# Trainershandleiding

*Deze handleiding is bedoeld voor trainers die een opleiding tot mindfulness trainer volgen en kan handvatten bieden voor een structuur van de 8 weken mindfulness training. De handleiding is expliciet niet bedoeld als strikte richtlijn. Variaties op het hieronder beschreven programma zijn mogelijk en regelmatig zelfs wenselijk, afhankelijk van de deelnemers waarmee je werkt en wat zich in de groep aandient****.***

# Programma sessie 1 Bewustzijn en de automatische piloot

Voorbeeldplanning

|  |  |
| --- | --- |
| Duur | Activiteit |
|  | WelkomKorte meditatie  |
|  | Oriëntatie: Privacy en vertrouwelijkheid Praktische mededelingen op tijd komen afwezigheid (waar te melden)eventuele pauzeContext van de training 8 weken 2,5 uurervaringsgerichte traininggeen praatgroepthuis oefenen |
|  | Voorstellen: naamreden van komstwat hoop je te bereikennoem een positieve eigenschap van jezelf |
|  | Teaching: De paradox van zijn en doen (je bent goed zoals je bent en je kunt veranderen)  |
| 10-15 | Rozijnoefening |
|  | Inquiry rozijnoefening: Verzamelen kenmerken (wat heb je opgemerkt aan de rozijn) Stilstaan bij de werking van aandacht (hoe was het voor je om deze oefening te doen? Wat heb je bemerkt tijdens de oefening?) De automatische piloot versus de directe ervaring |
| 30-40 | Bodyscan |
|  | Inquiry en teaching bodyscanWaarom is de bodyscan belangrijk: Uit je hoofd in je lichaam, leren focussen, acceptatie, loslaten, sensitiever in je lichaam, sensitiever voor emoties, milderen aandacht als instrument leren kennen |
|  | Thuis oefenen voorbespreken en in tweetallen intentie en obstakels besprekenOefeningen: Bodyscan, routineactiviteit, 9 punten-oefening, bewust eten |
|  | Uitdelen meditatie-CD’s en werkboeken |
|  | Korte afsluitende meditatie met focus op ademhaling  |

Voorbereiding

* Meditatie CD’s en yoga-DVD
* Werkboek
* Schaaltje met rozijnen en een lepeltje
* Bord en stiften

Thema

Deze eerste bijeenkomst is bedoeld om kennis te maken met mindfulness en de automatische piloot.

Oude patronen beperken onze vrijheid en verhinderen ons om direct te ervaren wat er op dit moment aanwezig is.

Deze eerste sessie is ook de start van de groep, waarbij een aantal afspraken gemaakt worden om de veiligheid en samenwerking in de groep te bevorderen.

Uitgewerkt programma sessie 1:

***Korte oefening: Zitten met de adem***

***Welkom en praktische informatie***

* + 8 weken, 2,5 uur
	+ Wel/geen pauze
	+ Water
	+ Toilet
	+ Op tijd komen
	+ Afmelden als je verhinderd bent
	+ Uitzetten van de telefoon
	+ .............................

***De groep: Grenzen en vertrouwelijkheid***

Geef aan dat deze training geen therapiegroep is waarin we over problemen gaan praten, maar dat het wel voor kan komen dat er persoonlijke dingen verteld worden om het oefenen te verduidelijken. Vraag de groep expliciet om dat wat binnen de groep besproken wordt ook binnen de groep te houden en vertrouwelijk om te gaan met dat wat gedeeld wordt. Als voorbeeld kun je ook aangeven dat wat er door mededeelnemers aan jou persoonlijk wordt verteld, niet besproken wordt met andere deelnemers.

***Ervaringsgericht***

Het kan verstandig zijn te benadrukken dat de training een ervaringsgerichte training is en geen theoretisch verhaal. Het gaat uiteindelijk om de ervaringen in het oefenen. Daarom verdient het aanbeveling niet vooruit te lezen in de cursus en niet te veel bezig te zijn met lezen over mindfulness maar meer met het oefenen.

***Mindfulness als vaardigheid.***

De mindfulness training is een vaardigheidstraining, waarbij we zullen merken hoe veel we in de automatische piloot leven en hoe gewoontes en patronen een groot stuk van ons leven invullen, zonder dat we ons daarvan bewust zijn. Juist om deze gewoonten te kunnen veranderen en meer bewust te kunnen leven, is het nodig om te oefenen. Dit zullen we voor een deel doen tijdens de bijeenkomsten, maar een veel groter deel vindt thuis plaats, in je eigen leven.

***Voorstellen***

In 2-tallen of 3 -tallen aan elkaar voorstellen:

Wie ben je?

Wat is je motivatie om hier te zijn?

Noem een positieve eigenschap van jezelf.

In de grote groep een voorstelrondje.

In het voorstelrondje van de groep kun je bepaalde elementen die deelnemers noemen eruit lichten en hierop kort reageren. Let hierbij op dat je dichtbij het verhaal en de beleving van de deelnemer bent. Het gaat om het aanstippen van thema’s die in een latere fase explicieter aan bod zullen komen.

Denk bijvoorbeeld aan thema’s als:

* vanuit de mindfulness ben je goed zoals je bent
* ruimte geven gaat binnen de mindfulness hand in hand met loslaten
* mindfulness brengt je een stuk uit je hoofd en in je lichaam
* stress en moeilijke zaken zijn goed materiaal om mindfulness te oefenen
* nieuwsgierigheid versus verwachtingen
* .........................................................................
* .........................................................................

## De rozijnoefening (zie bijlage 1)

***Mindfulness de definitie***

Mindfulness houdt in dat je aandacht geeft op een speciale manier:

* Doelbewust
* Op het moment zelf
* Niet oordelend, mild en vriendelijk
* Aan de dingen zoals ze zijn

Mindfulness gaat over het vermogen echt aanwezig te zijn in het hier-en-nu.

Het vermogen om diep contact te maken met wat er is in de buitenwereld, maar ook in onszelf. Het vermogen om open en ontvankelijk te zijn, onbevooroordeeld te ervaren wat er is.

## De Bodyscan (zie bijlage 2)

*Afsluiting*

* Thuis oefeningen voorbespreken
	+ Bodyscan
	+ Routineactiviteit
	+ mindful eten
	+ korte ademmeditatie
* Materialen uitdelen
* Eventueel controle contactgegevens
* Sluit af met een korte zitmeditatie (enkele minuten) met aandacht voor het lichaam en de ademhaling

# Programma sessie 2 In ons hoofd wonen

Voorbeeldplanning

|  |  |
| --- | --- |
| Duur | Activiteit |
| 30-40 m | Bodyscan  |
|  | Nabespreken bodyscan  |
|  | Teaching: Waarom de bodyscan belangrijk blijft (zie vorige sessie) |
|  | Thuis ervaringen nabespreken BodyscanEtenroutine-activiteitkorte adem meditatie9 punten |
|  | Teaching: Hindernissen/obstakels en helpende factoren |
| 20 m | Gedachten en gevoelens oefening  |
|  | Teaching: gedachten, gevoel, lichaam |
|  | Plezierige gebeurtenissen kalender voorbespreken |
|  | Thuis oefenen voorbespreken Bodyscan10 -15 minuten ademhalingsmeditatieplezierige gebeurtenissen kalendernieuwe routineactiviteit |
| 10 m | Korte afsluitende meditatie met focus op ademhaling  |

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften

Thema: In ons hoofd leven

Het doel van de training is dat je vaker en meer bewust aanwezig bent. Wat ons ervan afhoudt elk moment ‘volledig aanwezig’ te zijn, is de automatische neiging om onze ervaringen van een bepaald moment als niet helemaal juist te bestempelen. Hierdoor schakelen we vaak af of zijn we met onze aandacht ergens anders. We leven dan als het ware in ons hoofd.

In deze bijeenkomst wordt ook extra aandacht besteed aan de barrières en hindernissen die de deelnemers bij het oefenen tegenkomen besproken en wordt de deelnemers geleerd hoe je mindfulness kunt toepassen in het omgaan met de hindernissen.

Uitgewerkt programma sessie 2:

## Bodyscan (zie bijlage 2)

Deze bijeenkomst is de eerste bijeenkomst waarbij deelnemers direct gevraagd wordt om over te schakelen van doen naar zijn door te beginnen met de bodyscan. Je kunt de aandacht voorafgaand vestigen op de intentie van de oefening en het feit dat de deelnemers deze oefening nu inmiddels weliswaar kennen, maar dat de oefening op dit moment een nieuwe ervaring is.

***Nabespreking oefeningen (Dyades)***

Het nabespreken van bijvoorbeeld de bodyscan kun je doen in de vorm van dyades (tweegesprek). Veel mensen voelen zich ongemakkelijk de eerste keer dat ze deze oefening doen en mede daarom vraagt het nabespreken in dyades een heldere uitleg van zowel de methode als de belangrijkste redenen waarom we deze methode gebruiken:

* Een kans om stil te staan bij je eigen ervaring zonder gestuurd te worden door reacties van een ander.
* Door langere tijd bij de eigen ervaring stil te staan kan de ervaring verdiepen en kunnen soms achterliggende emoties en/of gedachten komen boven drijven.
* Een oefening in puur luisteren en je eigen automatische impulsen hierin ervaren.

