**Programma dagdeel 1**

Week 1:

Kennismaking, werkwijze, achtergrond, effecten van de training, Rozijnoefening, bodyscan oefenen.

Werkboek week 1 uitdelen

Thuis oefenen:

**Formele oefening**

1. Eén keer per dag, 6 keer per week:

Body Scan – verkenning van het lichaam m.b.v. CD 1

Tijd: Ongeveer 45 minuten

**Informele oefening**

1. De eerste hap van één maaltijd per dag met volledige aandacht tot je nemen, zoals je met de rozijn deed.
2. Doe de oefening met de 9 punten (zie hierna)
3. Tijdens je dagelijkse activiteiten: kies een situatie die daar geschikt voor is, pauzeer even en volg met je aandacht drie in- en uit-ademingen.
4. Overweeg een persoonlijk dagboek bij te houden. Het kan werken als steun bij de training. Je kunt erin schrijven wat je bezig houdt, wat je leert, hoe je verandert. Je kunt er je verhaal in kwijt als de weg soms zwaar is, je kunt belangrijke nieuwe ontdekkingen optekenen.

**Programma dagdeel 2**

In aandacht zitten, paar minuten (‘drie minuten ademruimte’)

‘Weerbericht’ over lichaam, gevoel, gedachten; wat helpt eventueel om vrij en aanwezig hier nu te zijn?

‘Korte’ Bodyscan o.l.v. docent oefenen

De 9-punten oefening bespreken.

Mediteren met pijn:

* Ga naar de pijn toe, maak verbinding. ‘Leg de rode loper uit’. Onderzoek, maak kennis, met vriendelijke aandacht.
* Let op gedachten, etiketten. Merk die op, laat ze los.
* Jij wordt meer en meer de toeschouwer, de getuige van de situatie; die versterken we in de meditatie-training. De niet-oordelende waarnemer, de onpartijdige getuige.
* Let op voorgrond (jij) – achtergrond (het hele bestaan) dynamiek.

Begin met zittraining/ademtraining, 10 minuten. Zitten en opmerken van lichaam, gevoelens, gedachten. Aandacht voor ademhaling: volgen of tellen. Afsluiten zonder iets te doen, waarnemen wat er gebeurt.

Instructie geven voor thuis oefenen

Werkboek week 2 uitdelen

Thuis oefenen:

**Formele oefening**

1. Eén keer per dag, 6 keer per week:

Body Scan – verkenning van het lichaam m.b.v CD 1

Tijd: Ongeveer 45 minuten

1. Zitten, verkennen van de adem (5 à 10 minuten, zie p. week 2 - 8)

**Informele oefening**

1. Eén keer per dag, 6 keer per week: het schema ‘plezierige gebeurtenissen’.

Deze oefening is het meest waardevol als je zo snel mogelijk na de plezierige gebeurtenis het schema aandachtig invult.

Doel is bewust te worden van lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens die verband houden met die ene prettige gebeurtenis.

1. Kies een nieuwe routine bezigheid om die met extra aandacht te doen, bijv. tanden poetsen, douchen, de vuilniszak buiten zetten, boodschappen doen, etc.

**Programma dagdeel 3**

In aandacht zitten, paar minuten

‘Weerbericht’ over lichaam, gevoel, gedachten; wat helpt eventueel om vrij en aanwezig hier nu te zijn? (straks over het thuis oefenen vertellen)

Liggende yoga oefeningen met elkaar doen, resp. yoga voor profs

PM: de rol van de ademhaling als hulp bij oefenen, als signaal van grens, bandha’s

Omgaan met pijn met behulp van meditatie

Zitten met aandacht voor de adem oefenen, 10 – 15 minuten

Instructie geven voor thuis oefenen

Werkboek week 3 uitdelen

Thuis oefenen:

**Formele oefening**

Dagelijks

1. Afwisselend:
* Dag 1, 3, 5: Body Scan – verkenning van het gehele lichaam
* Dag 2, 4, 6: Liggende aandachtige yoga
1. Zitten, verkennen van de adem gedurende 10 minuten, (zie p. week 2 - 8)

**Informele oefening**

De oefening ‘zitten en verkennen van de adem’ gaan we de komende weken uitbreiden. We kunnen hem voor gebruik door de dag heen ook inkorten. De oefening heet dan de ‘3 minuten ademruimte-oefening’. Zie de instructie op de volgende pagina.

1. Pas de drie minuten ademruimte drie maal daags toe op van tevoren vastgestelde tijden. (Tip: noteer van elke dag kort hoe deze oefening ging)
2. Vul dagelijks het schema ‘onplezierige gebeurtenissen’ in.
3. Merk op wanneer je op de automatische piloot gaat. Onder welke omstandigheden gebeurt dat? Wat haalt je weg bij jezelf?
4. Naar wat in jezelf wil je liever niet kijken? Wat vermijd je? (zie p. week 3 - 4)

**Programma dagdeel 4**

‘Weerbericht’ over lichaam, gevoel, gedachten; wat helpt eventueel om vrij en aanwezig hier nu te zijn? (straks over het thuis oefenen vertellen)

Zitmeditatie oefenen: 20 minuten

Stressfysiologie. Zie werkboek week 4. Verzamel voorbeelden uit ervaring deelnemers. Strekking: automatische reactie herkennen, benoemen, loslaten. Wat is de kracht van meditatie als oefening om dit ‘herkennen, benoemen, loslaten’ te leren? Later: *actie* (de stressor aanpakken; daadwerkelijk vechten of vluchten) en *interpretatie* (de stressor zo gaan zien dat er goed mee te leven is)

Eenvoudige yoga: zonnegroet, torsies

Afsluiten, werkboek uitdelen, huiswerk benoemen.

