je die negatieve spiraal – als je dat wilt – al vroegtijdig kunt doorbreken voordat die zijn vernietigende werking kan uitoefenen.

In dit cursusonderdeel gaan wij een stapje verder richting onze gedachten: we gaan onszelf loskoppelen van onze gedachten. We voelen ons vaak zo verbonden met ons denken, dat wij geneigd zijn te denken ;-) dat wij onze gedachten **zijn**. “Ik denk, dus ik ben....”

Maar als we onze gedachten van wat meer afstand kunnen bezien, als een van de processen die in ons lijf plaatsvinden, creëren wij ook hier weer een keuzevrijheid.

Het gaat er niet om je gedachten te veroordelen of om ermee te gaan vechten. Je kunt er simpelweg voor kiezen je gedachte niet langer te volgen als je er gewaar van bent geworden. Om dat proces te verduidelijken, volgt hier de bergmeditatie.

Constructieve gedachten kunnen we koesteren, niet-helpende gedachten kunnen we laten voor wat ze zijn: gedachten, niets meer en niets minder. We kunnen ze laten gaan zoals de berg stormen aan zich voorbij laat gaan. In essentie komt het er op neer dat we onze relatie met onze gedachten minder dwingend maken. We **zijn** niet langer onze gedachten.

Cursus Mindfulness

Oefeningen bij moeilijke gedachten

Als je hele lastige gedachten tegenkomt, waarbij het zo lijkt dat zij jou meevoeren en het je niet lukt om er op een afstandje naar te kijken, dan kunnen de volgende technieken daarbij helpen:

1. Uiteraard de bergmeditatie zoals zonet geoefend
2. De **cinema-oefening**: stel je voor dat je voor een groot wit scherm zit. Je kijkt naar dat witte vlak. Wacht tot je gedachten op dat doek verschijnen. Bekijk het scherm als pure waarneming. Welke gedachten verschijnen er? En hoe ontwikkelen ze zich? En merk ook op, dat ze weer van het doek verdwijnen en er weer nieuwe gedachten op het doek ontstaan. Ze zijn van voorbijgaande aard. Zo kijkend naar je gedachten, kun je ook de keuze maken in welke gedachten je energie wilt steken en welke gedachten je zo van het filmdoek wilt laten glijden.
3. **Focussen op je lichaam** of op je gevoel: laat de gedachten voor wat ze zijn en verleg je aandacht naar waar in je lichaam je het meeste gewaarwordt. Of naar je gevoelens: welke (maalstroom van) gevoelens komen er los bij deze gedachten en vraag je af “Wat voel ik nu precies”. Door deze verlegging van aandacht kunnen je gedachten ook subtiele veranderingen ondergaan
4. Je kunt ook **je gedachten uitdagen**.
5. **Schrijf ze op**, waardoor je ook al een bepaalde afstand creëert.

Blokkerende gedachten

En wat doe je nu bij plotseling opkomende **blokkerende gedachten**:

1. Neem een ademruimte
2. Kies een van bovenstaande technieken
3. Check bij jezelf of dit werkt/helpt, zo niet: begin opnieuw bij 1.

Een week lang oefenen

Nou, weer genoeg te doen voor de komende week. Wat je thuis kunt oefenen, is het volgende:

1. Probeer eens uit of je de zitmeditatie zonder audio kunt doen. Doe dit dagelijks en bepaal van tevoren hoe lang je gaat mediteren (je kunt een wekkertje zetten).
2. Beoefen de hatha-yoga en/of bodyscan 3x per week
3. Doe de loopmeditatie en/of bergmeditatie enige keren
4. Doe de 3-minutenademruimte: 3 x per dag en voer hem ook uit bij lastige situaties die je tegenkomt.
5. Kies een van bovenstaande oefeningen om om te gaan met voor jou moeilijke gedachten en probeer die een paar keer uit. Je kunt natuurlijk ook experimenteren met de diverse technieken.
6. Maak aantekeningen van je observaties, bevindingen, moeilijkheden etc. op een oefenschema

Cursus Mindfulness

Het belang van actie

Tot nu toe hebben we in deze cursus vooral aandacht besteed aan 'stilstaan bij'. Gewaar zijn, accepteren, toe- en loslaten, observeren, dat waren vooral de zaken die we geoefend hebben.

Mindfulness is echter niet bedoeld om afgezonderd van de wereld op te gaan in meditatie. Het is terdege een oefening om middenin het leven te staan. En daarbij hoort ook actie, handelen. Maar wel bewust. Dit bewuste overgaan tot handelen zagen we ook in de ACT-strategie in het onderdeel Er 'bij' blijven: Awareness is het stilstaan bij, maar Choice en Trust - kiezen en vertrouwen hebben in je keuze - daar zit wel degelijk handelen in verweven. Niet blijven stilstaan, maar na stilstand handelen.