Deze (optionele) manier van nabespreken vindt plaats in tweetallen. De trainer vraagt de deelnemers om stil te staan bij hoe de oefening voor hen was. Hierbij praat één deelnemer terwijl de andere deelnemer die tegenover hem of haar zit, luistert. Na 5 minuten wordt er gewisseld.

De luisteraar faciliteert met het luisteren de ‘prater’ om stil te staan bij de ervaring. De luisteraar stelt geen vragen en maakt geen opmerkingen. De luisteraar luistert alleen maar. De ‘prater’ luistert naar zichzelf als hij zichzelf de vraag stelt hoe de oefening was. Hierbij is het niet de bedoeling om te analyseren, maar veel meer de bedoeling om te woorden te geven wat opkomt als je stilstaat bij de oefening.

***Thuis oefenen nabespreken***

Je kunt bespreken in de groep hoe het oefenen in de afgelopen week verlopen is. Deelnemers hebben de bodyscan geoefend, de routineactiviteit, het mindful eten en de 9-punten oefening.

Je kunt hierbij aandacht hebben voor de volgende aspecten en deze in de vorm van een korte ‘teaching’ naar voren brengen:

* Het opmerken van de automatische piloot is geen falen van de oefening, maar juist het slagen van de oefening.
* Er is geen goede oefening, alleen jouw oefening van dit moment.
* Wat we doen met de mindfulness oefeningen is eigenlijk training van de ‘aandachtsspier’. Het gaat er daarom ook niet om dat je direct iets bereikt met de oefening.
* We oefenen de bodyscan om je een stuk met je aandacht uit je hoofd en in je lichaam te brengen.
* Onrust is iets wat regelmatig in de eerste oefenweek naar voren komt. Het is aan te bevelen om hier expliciet aandacht aan te besteden. Deelnemers uitnodigen om te oefenen met onrust. Onrust is niet iets wat er niet zou moeten zijn in de oefeningen. Het is juist een manier om te onderzoeken hoe je normaal gesproken met onrust omgaat en hiermee te oefenen.
* Als er andere obstakels bij het huiswerk naar voren komen, kun je deze bespreken: bijvoorbeeld te weinig tijd hebben voor de oefeningen, demotiverende gedachten (‘dit heeft geen zin’, ‘ik doe het niet goed’, ‘anderen lukt het wel’,‘mijn gedachten willen niet stoppen’) of de voorwaarden om te oefenen die niet goed zijn. Je kunt opnieuw uitnodigen de obstakels als oefenmateriaal te zien voor het trainen van mindfulness. Het opmerken van deze obstakels is onderdeel van deze training, dus dit onderdeel van de training is dan al geslaagd.
* Je kunt de 8 factoren bespreken die in de mindfulness behulpzaam zijn bij het oefenen (niet oordelen, eindeloos opnieuw beginnen, niet streven, vertrouwen, geduld, loslaten, acceptatie, mildheid)

## Gedachten gevoelens oefening (zie bijlage 3)

Je kunt deelnemers vragen de ogen te sluiten en te visualiseren:

*“Je loopt over straat en aan de overkant zie je iemand lopen die je kent. Je lacht en zwaait naar de persoon, maar hij of zij loopt gewoon verder.*

*Wat komt er in je op”?*

Deelnemers even de tijd geven om hierbij stil te staan. Eventueel kun je expliciet vragen naar welke gedachten en welke gevoelens er opkomen als ze zich deze situatie voorstellen. Ook zou je nog kunnen vragen naar een eerste en een eventuele tweede reactie; dit maakt namelijk de rol van het denken duidelijk in het minder maken/elimineren van onprettige gevoelens.

***Zitmeditatie***

Begeleid een korte zitmeditatie van 10-15 minuten. Je kunt aandacht besteden aan de zithouding (op kussen, bankje of stoel). De focus van de aandacht kan op de ademhaling liggen. Je kunt deelnemers vragen een hand op de buik te leggen om de ademhaling beter in de buik te kunnen voelen. Kernaanwijzingen in deze fase zijn om niets aan de ademhaling te veranderen en om eindeloos opnieuw te beginnen om de aandacht terug te brengen naar de lichamelijke sensatie van de ademhaling.

Korte nabespreking van de zitmeditatie.

***Afsluiting***

* Thuis oefeningen voorbespreken (bodyscan, bewust ademhalen 10-15 minuten per dag, nieuwe routineactiviteit)
* Vaak vraagt de plezierige gebeurtenissenkalender wat extra toelichting.

# Programma sessie 3: De verdeelde geest naar één punt brengen.

|  |  |
| --- | --- |
| Duur | Activiteit |
|  | Teaching uitleg zitten (houdingsaspecten) |
| 5 m | Zitmeditatie starten met open luisteren/horen (of open kijken/zien) (5-6 min) |
| 20-25 m | Zitmeditatie met de focus op de ademhaling (10-12 min) en zitten met het focus op het lichaam (10-12 min).  |
|  | Inquiry (zitmeditatie) |
|  | Thuis oefenen nabespreken  |
| 30-45 m | Mindful bewegen |
|  | Nabespreking mindful bewegen |
| 3-5 m | 3-minuten ademruimte  |
|  | Inquiry en teaching |
|  | Thuis oefenen voorbespreken:* zitmeditatie (adem en lichaam) afgewisseld met yoga/mindful bewegen (of bodyscan)
* onplezierige gebeurtenissen kalender
* 3x daags 3 minuten ademruimte
 |
|  | Korte afsluitende meditatie |

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* gedicht ‘Wilde ganzen’

Thema: De verdeelde geest naar een punt brengen

In deze bijeenkomst staat centraal om de adem als anker te kunnen gebruiken in onze oefening.

Daarnaast komt het met aandacht bewegen in deze bijeenkomst aan bod en daarmee ook het omgaan met grenzen en ongemak.

* De geest is vaak verbrokkeld bezig om- dat hij op de achtergrond met het voltooien van onafgemaakte taken uit het verleden en toekomstige doelen bezig is.
* Terugkeren naar het hier-en-nu kan altijd door onze aandacht te openen voor de ademhaling en het lichaam. Zo kunnen we de geest tot rust brengen, en onszelf van de doe-modus in de zijn-modus verplaatsen.

Uitgewerkt programma sessie 3:

## Zitmeditatie met de focus op adem en lichaam

Dit is de eerste keer dat deelnemers een wat langere zitmeditatie doen en daarom is het goed om deelnemers te herinneren aan de fysieke houding (waardig, open, aandachtig) en de innerlijke houding (nieuwsgierig, mild).

Men kan zitten op een stoel of op een meditatie kussen of bankje. Belangrijk is om zodanig te zitten dat de rug recht. Daarnaast is het goed stil te zitten. Niet zozeer door jezelf te dwingen stil te zitten, maar meer door jezelf toe te staan niet op alle prikkels en onrust te reageren met lichamelijke bewegingen.

Je kunt deze zitmeditatie kort starten door uit te nodigen om de aandacht te richten op geluiden en in ieder moment de geluiden zo direct mogelijk te ervaren (directe ervaring van klanken, intensiteit, frequentie, ritme, stilte, etc. zonder je te richten op de interpretatie/betekenis van het geluid). Vervolgens breng je het focus van de aandacht naar de ademhaling (voelen van de adembeweging, de adem als anker ervaren bij het afdwalen in gedachten, in lichamelijke sensaties of gevoelens) en in het tweede deel van de zitmeditatie naar het lichaam (houding van het lichaam, contactpunten met onderlaag, eventueel spanning of pijn in het lichaam ervaren).

Voor uitgebreidere instructies voor de focus op de adem en op het lichaam kun je de instructies behorende bij de zitmeditatie raadplegen (zie bijlage 6).

***Inquiry***

Eventueel kun je ervoor kiezen om voorafgaand aan de inquiry de deelnemers
ervaringen te laten delen in tweetallen in dyades.

***Thuis oefenen nabespreken***

Je kunt bespreken in de groep hoe het oefenen in de afgelopen week verlopen is. Deelnemers hebben de bodyscan geoefend, de routineactiviteit, de ademhalingsfocus en de plezierige gebeurtenissen kalender.

Je kunt hierbij, afhankelijk van wat zich aandient, aandacht hebben voor de volgende aspecten en deze in de vorm van een korte ‘teaching’ naar voren brengen:

* Het lichaam als innerlijke barometer. Het lichaam is eerlijk en altijd beschikbaar om je aandacht naar toe te brengen. Vaak geeft hoe je je voelt in je lichaam ook goed weer hoe het met je gaat. Je kunt je lichaam dus gebruiken als innerlijke barometer door je aandacht ernaartoe te brengen. Hierbij is het zinvol om een vriendelijke, open aandacht te hebben voor je lichaam als ‘informatiebron’.
* Onderscheid leren maken tussen (onaangename) ervaringen (bijvoorbeeld gedachten over het werk) en de weerstandsreactie (‘ik wil nu lekker rustig mediteren!’).
* Ademhaling als anker. Aangeven in welke situaties deelnemers hun ademhaling als anker hebben gebruikt of zouden kunnen gebruiken.
* Intentie van het oefenen. In de derde week is het regelmatig moeilijk om te blijven oefenen en komt er soms veel weerstand op. Dit kan een moment zijn om opnieuw de intentie van het oefenen onder de aandacht te brengen.