Thuis oefenen:

**Formele oefening**

Dagelijks

1. Afwisselend:
* Dag 1, 3, 5: Body Scan – verkenning van het gehele lichaam
* Dag 2, 4, 6: Liggende aandachtige yoga
1. Zitten, met aandacht voor de adem, het lichaam als geheel en lichaamssensaties. Oefenen gedurende 20 minuten, (zie p. week 2 - 8)

**Informele oefening**

1. Bijhouden: weekschema stressvolle gebeurtenissen. Gewaar zijn van je automatische reactie. Wat merk je aan lichaamssensaties, gevoelens, gedachten?
2. Wees je bewust van momenten dat je niet aandachtig aanwezig bent
3. Elke dag 3 minuten adem-ruimte, 1 of 2 keer

**Programma dagdeel 5**

‘Weerbericht’ over lichaam, gevoel, gedachten; wat helpt eventueel om vrij en aanwezig hier nu te zijn? (straks over het thuis oefenen vertellen)

Aandachtige staande yoga.

Vertel over noteren van stressvolle gebeurtenissen: vorige week over automatische reactie en bewust beantwoorden van stress gesproken. Deze week accent op bewust antwoorden. Personen die goed met stress omgaan hebben vaak 4 kenmerken: acceptatie, verbondenheid, betekenisgeving, zelfredzaamheid.

Inleiding 3 kwartier zitmeditatie. Oefenen met tekst, thuis met CD.

Werkboek week 5 en cd uitdelen.

Thuis oefenen:

**Formele oefening**

Dagelijks, 6 keer per week

1. Afwisselend:
* Dag 1, 3, 5: CD ‘Zitmeditatie’
* Dag 2, 4, 6: Staande aandachtige yoga
1. 3 minuten ademruimte toepassen bij moeilijke situaties of gevoelens

**Informele oefening**

1. Bijhouden: dagboek stressvolle gesprekken. Leren stress te beantwoorden i.p.v. er ‘slechts’ automatisch op te reageren. Vul komende week iedere dag het schema in voor één stressvol gesprek.
2. Word je bewust van momenten waarop je in een reactie of een patroon schiet, zonder dit te veroordelen of het meteen anders te willen hebben dan het nu is.
3. Volg met aandacht het wisselen van activiteiten (bijv. het stoppen met lezen en opstaan om koffie te zetten). Wees met volle aandacht bij jouw momenten.

**Programma dagdeel 6**

‘Weerbericht’ over lichaam, gevoel, gedachten; wat helpt eventueel om vrij en aanwezig hier nu te zijn? (straks over het thuis oefenen vertellen)

Hoe ging het zitten in aandacht drie kwartier, met cd? De yoga – lukte het om dat te doen als *meditation in action*?

Vertel over ‘leven met stressprikkels en daar een antwoord op vinden’.

Nieuw onderwerp: mensen-stress. Ook hier de vecht-vlucht reactie in aanleg; ook hier de mogelijkheid tot verbinding voelen, in een moment van aandacht keuzes zien, antwoorden op een manier waar je achter kunt staan.

Oefenen: vechten/vluchten/verbinden in verschillende vormen

Zitmeditatie met aandacht voor een moeilijkheid

Thuis oefenen:

**Formele oefening**

Dagelijks, 6 keer per week

1. Afwisselend:
* Dag 1, 3, 5: Zitten in aandacht
* Dag 2, 4, 6: Aandachtige yoga of Bodyscan
1. 3 minuten ademruimte toepassen bij moeilijke situaties of gevoelens

**Informele oefening**

1. Maak van een ontmoeting of gesprek een meditatie. Breng de kwaliteit van ‘met aandacht zijn’ in de situatie.

Wat valt je op in het contact?

* Wat is je stijl van reageren: agressief/passief/assertief? Kun je het opmerken zonder te (ver)oordelen?
* Wat neem je waar tijdens het contact aan lichamelijke sensaties, gevoelens, gedachten?
* Waar is je aandacht tijden het contact? Overwegend bij jezelf, of overwegend bij de ander, of open voor jezelf én de ander?
1. Vang je aandacht in het *nu*. Geef aan gewone dagelijkse dingen een bijzondere aandacht
2. Wanneer je gedurende de week automatische reacties en gewoonten van jezelf tegenkomt, schrijf ze dan op. Leer je patronen van denken, voelen en doen herkennen. Neem jezelf voor om met open aandacht naar deze situaties te kijken en onderzoek de mogelijke reacties.