Handelen en energie horen bij elkaar. Handelen kost energie, je hebt er energie voor nodig, maar handelen kan ook energie opleveren. Zelfs heel veel energie. Als jij nadenkt over jouw energiehuishouding:

Wat zijn jouw energievreters en jouw energiegevers:

- Waar krijg je energie van? Wat stimuleert jou, wat geeft je het gevoel volop te leven? Wat veroorzaakt 'flow', geeft je een kick, maakt je tevreden/blij?
- En het tegenovergestelde: waarop loop je leeg, wat geeft jou negatieve energie? Welke activiteiten verminderen de kwaliteit van jouw leven?

En als je dat in kaart gebracht hebt, over naar actie op deze punten:

- Over energiegevers: Hoe kan ik ervoor zorgen dat ik deze activiteiten **meer in mijn leven inbouw**?
- En de energievreters: Hoe zorg ik ervoor dat ik negatieve acties, activiteiten, handelingen, invloeden van derden verminder in mijn leven, zodat ik minder leegloop? En waar het activiteiten zijn waar je niet onderuit kunt: hoe kan ik daar met een **milde, accepterende manier mee omgaan**?

Energie voor werk of studie

Je hebt nog zoveel te doen: die boeken lezen, een diploma halen, je project afronden, de klusjes van vandaag, maar... waar haal je de energie vandaan?

Activiteiten als je je slecht voelt

Ieder mens heeft wel eens een dag of een periode dat hij of zij zich slecht voelt. Twee soorten activiteiten kunnen helpen om je stemming te verbeteren:

- Die activiteiten waar je goed in bent
- Die activiteiten die je prettig vindt

Het is handig om een overzicht te maken van deze activiteiten. Als je ze zo eenmaal op een rijtje hebt gezet, kun je ze ook weer voor de geest halen op het moment dat je je slechter voelt..

Cursus Mindfulness

Als je er op zo'n slecht moment pas over na gaat denken, is de kans groot dat je niks kunt verzinnen wat je leuk voelt; dat is immers een kenmerk van je slecht voelen.

Jouw kenmerkende signalen

Je eens een dag slecht voelen, is niet zo erg. Misschien hoort het wel bij het leven. Maar iedereen heeft ook van die destructieve patronen, waarin je je gevoel van welbevinden gedurende langere tijd aan het ondergraven bent. Dit kan tot van alles leiden: veel drinken, depressie, chagrijn, slechter functioneren, veel ruzie maken, verslavingen etc.

Inzichtsmeditatie zorgt er enerzijds voor dat je jouw onderstroom van behoeften leert opmerken. Behoeften en verlangens die jouw leven voeden, die je energie geven. Als je deze behoeften voelt en er - met respect ook naar anderen - naar leeft, zul je daar energie van krijgen en levensvreugde in vinden.

Er kunnen echter toch perioden zijn dat je dit niet opmerkt, of er niet toe in staat bent daarnaar te handelen. Iedereen heeft zijn eigen **tekenen dat het niet goed gaat**, bv.:

- Lichaamsspanning: pijn in schouders, nek, RSI-klachten, kortademigheid, veel hoofdpijn
- Piekeren, malen, veel beren op de weg zien
- Slapeloosheid of rusteloosheid
- Je terugtrekken in een sociaal isolement
- Emotioneel: je zielig voelen, prikkelbaarheid, depri zijn
- Handelingen die niet goed voor je zijn: veel drinken, veel gamen, laat naar bed, afspraken niet nakomen, risicomijdend worden....

Wat zijn jouw alarmsignalen?

En wat ga jij doen als jij ze opmerkt? Dit is een ACT die je bij voorbaat opstelt: als ik die signalen herken, neem ik een ademruimte...

Een week lang oefenen

Uiteraard gaan we weer oefenen met mediteren en met wat er in dit cursusonderdeel aan bod is gekomen:

1. Kies 1 oefening die je deze week dagelijks wilt beoefenen: yoga, bodyscan, zitmeditatie of loopmeditatie. Beoefen dit met of zonder de audio. Circa 30 minuten per dag.
2. De 3-minutenademruimte: 3 maal per dag en bij lastige situaties. Besteed deze week speciaal aandacht aan de **actie** die je erop laat volgen, dus neem waar, kies en zet dit om in een actie die goed voor je is.
3. **Bedank jezelf** af en toe als je iets hebt gedaan wat bijdraagt aan jouw gevoel van welbevinden.