## 3 minuten ademruimte (zie bijlage 5)

In deze bijeenkomst introduceer je de 3 minuten ademruimte als instrument om stil te staan en bewust te worden:

1. Wat is mijn ervaring nu? (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties)
2. Het focus van de aandacht verleggen naar de ademhaling
3. De aandacht uitbreiden (naar het lichaam als geheel, de gezichtsuitdrukking, de ruimte en situatie waarin je op dat moment bent)

Je kunt stilstaan bij de structuur van de 3 minuten ademruimte en de mogelijkheden om dit toe te passen in je dagelijkse leven.

Belangrijkste punten rond de focus op de ademhaling:

* Adem is er altijd. De focus op de adem of het terugkeren naar de adem geeft altijd toegang tot het hier-en- nu.
* De ademhaling is strek verbonden aan hoe het met ons is. Emoties veranderen de ademhaling. De ademhaling kan ook een indicatie zijn voor wat er aan de hand is. Als we gespannen zijn ademen we vaak wat hoger. Als we over onze grenzen gaan zetten we onze adem vaak vast.
* Oefeningen als de 3 minuten ademruimte helpen ons om uit de automatische piloot te stappen.
* De ademhaling kan in zekere zin als een anker dienen om weer terug in het moment te komen. De adem wordt dan het instrument van loslaten. Na het opmerken van je afdwalen kun je de adem gebruiken om terug te keren en zo het andere los te laten. Niet weg te duwen, maar ter laten voor wat het is, gewoon een gedachte of gewoon een gevoel.

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie (adem en lichaam) afgewisseld met yoga/mindful bewegen (of bodyscan), onplezierige gebeurtenissen kalender, 3x daags 3 minuten ademruimte, loopmeditatie)
* Eventueel aankondigen stiltedag

*Korte afsluitende meditatie*

**Wilde Ganzen**

Je hoeft niet goed te zijn

Je hoeft niet op je knieën

honderden kilometers door de woestijn voort te kruipen, vol berouw.

Je hoeft alleen maar het zachte wezen van je lichaam

te laten liefhebben waar het van houdt.

Spreek tot me over wanhoop, de jouwe, en ik zal over de mijne vertellen.

Intussen draait de wereld door.

Intussen bewegen de zon en de heldere kristallen van de regendruppels

zich voort over de landschappen,

over de grasvlaktes en de krachtige bomen,

de bergen en de rivieren.

Intussen maken de wilde ganzen hoog in de heldere blauwe hemel,

zich op om weer huiswaarts te keren,

Wie je ook bent, het doet er niet toe hoe eenzaam,

de wereld biedt zichzelf aan in je verbeelding,

spreekt tot je als de wilde ganzen hard en opwindend,

keer op keer jouw plaats verkondigend

in de orde der dingen.

© Mary Oliver

# Programma sessie 4: Afkeer herkennen

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* video “Healing from within” (documentaire Moyers) meenemen

Voorbeeldplanning

|  |  |
| --- | --- |
| Duur | Activiteit |
| 40 min | Zitmeditatie  |
|  | Nabespreken zitmeditatie  |
|  | 3 minuten ademruimte |
|  | Thuis oefenen besprekenTeaching (discrepantiemonitor, aantrekken en afstoten) |
| 15 m | Loopmeditatie |
|  | Teaching over stress |
| 15 min | 3 minuten ademruimte coping |
| 30 min | Bekijken documentaire “Healing from within” |
|  | Thuis oefenen voorbespreken(zitmeditatie, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping, vragenlijst automatische gedachten invullen) |
|  | Korte afsluitende meditatie |

Uitgewerkt programma sessie 4:

Thema: Afkeer herkennen

Moeilijke dingen horen nu eenmaal bij het leven. De manier waarop we met die dingen omgaan bepaalt of ze ons leven zullen beheersen of dat we er wat luchtiger tegenover kunnen staan. Door ons bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die door gebeurtenissen worden gewekt, krijgen we de kans er bewuster en beter op te reageren en onze gebruikelijke, automatische reacties los te laten.

## Zitmeditatie (zie bijlage 6)

Je kunt in de inleiding van de zitmeditatie refereren aan het thema ‘aanwezig blijven’.

De zitmeditatie kun je begeleiden door de verschillende focussen:

* focus van de aandacht op ademhaling (voelen adembeweging, de adem als anker, omgaan met afdwalen in gedachten, lichamelijke sensaties, gevoelens)
* focus van aandacht op het lichaam (specifiek aandacht voor plekken met spanning, pijn en uitnodigen om er even ‘bij te blijven’ en het aanwezig te laten zijn als onderdeel van de volledige ervaring van het lichaam)
* focus van de aandacht op luisteren (openen voor geluid, zonder interpretatie/betekenis, geluiden ver/dichtbij, klankkleur, frequentie, stilte tussen en onder de geluiden)
* focus van de aandacht op het denken (onderscheid tussen inhoud en proces, gevoelstoon van gedachten, eventueel een beeld/metafoor gebruiken van wolken aan de hemel, een film in het theater of een stromende rivier)

Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep.

Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het thema van deze bijeenkomst ‘aanwezig blijven’.

***Nabespreken thuis oefenen***

In het nabespreken van het thuis oefenen kun je, als dat past, aandacht besteden aan:

* De discrepantiemonitor: wij zijn allemaal uitgerust met een mechanisme dat elk moment de situatie zoals wij deze ervaren beoordeelt en vervolgens vergelijkt met de situatie zoals we deze ideaal zouden willen hebben. We zijn erg gefocust op de discrepantie tussen deze twee.
* Aantrekken en afstoten: Ervaringen die wij hebben roepen meestal een reactie op van aantrekken (als de situatie prettig is en ‘we willen er meer van’) of afstoten (als de ervaring onprettig is en we willen ervan af/vermijden)

***Loopmeditatie***

Je kunt de loopmeditatie eventueel direct laten starten vanuit de zitmeditatie. Let er in dat geval wel op dat de deelnemers niet gaan staan voordat ‘slapende benen’ weer wakker zijn. Je kunt starten vanuit staan (de berghouding) en vervolgens uitnodigen om te lopen zonder doel, met aandacht voor de lichamelijke sensaties van het lopen (eventueel specifiek focus op de voetzolen). Je kunt deelnemers vragen om de ogen open te houden met een zachte blik zonder rond te gaan kijken.

Eventueel kun je experimenteren met labellen (‘optillen’, ‘gewicht verplaatsen’, ‘neerzetten’). In de loopmeditatie kun je ervoor kiezen om de deelnemers door elkaar heen te laten lopen (eigen weg te zoeken) of de meer klassiekere vorm door op een vast pad te lopen.

***Teaching over stress***

* Aangeven dat we tot nu toe (sessie 1 t/m 3) instrumenten hebben leren kennen om te werken met aandacht. thema’s tot nu toe: herkennen automatische piloot, barrières bij het oefenen, ademhaling als anker. De volgende stap is om ons meer te richten op de moeilijke ervaringen waarbij stress de verzamelnaam is.
* Automatische patronen bij stress. Je kunt aangeven dat de meeste mensen automatische patronen hebben in het omgaan met stress. Deze patronen zijn onbewust en daarom vraagt het aandacht en intentie om ze te veranderen.
* Het verschil tussen de stressrespons en stressreacties uitleggen.
* Het belang van de 3 minuten ademruimte coping

## 3 minuten ademruimte coping (zie bijlage 7)

Je kunt de deelnemers vragen om een kleine vervelende gebeurtenis in gedachten te nemen en daarmee de 3 minuten ademruimte te begeleiden.

3 minuten ademruimte-coping

1. Wat ervaar ik als ik stil sta bij deze vervelende gebeurtenis of situatie? (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties)
2. Het focus van de aandacht verleggen naar de ademhaling (als er nog elementen langskomen van de vervelende gebeurtenis of ervaring kun je deze er laten zijn en je aandacht weer terugbrengen naar de ademhaling)
3. De aandacht uitbreiden (naar het lichaam als geheel, de gezichtsuitdrukking, de ruimte en situatie waarin je op dat moment bent, kun je open ervaren wat je nu ervaart, omdat het er toch al is).

***Documentaire ‘Healing from within’***

Na het kijken van de documentaire kun je reacties vragen van de deelnemers en hier eventueel op ingaan.

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie (lang), 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3 x daags 3 minuten ademruimte coping, vragenlijst automatische gedachten invullen)
* Eventueel aankondigen stiltedag

Afsluiten met 3 minuten ademruimte

# Programma sessie 5 Toestaan/laten zijn

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* gedicht ‘De herberg’ en/of verhaal ‘Puzzelstukjes’ meenemen

Voorbeeldplanning

|  |  |
| --- | --- |
| Duur | Activiteit |
| 30-40 min | zitmeditatie |
|  | Meditatie nabespreken  |
|  | 3 minuten ademruimte |
|  | Nabespreken thuis oefenen |
| 10 min | 3 minuten ademruimte coping met als afsluiting het gedicht 'De herberg' of het verhaal van de puzzelstukjes |
|  | Thema acceptatie exploreren:- korte meditatie met verhaal van de koning- in kleine groepjes uitwisselen; wat betekent acceptatie voor jou? |
|  | Tussenevaluatie |
|  | Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping) |
|  | Korte afsluitende meditatie |

Uitgewerkt programma sessie 5:

***Thema: Wat moeilijk is, tegemoet treden****.*

In sessie 5 hebben we onze formele meditatie uitgebreid door pijnlijke ervaringen met vriendelijkheid tegemoet te treden. De basisrichtlijn bij deze oefening is dat je aandacht geeft aan wat het meest overheerst in wat we van moment tot moment ervaren.