**Programma dagdeel 7**

Begin met 3 minuten ademruimte.

Vraag naar informele oef week 6:

1. Maak van een ontmoeting of gesprek een meditatie. Breng de kwaliteit van ‘met aandacht zijn’ in de situatie.

Wat valt je op in het contact?

* Wat is je stijl van reageren: agressief/passief/assertief? Kun het opmerken zonder te (ver)oordelen?
* Wat neem je waar tijdens het contact aan lichamelijke sensaties, gevoelens, gedachten?
* Waar is je aandacht tijden het contact? Overwegend bij jezelf, of overwegend bij de ander, of open voor jezelf én de ander?

Instructie loopmeditatie (beschreven in week 5)

Oefening: zitmeditatie – loopmeditatie

Komende week thuis oefenen:

**Formele oefening**

1. Dagelijks oefenen *zonder* gebruik van CD’s.

Bepaal op het moment van de dag zelf wat je wilt oefenen en hoe lang.

Oefen aandachtig, zo goed als jij kan. Welke patronen en obstakels kom je tegen nu je je eigen wijsheid volgt?

Na afloop van de cursus is jouw eigen wijsheid je leidraad in aandachtig leven.

**Informele oefening**

1. Wat komt er dagelijks bij je binnen met betrekking tot eten, zien (TV, computer, internet) geluiden, het nieuws, de krant, roddelen? Let op je reacties. Wat merk je op aan gewoontes, verlangen of verzet? Welke keuzes maak je?

**Einde van de training**

1. Neem één keer een half uur de tijd om met milde aandacht stil te staan bij de training.
* Wat heb je gewaardeerd in deze training?
* Wat vond je moeilijk in deze training?
* Welke veranderingen neem je bij jezelf waar?
* Wat wil je nog kwijt aan je mede cursisten?
1. Sta iedere dag een paar minuten stil bij het feit dat de aandachtstraining gaat stoppen. Wat merk je dan bij jezelf op aan lichaamssignalen, gedachten en gevoelens? Hoe ga je hier mee om?

Let op eventuele vermijdingsreacties. Wat zou het je opleveren wanneer je wel actief zou stilstaan bij hetgeen je wilt vermijden?

1. Hoe kun je voor jezelf zorgen als de training stopt? Hoe geef je wat je geleerd hebt vorm in het dagelijks leven?
2. Neem een symbool mee dat uitdrukt wat voor jou het belangrijkste is geweest in de training.

**Programma dagdeel 8**

Begin met 3 minuten ademruimte.

Vraag naar informele oefening week 7:

Wat komt er allemaal bij je binnen? Wat doet het, wat doe jij?

De training gaat stoppen.

* Wat heb je gewaardeerd in deze training?
* Wat vond je moeilijk in deze training?
* Welke veranderingen neem je bij jezelf waar?
* Wat wil je nog kwijt aan je mede cursisten?

Hoe ga je voor jezelf zorgen na de training? Welke plaats krijgt de bodyscan, yoga, zitmeditatie?

Hoe zou je jouw ervaring met de training met een symbool karakteriseren?

Tekst ontvangen/bespreken. Vragen over de training?

Eindigen met bodyscan of zitmeditatie.

Komende tijd thuis oefenen:

**Formele oefening**

1. 6 keer per week 45 minuten trainen met of zonder CD’s, naar keuze:

Zitten in Aandacht / Aandachtige Yoga / Bodyscan

Tips:

* Bekijk de avond van tevoren of ’s ochtends vroeg hoe je dag eruit ziet. Plan in de dag een geschikt moment om te oefenen.
* Beslis dan heel precies wat je gaat doen en wijk hier niet van af; je kan altijd de invulling voor de volgende dag bijstellen.
* Een dag overgeslagen: loslaten en de volgende dag de draad weer oppakken.
1. Formuleer een rode draad: schrijf op papier 3 doelen voor de korte termijn (3 maanden) en 3 doelen voor de lange termijn (3 jaar of meer). Laat het doelen zijn die voortvloeien uit je directe ervaring in het programma en je meditatie beoefening.

Beschrijf daarbij ook potentiële hindernissen voor het bereiken van je doelen. Geef aan hoe je hier mee om kunt gaan. Het formuleren van zo’n rode draad houdt je oefening levend en groeiend.

**Informele oefening**

Kies voor jezelf één aandachtspunt waar je deze week regelmatig bij stil wilt staan. Bijvoorbeeld: aandacht voor je grenzen, je oordelen, je emoties, of voor een bepaalde gewoonte of automatische reactie. Een aandachtspunt kan ook een handeling zijn: een week met aandacht planten water geven, terug naar je adem voor je de telefoon opneemt, echt luisteren naar iemand die je aandacht vraagt en dat contact op het goede moment in goede afstemming actief afronden.

Je hebt meer zicht gekregen op:

* aspecten die een rol spelen bij toename van stress
* handvatten om verandering te brengen in patronen die je welzijn negatief beïnvloeden.

Gebruik deze inzichten en maak keuzes die voor jou passen en die op langere termijn je welzijn zullen bevorderen.