Cursus Mindfulness

Mindfulness oefeningen

Het is de bedoeling dat je dagelijks oefent en dat moet je zien in te passen. Misschien vind je de oefeningen in eerste instantie wel suf of erg lang duren. En dan kan het ook nog zo zijn, dat je in het begin juist meer gestrest raakt van het oefenen, terwijl je mindfulness ging doen om te ont-stressen. Iedereen zal in meerdere of mindere mate tegen deze zaken aanlopen. En het enige motto is: **blijven oefenen**.

Rozijnoefening

Door meer gewaar te worden van wat er zich - in ons binnenste en daarbuiten - afspeelt, kunnen we een grotere keuzevrijheid krijgen. Daardoor kun je op den duur - met veel oefenen - bewust reageren op situaties in plaats van automatisch. Om je bewust te worden van alle gewaarwordingen, is er de 'rozijnoefening'. De oefening laat zien, dat als je de moeite neemt om met al je zintuigen waar te nemen, je in het nu-moment een veelheid aan ontdekkingen doet.

Pak een rozijn (of om het even wat) en zorg dat je tenminste 5 minuten ongestoord kunt zitten.

Doe je ogen dicht en bevoel het voorwerp in je handen. Merk op wat je **voelt**: is het hard, zacht, groot, klein, dik, dun, glad, ruw ...? Neem hiervoor alle tijd.

Als je zo het voorwerp met je vingers onderzocht hebt, kun je het vervolgens **ruiken**. Sta hier ook weer uitgebreid bij stil.

Houd het daarna bij je oren en ontdek of er iets te **horen** valt aan het voorwerp. Je kunt het eventueel daarbij schudden of zachtjes laten bewegen.

Als je gehoor het voorwerp heeft verkend, doe je rustig je ogen open terwijl het voorwerp in je handen ligt. Wat valt er te **zien**: qua kleur, vorm, omvang en wat dies meer zij?

Pas als je het uitgebreid hebt bekeken, breng je het voorwerp naar je mond en leg je het op je tong. Niet meteen kauwen en doorslikken! Neem eerst rustig de tijd om te ervaren hoe het in je mond ligt, laat het eventueel heen en weer rollen in je mond, **proef** welke smaak er vrijkomt en of er veranderingen optreden. Pas daarna ga je rustig kauwen, terwijl je blijft waarnemen wat er gebeurt.

Als je de rozijn uiteindelijk doorslikt, sta je nog even stil bij alles wat je hebt **waargenomen** gedurende het eten van één rozijn.

Accepteer storende gedachten

Terwijl je met deze oefening bezig bent, komen er ongetwijfeld ook gedachten bij je op. "Ik ga me toch niet een aantal minuten met een rozijn bezighouden" of juist "Wat grappig om eens op zo'n manier naar een rozijn te kijken" of associaties als appeltaart of gedachten over heel andere onderwerpen.

Cursus Mindfulness

Het is belangrijk om te beseffen dat het normaal is dat er gedachten komen. Ze hoeven niet 'weg', je doet niets fout. Neem de gedachten waar en verleg je aandacht daarna weer naar de oefening waar je mee bezig bent.

Bodyscan

Een oefening in langere tijd geconcentreerd je aandacht ergens bijhouden én het leert ons beter stil te staan bij wat we in ons lichaam aan kunnen treffen. Gebruik het audiofragment.

Ademfocus

Om hindernissen bij het oefenen te overwinnen en onze aandacht in het hier-en-nu te brengen, kunnen wij onze adem gebruiken als hulpmiddel. Neem waar wanneer jij iets plezierigs ervaart. Gebruik het audiofragment.

Hatha-yoga

Een oefening om je lichaam te benutten in mindfulness. Rustige rek- en strekoefeningen, die je lichaam versterken en soepel maken. Prettig!

Ademruimte

Een mini-meditatie die je gedurende je dag een paar keer kunt doen om mindfulness te integreren in je dagelijkse leven. Gebruik het audiofragment.

Zitmeditatie met adem en geluiden

Een oefening om niet meer alleen stil te blijven staan bij je ademhaling, maar nu ook aandacht te gaan krijgen voor de geluiden die je buiten en in je lichaam kunt waarnemen. Gebruik het audiofragment.

Loopmeditatie

De loopmeditatie is ook weer een meditatie die jouw aandacht geheel bij de bewegingen van je lichaam brengt, om zodoende in het hier en nu te blijven. Gebruik het audiofragment.

Keuzeloze opmerkzaamheid

Een zitmeditatie die gaat over keuzeloze aandacht. Gebruik het audiofragment.

Cursus Mindfulness

Bergmeditatie

Het gaat er niet om je gedachten te veroordelen of om ermee te gaan vechten. Je kunt er simpelweg voor kiezen je gedachte niet langer te volgen als je er gewaar van bent geworden.

Gebruik het audiofragment.

Doe deze oefeningen regelmatig en probeer ze in je dagelijks leven te integreren.

Einde cursus.