De eerste stap wanneer de geest herhaaldelijk naar een bepaalde plek, bepaalde gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen wordt getrokken, is met milde en vriendelijke blik te kijken naar wat onze aandacht trekt, het gevoel van steeds weer teruggetrokken worden naar dezelfde plek op te merken. De tweede stap is zo goed mogelijk op te merken hoe je omgaat met wat er in het lichaam of de geest gebeurt. Onze reacties op onze gedachten en gevoelens bepalen mogelijk of ze voorbijgaan of aanhouden. Vaak staan we afwijzend tegenover een gedachte, een gevoel of een lichamelijke gewaarwording. Vinden we iets prettig, dan houden we het vast en raken eraan gehecht. Vinden we iets niet prettig, want pijnlijk, onaangenaam of geeft het op een bepaalde manier een onbehaaglijk gevoel, dan zijn we geneigd het uit angst, irritatie of ongemakkelijkheid af te weren en weg te duwen. Elk van deze reacties is het tegenovergestelde van aanvaarding.

## Zitmeditatie (zie bijlage 6)

Je kunt in de inleiding van de zitmeditatie refereren aan het thema ‘acceptatie/toestaan/laten zijn’.

De zitmeditatie kun je begeleiden door de verschillende focussen:

* 8-9 min. focus van de aandacht op ademhaling (voelen adembeweging, de adem als anker, omgaan met afdwalen in gedachten, lichamelijke sensaties, gevoelens)
* 8-9 min. focus van aandacht op het lichaam (specifiek aandacht voor plekken met spanning, pijn en uitnodigen om er even ‘bij te blijven’ en het aanwezig te laten zijn als onderdeel van de volledige ervaring van het lichaam)
* 8-9 min. focus van de aandacht op luisteren (openen voor geluid, zonder interpretatie/betekenis, geluiden ver/dichtbij, klankkleur, frequentie, stilte tussen en onder de geluiden)
* 6-7 min. focus van de aandacht op het denken (onderscheid tussen inhoud en proces, gevoelstoon van gedachten, eventueel een beeld/metafoor gebruiken van wolken aan de hemel, een film in het theater of een stromende rivier)

In deze meditatie kun je expliciet uitnodigen om open te zijn voor alles wat weerstand oproept (onaangename gedachten, onaangename fysieke sensaties, etc) en uitnodigen om het toe te staan in je ervaring. Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’ (geen focus van de aandacht, alleen aanwezig zijn).

Een andere optie is om een probleem dat je in je dagelijkse leven hebt binnen de meditatie te halen en je reacties waarnemen (gedachten, gevoelens, lichamelijke sensaties) en toelaten/toestaan/accepteren.

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep. Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het thema van deze bijeenkomst ‘acceptatie/toestaan/toelaten’.

## 3 stappen ademruimte (zie bijlage 5)

***Nabespreken thuis oefenen***

In het nabespreken van het thuis oefenen kun je, als dat past, aandacht besteden aan het thema van de vierde en vijfde bijeenkomst (aanwezig blijven, toestaan, toelaten, acceptatie) en de verschillende (automatische) mechanismen die hierin te herkennen zijn. Expliciet vragen naar de 3 minuten ademruimte coping kan hiervoor een goede ingang zijn.

## 3 stappen ademruimte coping (zie bijlage 7)

Na de meditatie kun je het gedicht van Rumi ‘De Herberg’ voorlezen of het verhaal ‘Puzzelstukjes’.

***Thema Acceptatie bespreken***

Je kunt het thema acceptatie eventueel inleiden met een korte (liggende) meditatie waarbij je het verhaal van de koning voorleest. Vervolgens kun je vragen aan deelnemers om in kleine groepjes van 3-4 uit te wisselen wat acceptatie voor hen betekent. Wat roept het woord acceptatie op? Waar kom je acceptatie tegen in je mindfulness oefeningen (o.a. 3 minuten ademruimte coping)? Wat

Vervolgens kun je in de groep inventariseren wat er op is gekomen rond dit thema.

Eventuele punten voor de teaching rond acceptatie:

* oplossen wat je kunt oplossen: ‘Geef me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil te kennen’.
* wat kost het je om niet te accepteren? (Eventueel refereren naar het verhaal van de koning)
* acceptatie is geen passief, maar zeer actief concept.
* acceptatie bij mindfulness start altijd bij acceptatie van dit moment (dus niet het accepteren van je verleden en/of toekomst).
* de paradox: als je voelt dat je niet accepteert (weerstand voelt), dan is de oefening om te accepteren dat je niet accepteert.
* acceptatie is vaak het gevolg van een nieuw inzicht. Op een bepaald moment zie je zaken anders. Mindfulness helpt om een helderdere kijk te krijgen. Door het gevoel toe te laten worden zaken vaak duidelijker.
* anderzijds is acceptatie een proces waarin je je kunt afvragen ‘Wat is voor mij de volgende stap?’ Hierbij is er wel het gevaar van het ontstaan van een paradox. Waarom zou je hard gaan werken om iets te accepteren? Vaak is dat om ervan af te komen.

In het proces van acceptatie kun je verschillende niveaus onderscheiden:

‘Non-acceptatie’
Verdringing

Bevechten
Vermijding
Weerstand

Berusting

Toelaten
Erbij blijven
Intiemer ermee worden

‘radicale acceptatie’

De intentie om iets ‘aan te gaan’ en de bereidheid het toe te laten helpen om het proces van acceptatie gaande te houden. Acceptatie kan soms een heel lastig thema zijn in iemands leven. Het is dan de uitnodiging om beetje voor beetje toe te laten, zo goed als voor iemand passend is.

Het woord acceptatie kan voor mensen al veel weerstand oproepen. Dit is een heel gevoelig onderwerp. Het is ook oké als mensen zaken (op dit moment) niet kunnen accepteren. Dan nog blijft het handig om je gevoelens af en toe, als is het maar een beetje toe te laten.

***Tussenevaluatie***

Deelnemers hebben inmiddels vier weken training (en oefenen) achter de rug. Je kunt dit moment gebruiken om een rondje te maken door te vragen hoe deelnemers het oefenen van mindfulness in grote lijnen nu ervaren. Wat heb je ontdekt? Wat is moeilijk?

Vervolgens kun je deelnemers uitnodigen om deze tussenevaluatie te gebruiken om ‘opnieuw te beginnen’.

Je kunt ook aangeven dat de eerste helft van de training vooral bestaat uit het bewust worden van aandacht en automatische processen en dat in de tweede helft van de training steeds meer bewust geoefend wordt met negatieve ervaringen. De moeilijke ervaringen zijn vanuit dat gezichtspunt welkom en zelf nodig in de oefeningen.

***Korte zitmeditatie***

Korte afsluitende meditatie.

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping)
* Eventueel aankondigen Stiltedag

**De herberg**

Mens-zijn is een herberg;

elke dag komen er nieuwe gasten.

Vrolijkheid, somberheid, laagheid,

even een helder moment

als onverwachte bezoeker

Verwelkom ze en biedt ze een gastvrij onthaal!

Ook al zijn het een hoop zorgen

Die jouw huis overhoop halen.

Behandel toch elke gast met respect.

Misschien ruimt hij bij je op

om zo plaats te maken voor iets anders, iets fijns.

De sombere gedachte, de schaamte, de boosaardigheid,

Treed ze lachend bij de deur tegemoet

en nood hen binnen

Wees dankbaar voor iedereen die komt.

Want ieder van hen is gestuurd

Als een gids uit het onbekende

Rumi

# Programma sessie 6 Gedachten zijn geen feiten

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* stemming en gedachten oefening, uitgeprint voor alle deelnemers
* verhaaltjes ter illustratie van ‘gedachten zijn geen feiten’

|  |  |
| --- | --- |
| 30-40 min | Zitmeditatie |
|  | Nabespreken zitmeditatie  |
|  | 3 stappen ademruimte |
|  | Thuis ervaringen nabespreken  |
| 30 min | Oefeningen ‘Gedachten zijn geen feiten’:* verhalen met perspectiefverandering
* stemming en gedachten oefening

Thema bespreken ‘Gedachten zijn geen feiten’ |
|  | 3 stappen ademruimte coping |
| 20 min | Korte zitmeditatie met onprettige ervaring/onprettige gedachten (inclusief nabespreking) |
|  | Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping) |
|  | Korte afsluitende meditatie |

Thema

Het thema van de zesde bijeenkomst is ‘gedachten zijn geen feiten’. Centraal in deze bijeenkomst staat de werking van het denken en het inzicht dat gedachten geen feiten zijn. Onze gedachten kunnen heel veel invloed hebben op onze stemming en onze daden. Vaak komen en gaan die gedachten vrij automatisch. Door ons steeds weer bewust te worden van de gedachten en beelden die door ons hoofd gaan en ze los te laten terwijl we onze aandacht weer op de ademhaling en op het moment zelf richten, kunnen we er met enige afstand naar kijken. Zo krijgen we de kans om te zien dat er ook andere manieren zijn om over bepaalde situaties na te denken, manieren die ons bevrijden van de tirannie van de oude gedachtepatronen die automatisch onze geest binnenglippen. Het allerbelangrijkst is dat we uiteindelijk tot ‘in onze botten’ tot het besef komen dat *alle gedachten alleen maar mentale beelden zijn* (inclusief de gedachten die zeggen dat niet te zijn), dat *gedachten geen feiten zijn* en dat *wij niet onze gedachten zijn*.

Uitgewerkt programma sessie 6:

## Zitmeditatie (zie bijlage 6)

Je kunt ervoor kiezen om in deze zitmeditatie wat meer de nadruk te leggen op gedachten zien als gedachten. Verder begeleid je de zitmeditatie door de gebruikelijke focussen, eventueel met wat meer stiltes dan in de vorige zitmeditaties.

* 8-9 min. focus van de aandacht op ademhaling (voelen adembeweging, de adem als anker, omgaan met afdwalen in gedachten, lichamelijke sensaties, gevoelens)
* 8-9 min. focus van aandacht op het lichaam (specifiek aandacht voor plekken met spanning, pijn en uitnodigen om er even ‘bij te blijven’ en het aanwezig te laten zijn als onderdeel van de volledige ervaring van het lichaam)
* 8-9 min. focus van de aandacht op luisteren (openen voor geluid, zonder interpretatie/betekenis, geluiden ver/dichtbij, klankkleur, frequentie, stilte tussen en onder de geluiden)
* 6-7 min. focus van de aandacht op het denken (onderscheid tussen inhoud en proces, gevoelstoon van gedachten, eventueel een beeld/metafoor gebruiken van wolken aan de hemel, een film in het theater of een stromende rivier)

Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’ (geen focus van de aandacht, alleen aanwezig zijn).

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep. Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het vanzelf (oncontroleerbaar) opkomen van gedachten.

## 3 stappen ademruimte (zie bijlage 5)

***Nabespreken thuis oefenen***

Je kunt ervoor kiezen om deelnemers in de groep te vragen naar ervaringen van het thuis oefenen ofwel een kort rondje te maken, ofwel deelnemers in kleine groepjes of dyades te laten uitwisselen.

Met name het expliciet terugkomen op de 3 minuten ademruimte (coping) kan zinvol zijn. Lukt het deelnemers om de ademruimtes in het dagelijks leven te brengen?

***Oefenen met ‘Gedachten zijn geen feiten’***

Voor deze oefeningen kun je (eventueel voorafgegaan door een korte meditatie) drie verhaaltjes voorlezen:

1. Jan moet naar school. Moeder roept hem om op te staan. ‘Ik kom eraan!’ roept Jan. Moeder roept nog een aantal keer. Eindelijk komt Jan naar beneden en zegt tegen moeder dat zij hem niet moet behandelen als een klein kind. Waarop moeder antwoord: ‘Maar je kunt als rector toch niet te laat komen op school?’

2. David loopt naar school. (korte pauze) Hij maakt zich zorgen om de wiskundeles. (korte pauze) Hij maakt zich zorgen dat hij de klas niet onder controle kan houden vandaag. (korte pauze) Dit was tenslotte niet de taak van een conciërge.

3. Het verhaaltje over het kind op het schoolplein uit het boek ‘Bevrijding van depressie’ van Williams.

Na afloop kun je aan de deelnemers vragen wat hen opgevallen is. In de hierop aansluitende teaching over ‘gedachten zijn geen feiten’ kunnen de volgende punten aan bod komen:

* Gedachten ontstaan vanzelf, het is een oncontroleerbaar proces.
* In dit oncontroleerbare proces maken we ontelbare impliciete aannames
* Per dag produceren we meer dan 40.00o gedachten en hiervan is 70% negatief gekleurd.
* Deze ‘negatieve bias’ vindt zijn oorsprong in de evolutie van de hersenen (gevaar is belangrijker dan beloning)
* Gedachten hebben per definitie een beperkt perspectief.

Als vervolg kun je ervoor kiezen de stemming en gedachten oefening te doen in de vorm van een visualisatie. Een andere optie is om de deelnemers de stemming en gedachten oefening te laten lezen. Vouw het papier dan dubbel en vraag om eerst de bovenste situatie te lezen. Je kunt dan vragen om een moment de ogen te sluiten om beter te kunnen ervaren wat er opkomt in die situatie.

Vervolgens vraag je om de onderste situatie te lezen en vraag je deelnemers weer om de ogen even te sluiten om te ervaren wat er op komt.

Na afloop kun je in de groep bespreken wat de ervaringen en inzichten waren bij het doen van deze oefening. Je kunt de teaching over ‘gedachten zijn geen feiten’ dan eventueel aanvullen met de volgende punten:

* In stressvolle situaties zijn onze gedachten vaak nog meer negatief gekleurd. We hebben meer negatieve interpretaties en aannames.
* Ook in stemmingen en gedachten kunnen automatische patronen ontstaan. Zo kan het zijn dat bepaalde gedachten altijd opkomen als je bepaalde emoties ervaart. Dit is een automatisch proces waarbij het waarschijnlijk is dat deze patronen zelfs op neurofysiologisch niveau vastgelegd worden. Het herkennen van een dergelijk patroon is de eerste stap in het loslaten van automatische patronen.

## 3 stappen ademruimte coping (zie bijlage 7)

***Afsluiting***

* Thuis oefenen voorbespreken (zitmeditatie met of zonder begeleiding, 3xdaags 3 minuten ademruimte, 3xdaags 3 minuten ademruimte coping)
* Deelnemers vragen komende week aandacht te hebben voor ‘gedachten die geen feiten zijn’ maar zich wel als zodanig presenteren.

*Korte afsluitende meditatie*

*Verhaaltjes die je kunt voorlezen ter illustratie van gedachten zijn geen feiten:*

 **Gedachten zien als spinsels van de geest**

Stel je voor dat je twaalf bent en op school zit. De dag sleept zich voort, maar je klaart op als je bedenkt dat het woensdag is. Je vader heeft beIoofd je van school te komen halen om nieuwe hardloopschoenen te gaan kopen. je vader en moeder zijn nu zeven maanden uit elkaar. Je mist je vader, dus je kijkt uit naar dit soort winkeluitstapjes.

Na school wacht je niet op de bus met de andere kinderen. Je blijft een poosje in het schoolgebouw en slentert dan naar de weg. Je vader is er niet, maar dat geeft niet: hij is vast opgehouden. Hij houdt zich altijd aan zijn afspraken. Tien minuten, een kwartier gaan voorbij, en je ziet een paar van je leraren in hun auto het schoolterrein afrijden. Een van hen stopt en vraagt of alles goed is, en je zegt: 'Prima'. Een half uur later, het begint donker te worden. Alle schoolbussen zijn allang weg.

Je begint je zorgen te maken. Zou hij een ongeluk hebben gehad? Is hij het vergeten? Onmogelijk. Je wou dat je je mobieltje bij je had en hem kon bellen.

Je herinnert je andere keren dat je je alleen voelde. Je begint je ellendig te voelen. Je vraagt je af waar het allemaal fout is gegaan. De school is helemaal niet leuk; je hebt eigenlijk geen echte vriend zoals de andere kinderen.

Je probeert jezelf op te peppen. Wat is er vanavond op tv? Maar het werkt niet. Je favoriete programma was gisteren, maandagavond. Maandag? Dan is het vandaag dus geen woensdag! Je hebt je in de dag vergist. Je voelt je dom, maar ook opgelucht, blij zelfs. Je rent de school weer in envraagt de conciërge of je je moeder mag bellen.

(uit: ‘Mindfulness en bevrijding van depressie’, van M. Williams, J. Kabat-Zinn e.a.)

**Verhaal 2**

Jan was op weg naar school

Hij maakte zich zorgen over de wiskundeles

Hij maakte zich zorgen dat hij de klas niet onder controle kon houden vandaag

Dit was niet zijn taak als conciërge

**Verhaal 3**

Moeder staat beneden aan de trap en roept: ‘Piet het is tijd om op te staan’. Piet zegt dat hij eraan komt.

5 minuten later: moeder roept nog eens. Piet zegt weer dat hij eraan komt.

5 minuten later Moeder roept dat het nu echt hoogste tijd is om op te staan.

Piet komt uiteindelijk naar beneden en zegt tegen moeder dat ze hem niet moet behandelen als klein kind....

Hierop zegt moeder: Maar Piet je kunt als rector toch niet te laat kan komen op school

# Programma sessie 7 Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* blanco vellen papier
* formulieren stress-signalen (eventueel vanuit het werkboek)
* pennen
* Verhaal ‘De visser’

Voorbeeldplanning

|  |  |
| --- | --- |
| 30-40 min | Zitmeditatie |
|  | Nabespreken zitmeditatie  |
|  | Thuis ervaringen nabespreken  |
| 15 min | Dagdagelijkse activiteiten lijst laten invullen eventueel voorafgegaan door begeleide visualisatie over hoe je dag er tot dit moment heeft uitgezien |
|  | Bespreking in kleine groepjes |
| 5 min | 3 minuten ademruimte (De visser) |
| 10 min | Persoonlijke stress-signalen identificeren  |
| 5 min | 3 minuten ademruimte coping |
|  | Thema: goed voor jezelf zorgen in je alledaagse leven en in tijden van stress |
|  | Thuis oefenen voorbespreken (Kies een oefenvorm (lange oefening), 3x daags 3 minuten ademruimte, 3x daags 3 minuten ademruimte coping, lijst met vroege stress-signalen invullen/afmaken, sta erbij stil dat deze training gaat stoppen) |
|  | Korte afsluitende meditatie |

Uitgewerkt programma sessie 7:

*Thema: Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?*

Wat we van moment tot moment, van uur tot uur, van jaar tot jaar met onze tijd *doen,* kan grote invloed hebben op ons algemeen welbevinden en op ons vermogen effectief met depressiviteit om te gaan. Je zou je de volgende dingen kunnen afvragen:

* + Welke dingen geven me een goed gevoel, versterken het gevoel dat ik echt leef in plaats van alleen maar besta? ('plusactiviteiten')
	+ Welke dingen putten me uit, verminderen het gevoel dat ik echt leef en geven me het gevoel dat ik amper besta of nog erger? ('minactiviteiten')
	+ Aanvaard ik het dat er bepaalde dingen in mijn leven zijn die ik eenvoudig­weg niet kan veranderen? Besteed ik bewust meer tijd en moeite aan ac­tiviteiten die me opvrolijken en minder tijd en moeite aan bezigheden die me neerslachtig maken?

Door vaker echt 'erbij' te zijn door de dag heen en weloverwogen te besluiten wat we echt nodig hebben op elk van die momenten, kunnen we activiteiten gebruiken om opmerkzamer en alerter te worden en onze stemming beter te reguleren.

***Zitmeditatie (zie bijlage 6)***

Je begeleid deze zitmeditatie door de gebruikelijke focussen waarbij je veel stiltes kunt laten vallen.

Van tevoren kun je deelnemers uitnodigen om tijdens deze meditatie goed voor zichzelf te zorgen.

Dit kan tot uiting komen in het omgaan met fysiek ongemak, maar ook in het omgaan met moeilijke emoties of gedachten. Het goed voor jezelf zorgen vraagt dan in ieder geval een vriendelijke en begripvolle houding.

* 8-9 min. focus van de aandacht op ademhaling
* 8-9 min. focus van aandacht op het lichaam
* 8-9 min. focus van de aandacht op luisteren
* 6-7 min. focus van de aandacht op het denken

Je kunt de meditatie afsluiten met enkele minuten ‘keuzeloos gewaarzijn’ (geen focus van de aandacht, alleen aanwezig zijn).

***Nabespreken zitmeditatie***

Je kunt ervoor kiezen deze meditatie na te bespreken in dyades en vervolgens in de groep.

Tijdens de nabespreking kun je de aandacht vestigen op het ‘voor jezelf zorgen’.

***Nabespreken thuis oefenen***

Je kunt ervoor kiezen om deelnemers in de groep te vragen naar ervaringen van het thuis oefenen ofwel een kort rondje te maken, ofwel deelnemers in kleine groepjes of dyades te laten uitwisselen.

Met name het expliciet terugkomen op de 3 minuten ademruimte (coping) kan zinvol zijn. Lukt het deelnemers om de ademruimtes in het dagelijks leven te brengen?

***Bewust worden van je alledaagse leven***

In deze oefening vraag je deelnemers om op een blanco vel papier te noteren welke activiteiten zij op een alledaagse (werk)dag ondernemen. Dit kan gaan van wakker worden, opstaan, thee zetten, ontbijten, etc. Eventueel kun je ervoor kiezen mensen tevoren via een geleide visualisatie als het ware hun dag langs te lopen.

Als iedereen een lijst heeft gemaakt en aan het einde van de dag is aangekomen vraag je deelnemers om de activiteiten te scoren:

+ (als de activiteit prettig is en je er energie van krijgt)

– (als de activiteit onprettig is en het je energie kost)

+/- (als de activiteit neutraal is, niet prettig maar ook niet onprettig of wisselend).

Eventueel kun je deelnemers ook op de achterzijde van het papier laten brainstormen over de volgende vragen:

* Wat heb je vroeger voor leuke, aangename dingen gedaan die je nu niet meer doet?
* Wat zijn dingen waar je je bij bedenkt ‘dit wil ik ooit nog doen’ of ‘hier wil ik ooit nog eens aan beginnen’?
* Waar ligt je interesse of je passie?

Vervolgens kun je de deelnemers in tweetallen of drietallen laten uitwisselen over:

Hoe is de balans tussen aangename en onaangename activiteiten in je dagelijkse leven?

In hoeverre zijn de onaangename activiteiten daadwerkelijk onaangenaam en in hoeverre wordt het onaangename veroorzaakt door de weerstand die je hebt tegen de activiteit?

Wat zijn je interesses, je passies en de dingen die je graag zou willen doen en wat houdt je hierin tegen?

## 3 minuten ademruimte (zij bijlage 5)

Tijdens deze ademruimte kun je het verhaaltje van ‘De visser’ voorlezen.

***Bewustworden van je stress-signalen***

Je kunt deelnemers het formulier van de stresssignalen en de helpende en niet-helpende acties laten invullen. Als je hier te weinig tijd voor hebt kun je ook alleen het formulier uitleggen en deelnemers vragen het formulier thuis in te vullen.

## 3 stappen ademruimte coping (zie bijlage 7)

***Thema: goed voor jezelf zorgen in je alledaagse leven en in tijden van stress***

In deze teaching kun je de volgende punten aan bod laten komen:

* goed voor jezelf zorgen betekent een balans te vinden in je alledaagse leven tussen aangename en minder aangename activiteiten.
* Zelfs al maken wij ons leven optimaal aangenaam, toch zullen we altijd stress en moeilijkheden ervaren.
* Ieder mens heeft persoonlijke ‘stresssignalen’ en het kan behulpzaam zijn als je je vroege stresssignalen leert kennen en herkennen.
* Bij het herkennen van een stresssignaal is een ademruimte een belangrijk hulpmiddel.
* Na de ademruimte is er mogelijk ook ruimte om op een bewuste manier om te gaan met de stress of moeilijkheid die je ervaart. Binnen de mindfulness kun je dan de lichaamsdeur, gedachtendeur en actiedeur onderscheiden,

Lichaamsdeur: Laat je aandacht rusten bij de fysieke ervaring van de stress/moeilijkheid.

Gedachtendeur: Schrijf je gedachten op papier, zonder te analyseren of erover na te gaan denken of lees bijvoorbeeld de lijst met vragen over gedachten uit sessie 6 van het werkboek.

Actiedeur: Doe iets leuks, doe iets dat bevrediging schenkt en/of doe iets met aandacht.

*Afsluiting:*

Thuis oefenen voorbespreken:

Kies een oefenvorm (lange oefening) die je de komende weken na de afsluiting van de training wilt gaan doen

3x daags 3 minuten ademruimte

3x daags 3 minuten ademruimte coping

Lijst met vroege stress-signalen invullen/afmaken

Uitnodiging om stil te staan bij het einde van deze training (wat heb ik gewaardeerd, wat vond ik moeilijk, veranderingen bij jezelf bemerkt, wat wil je nog kwijt)

Eventueel afsluiten met een korte adempauze met een gedicht (De reis, Liefde na Liefde, De Zomerdag)

**De Visser**

Er was een visser die woonde in een hutje aan zee. Elke dag ging hij met zijn boot op zee een vis vangen. Genoeg voor zichzelf en zijn familie. S’ avonds ging hij naar de lokale bar, met zijn vrienden banjo spelen. En zo ging zijn leven verder.

Op een dag kwam een rijke toerist die de visser observeerde. Hij zei tegen de visser: ‘Misschien zou je beter twee vissen vangen in plaats van een vis’.

De visser vroeg verwonderd: ‘Waarom moet ik nu twee vissen vangen, ik heb toch genoeg met een vis’?

‘Wel’, zei de ander, ‘als je twee vissen vangt kan je er een verkopen’.

‘En als je zo elke dag twee vissen vangt, kan je me met de opbrengst een tweede boot kopen’. ‘Wat moet ik dan met twee boten’? Vroeg de visser verwonderd. ‘Met die tweede boot kan je nog meer vissen vangen en meer vissen verkopen. En zo kan je meer boten kopen en telkens meer en meer vissen vangen en verkopen. En als je zo twintig jaar hard werkt, zal je een hele goede opbrengst hebben. Dan verkoop je de zaak en heb je geen zorgen meer. Je kan dan een huisje kopen aan zee en een bootje, elke dag gaan vissen, en s’ avonds met je vrienden banjo gaan spelen’.

**De zomerdag**

Wie heeft de wereld gemaakt?

Wie heeft de zwanen gemaakt en de zwarte beer

Wie heeft de sprinkhaan gemaakt

Deze sprinkhaan. Bedoel ik

Die uit het gras omhoog kwam gesprongen

Die suiker eet uit mijn hand.

Die haar kaken heen en weer beweegt in plaats van op en neer

Die rondkijkt met haar enorme facetogen.

Nu licht ze haar bleke onderarmpjes op en wast grondig haar gezicht.

Nu klapt ze haar vleugels open en zweeft weg.

Ik weet niet precies wat een gebed is.

Ik weet wel hoe je aandacht geeft, hoe je in het gras

Valt, hoe je in het gras knielt.

Hoe gelukzalig niets te doen, hoe door de akkers te kuieren

Wat ik allemaal vandaag gedaan heb.

Vertel me, wat had ik anders moeten doen?

Gaat niet alles dood uiteindelijk, en te vroeg?

Vertel me, wat ben je van plan te doen.

Met je ene geweldige en waardevolle leven?

Mary Oliver: House of light

# Programma sessie 8 En nu verder......................

Voorbereiding

* schrijfbord en stiften
* blanco papier
* pennen
* enveloppen
* steentjes
* evaluatieformulieren

Voorbeeldplanning

|  |  |
| --- | --- |
| 30-60 min | Lange oefening met bodyscan, zitmeditatie, loopmeditatie en/of mindful bewegen |
|  | Bespreking oefening |
|  | Persoonlijke evaluatie van de training en oefenplan |
|  | Nabespreking in groep |
|  | Brief aan jezelf  |
| 5 min | 3 minuten ademruimte (met universele autobiografie) |
|  | Evaluatie |
| 5 min | Afsluitende meditatie met steentje |

Uitgewerkt programma sessie 8:

***Thema: Het geleerde uitbreiden en onderhouden.***

De voordelen van het bewust met dingen omgaan, van het accepteren van en met aandacht *openstaan* voor situaties, in plaats van meteen een reeks voor- geprogrammeerde automatische reacties af te draaien, zijn steeds terugkerende thema’s in de cursus geweest.

***Lange oefening***

In deze laatste bijeenkomst kun je aangeven dat je wilt starten met de oefening waarmee de deelnemers ook de training gestart zijn: de bodyscan. Je kunt de aandacht brengen naar de directe reacties op deze mededeling.

Achtereenvolgens kun je een bodyscan van ongeveer 20-25 minuten begeleiden, waarbij je relatief weinig begeleiding geeft. Vervolgens kun je deelnemers uitnodigen om een zitmeditatie in stilte te doen van ongeveer 15 minuten, eventueel gevolgd door een loopmeditatie en/of enkele andere oefeningen in mindful bewegen (20 minuten).

Eventueel kun je de oefening (zittend of liggend) afsluiten met een gedicht (Bijvoorbeeld: De reis, Liefde na Liefde, De Zomerdag).

***Nabespreking oefening in groep***

Je kunt uitnodigen de ervaringen te delen in de groep en een inquiry doen met dat wat opgekomen is. Breng de aandacht (bij uitzondering) naar het vergelijken van deze oefening met de oefeningen aan het begin van de training (bijvoorbeeld: Hoe was deze bodyscan anders in vergelijking tot de allereerste bodyscan die je in deze training deed?)

***Persoonlijke evaluatie van de training en oefenplan***

In kleine groepjes (3-4) kun je deelnemers laten stilstaan bij de volgende vragen (het kan behulpzaam zijn deze vragen op het bord te schrijven):

* Wat heb ik in deze training geleerd? Hoe heb ik deze training ervaren?
* Hoe kan ik wat ik geleerd hebt in deze training toepassen in mijn leven (zowel bij aangename als onaangename ervaringen in mijn leven)?
* Wat zijn mijn belangrijkste stress-signalen die ik ontdekt heb en wat zijn daarbij helpende en niet-helpende acties?
* Welke oefeningen ga ik concreet een plek geven in mijn dagelijkse leven en hoe doe ik dat dan? (Oefenplan)

Vervolgens kun je de deelnemers vragen in de volledige groep om te delen wat ze hierover in de groep nog willen delen en eventueel aan te moedigen heel concreet hun oefenplan te benoemen. Tot slot kun je zelf nog eventuele vervolg oefenmogelijkheden benoemen voor de deelnemers (terugkomavonden, stiltedagen, vervolg- of verdiepingstrainingen, yogalessen, meditatiegroep etc.).

***Brief aan jezelf***

Je kunt deelnemers de mogelijkheid geven over de persoonlijke evaluatie en het oefenplan (bovengenoemde vragen) een brief aan zichzelf te schrijven. De brieven kun je, als deelnemers dit goed vinden, innemen en aankondigen dat zij deze in de toekomst zullen ontvangen. Let erop dat alle enveloppen goed dichtgeplakt worden (privacy waarborgen) en dat naam en adres duidelijk leesbaar is op de envelop.

***3 minuten meditatie***

De 3 minuten ademruimte kun je afsluiten met de universele autobiografie.

***Evaluatie***

Neem de tijd om jezelf als trainer te laten evalueren. Zijn er aspecten die deelnemers gemist hebben of juist erg prettig hebben gevonden? Eventueel kun je hiervoor een evaluatieformulier gebruiken.

***Afsluitende meditatie***

Als afsluiting kun je een meditatie begeleiden waarbij je deelnemers een steentje laat uitzoeken. Achtereenvolgens vraag je deelnemers (analoog aan de begeleiding in de rozijnoefening) om het steentje:

* te voelen
* te bekijken
* stil te staan bij dit steentje als herinnering aan de mindfulness training, als herinnering aan wat je geleerd hebt en als herinnering aan de mensen met wie je de training gevolgd hebt.

**De reis**

Op een dag wist ik tenslotte

wat me te doen stond, en begon,

ofschoon de stemmen om mij heen

hun slechte raad bleven schreeuwen –

ofschoon het hele huis begon te beven

en ik het oude trekken aan mijn enkels voelde.

‘Maak mijn leven in orde!’ riep elke stem.

Maar ik bleef niet staan. I

k wist wat me te doen stond,

al rukte de wind met zijn stijve vingers aan de fundamenten zelf –

al was hun droefenis verschrikkelijk.

Het was al laat genoeg,

en de nacht was wild,

en de weg vol gevallen takken en stenen.

Maar stukje bij beetje,

terwijl hun stemmen achterbleven,

begonnen de sterren fel te schijnen door de wolkenflarden heen

en er klonk een nieuwe stem

die ik langzaam als mijn eigen stem herkende,

die me gezelschap hield

terwijl ik steeds dieper de wereld binnen beende

vastbesloten om het enige te doen wat ik doen kon –

vastbesloten om het enige leven te redden dat ik redden kon.

Naar Mary Oliver, Dream Work

UNIVERSELE AUTOBIOGRAFIE

1.

Ik loop door een straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik val erin.
Ik ben verloren... ik ben radeloos.
Het is mijn schuld niet.
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden.

2.

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik doe alsof ik het niet zie.
Ik val er weer in.
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben.
Maar het is mijn schuld niet.
Het duurt nog lang voordat ik eruit ben.

3.

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik zie dat het er is.
Ik val er weer in... het is een gewoonte.
Mijn ogen zijn open.
Ik weet waar ik ben.
Het is mijn schuld.
Ik kom er direct uit.

4.

Ik loop door dezelfde straat.
Er is een diep gat in het trottoir
Ik loop eromheen.

5.

Ik loop door een andere straat.

Bron:
Sogyal Rinpoche: Het Tibetaanse Boek van Leven en Sterven, Cothen 1994

# Rozijnoefening (bijlage 1)

In de rozijnoefening kun je mensen vragen hun oordeel over deze mogelijk vreemde oefening uit te stellen tot na de oefening. Je kunt de deelnemers de ogen laten sluiten. Je vraagt ze om een hand te openen en te wachten tot ze een alledaags voorwerpje in hun handen krijgen dat ze daarna kunnen onderzoeken alsof het een onbekend voorwerp is (zelfs voor de mensen die deze oefening al kennen). Alsof je van mars komt en dit voorwerp moet onderzoeken.

* Als je de rozijnen uitdeelt kun je al aandacht besteden aan de anticipatie van het voorwerp in de handen krijgen
* Alle zintuigen aan bod laten komen;
	+ voelen
	+ horen
	+ ruiken
	+ zien
	+ proeven.
* Men kan de deelnemer de ogen laten sluiten. Dan wel aangeven dat het veilig is. Niet vergeten de ogen te laten openen en naar het object te laten kijken voordat men het object gaat eten.
* Wat doet herkenning?
* Stilstaan bij de nasmaak
* Stilstaan bij afleiding

Na de oefening: eerst vragen naar kenmerken van de rozijn. (deze kan men op het bord schrijven) Hoe het komt dat er zoveel kenmerken zijn?

Hoe was het om op deze manier een rozijn te eten?

Opties:
Je kunt mensen de oefening met de ogen open laten doen.

Je kunt mensen twee rozijnen geven en laten vergelijken.

Je kunt apart stilstaan bij wat men aan kenmerken van de rozijn heeft kunnen waarnemen en daarna vragen naar de ervaring van het eten van een rozijn op deze manier. Of je vraagt gewoon naar de ervaring zonder expliciet stil te staan bij de kenmerken van de rozijn.

Teaching: De automatische piloot, de directe ervaring, en het dagelijkse leven.

* Iets direct ervaren is heel moeilijk. We dwalen voortdurend af.
* Cursisten ontdekken dat hun geest vaker in het verleden of toekomst verkeert dan in het heden en dat ze veel werktuiglijk doen. Hoewel de meeste mensen af en toe merken dat zij veel dingen op de automatische piloot doen, komt het toch als een verrassing dat ze die neiging in het dagelijkse leven vaak ook hebben.
* De oefening laat zien dat deze bijzondere vorm van aandacht geven het karakter van de ervaring kan wijzigen. Door aandacht aan iets te geven kan de automatische piloot uitgeschakeld worden. De ervaring wordt dan vaak rijker.

Hoe ga je om met mensen die zeggen geen rozijn te lusten?

Men kan de hele oefening meedoen, zonder de rozijn in de mond te stoppen of door dat wel te doen en te ervaren wat er deze keer gebeurt.

# De Bodyscan (bijlage 2)

De eerste bodyscan kun je uitgebreid inleiden.

Besteed vooral bij deze eerste bodyscan regelmatig aandacht aan het afgeleid zijn van de aandacht en het **mild** de aandacht terugbrengen naar de oefening.

Als trainer oefen je mee.

Inleiding:

Mensen kunnen deze oefening zittend of liggend doen, afhankelijk van je vermogen om wakker te blijven als je ligt. Je kunt aangeven hoe lang deze oefening duurt (30-45 minuten).

Dan gaan mensen liggen of zitten. Je kunt ze vragen om hun ogen dicht te laten vallen als dat oké voor hun voelt.

Neem een comfortabele houding aan, liggend op de grond (dekentje, kussentje onder hoofd en/of knieën). In deze oefening gaan we met aandacht door het lichaam, zo goed als je kunt. De oefening is niet bedoeld om te ontspannen, hoewel het wel zou kunnen dat dit gebeurt. De bedoeling van de oefening is om niets aan je lichaam te veranderen zoals het hier ligt, maar om je lichaam gewoon te ervaren zoals het nu voelt. Soms zul je veel voelen op bepaalde plekken en andere plekken zul je nauwelijks of misschien zelfs niet voelen. Deze oefening gaat over het vermogen om dat te voelen wat je voelt, ondanks je verwachtingen, je verlangen of je afkeer.

Begin de bodyscan met aandacht voor de ademhaling.

Lichaamsdelen nalopen: tenen, voet, enkel, onderbeen, etc...

Eindigen met enkele minuten keuzeloos gewaarzijn. Je mag alles loslaten. Hoeft je nergens meer op te richten. Gewoon aanwezig zijn met wat er toch al is. (zijn met de wereld zoals die is en zijn met jezelf zoals je nu bent)

Mogelijke tekst:

Voelen hoe je ligt. Het contact met de mat waarnemen. Als je zo ligt kun je de adem voelen in je buik of borst, die meebewegen op de ademhaling. Je kunt de beweging van de adem in het lichaam volgen.

Als je met je aandacht naar je linkervoet gaat, naar de grote teen van je linkervoet. Wat ervaar je daar?

Opmerken wanneer je afgeleid wordt. Realiseren dat je bewust bent. Je kunt de afleiding onderdeel maken van oefening door te accepteren wat je denkt of voelt. Loslaten van afleiding door terug te keren of opnieuw te beginnen op de plek waar we in het lichaam stilstaan.

Opmerken als je afgeleid bent ....vriendelijk, rustig maar beslist aandacht terugbrengen.

Je kunt steeds opnieuw beginnen.

Waar is de aandacht nu?

Je toestaan om te voelen wat je nu voelt. Niet wat je graag zou willen voelen, Niet wat je denkt dat je zou moeten voelen. Maar gewoon ervaren wat het ook is dat je op dit moment in je lichaam voelt.

Je hoeft niets speciaals te voelen. Zelfs als je niets voelt is het oké

Opties:

Naar lichaamsdelen toe-ademen en er vanaf ademen (Ademen naar je linker voet en dan vanaf je linkervoet uitademen via je mond of neus)

Je kunt het lichaam globaler doorlopen of heel gedetailleerd. Hoe voelt de linker voet of hoe voelt de grote teen van de linkervoet. Als er weinig tijd is kun je beide armen en handen tegelijkertijd doorlopen.

Je kunt deze oefening ook heel ‘basic’ uitvoeren en mensen door hun lichaam begeleiden zonder al teveel bijvoeglijke naamwoorden. (dit is ook afhankelijk van het soort groep)

Na het hoofd kun je je voorstellen dat er een gaatje boven op je hoofd zit, zoals bij een walvis, en dat je door dit gaatje kunt ademen. Inademen door je hoofd, door je lichaam en uitdamenen door je voeten. Daarna inademen door je voeten, door je lichaam en uitademen door het gaatje boven op je hoofd. Dit een aantal maal herhalen. Ook de optie geven dat er meerdere ademhalingen nodig kunnen zijn om van door het lichaam heen te gaan.

Begeleidingstips bodyscan:

De oefening zelf meedoen.

Oppassen om zelf te gaan liggen in ruimtes met slechte akoestiek.

Storende omgevingsgeluiden meenemen in de meditatie.

*Nabespreking*

Bespreek de oefening in de groep na met de volgende aandachtspunten:

* Wat was je ervaring?
* Kwamen er nog andere dingen bij op (gedachten, lichaam, gevoel)
* Was de ervaring de hele tijd hetzelfde?
* Bij afleiding: Hoe merkte je dat je afgeleid was? Hoe bracht je je aandacht weer terug?
* Verlies je niet te veel in thema’s die later in de training aan bod komen (zoals acceptatie of ‘gedachten zijn geen feiten’)

Begeleidingstips Inquiry:

-bij het verhaal van de ander blijven

-je kunt deelnemers eerst in tweetallen laten stilstaan bij de oefening na afloop voordat je het in de grote groep bespreekt. (zie bijlage werken in dyades)

Teaching bodyscan

Wat leer je met de bodyscan: (dit kun je op een flapover zetten)

-minder in je hoofd, meer in je lichaam

-direct ervaren fysieke sensaties

-leren om bewust onze aandacht te richten

-omgaan met de dwalende geest en met moeilijkheden

-leren om zaken te laten zijn wat ze zijn

-leren je ademhaling te gebruiken om naar bepaalde lichaamsdelen toe te gaan

-opmerken en je anders verhouden tot sensaties en mentale toestanden

-oefenen in opmerken, accepteren en vriendelijk terugkeren

-het algemene effect zien van het vriendelijk brengen van je aandacht naar de ervaringen

-de aandacht als aandacht leren (her)kennen

# Gedachten en gevoelens oefening (bijlage 3)

***Het doel van deze oefening***

In deze oefening wordt het cognitieve model geïntroduceerd. Voor veel mensen is het bekende materie, voor anderen iets volslagen onbekends. Mensen kunnen op vele manieren een gebeurtenis interpreteren; de meesten leggen een rechtstreeks verband met de gebeurtenis en hoe ze zich daarover voelen. Weinigen zijn zich ervan bewust dat onze reactie (in de vorm van gedachten) op die gebeurtenis bepalend is voor hoe we ons voelen. In deze oefening wordt het verband tussen gedachten en gevoelens duidelijk gemaakt door mensen dit zelf te laten ervaren. Dit laatste lijkt zinniger dan mensen dit verband gewoon te vertellen. Het sluit meer aan bij de dagelijkse ervaringen en zal zich daardoor eerder uitbreiden naar het leven van alledag.

***De oefening***

Je kunt deelnemers vragen de ogen te sluiten en te visualiseren:

*Je loopt over straat en aan de overkant zie je iemand lopen die je kent. Je lacht en zwaait naar de persoon, maar hij of zij loopt gewoon verder.*

*Wat komt er in je op?*

Deelnemers even de tijd geven om hierbij stil te staan. Eventueel kun je expliciet vragen naar welke gedachten en welke gevoelens er opkomen als ze zich deze situatie voorstellen. Ook zou je nog kunnen vragen naar een eerste en een eventuele tweede reactie; dit maakt namelijk de rol van het denken duidelijk in het minder maken/elimineren van onprettige gevoelens.

Pas op dat je niet begint met een uitgebreide meditatie omdat je dan het risico loopt dat het weinig zal oproepen omdat men dan al heel relaxed is.

***Nabespreking***

Je kunt op het bord 2 of 3 kolommen maken.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| gedachten | gevoel | lichaam |
|  |  |  |
| Wat heb ik verkeerd gedaan? | verdrietig | Brok in de keel |
| Heeft me niet gezien | teleurstelling | Spanning in buik |

Vraag in de groep wat er aan reactie opkwam en orden deze reacties in gevoelens en gedachten (en eventueel lichamelijke sensaties).

Maak hierbij eerst de rij vol (gedachte, gevoel en lichamelijke sensatie, en ga dan pas naar de volgende reactie).

Als er voldoende diversiteit aan reacties is gegeven kun je de teaching geven.

***Teaching***



Een situatie leidt regelmatig automatisch tot een bepaald gevoel. Vaak hebben we niet eens in de gaten dat er een automatische gedachte, interpretatie of conclusie tussen zit. In de mindfulness proberen we zicht te krijgen op deze patronen. Als we ons hier meer bewust van worden zullen we ons minder snel laten meeslepen door een stortvloed van emoties en zullen we wellicht nieuwe aspecten van onze gedachten en gevoelens ontdekken, die ons niet eerder waren opgevallen. Je kunt de genoemde voorbeelden gebruiken om dit te illustreren.

Eventueel kun je nog vragen aan de groep hoe de reactie op deze situatie zou zijn geweest als er tevoren al een heel positief gevoel bestond (lekker weer, net een compliment gehad) in vergelijking met de situatie als er tevoren al een heel negatief gevoel bestond (net ruzie gehad met een collega).

Dan zie je dus dat het elkaar allemaal beïnvloedt.



Het feit dat de interpretaties van een en dezelfde situatie kunnen variëren, zowel in de tijd gezien (bv. met stemming) als van mens tot mens, vertelt ons dat gedachten geen feiten zijn.

# Aandachtspunten bij het mindful bewegen (bijlage 4)

**Inleiding:**

*Begeleid bewegingen waar je zelf in thuis bent*

Mindful bewegen binnen de mindfulness training is iets anders dan Yogales geven. Eenvoudige yoga oefeningen kunnen gebruikt worden door mensen die thuis zijn in de yoga. Wij denken dat het belangrijk is om bewegingen te gebruiken waar je vertrouwd mee bent. Rek- en strek oefeningen die gebruikt worden als voorbereiding voor allerlei sporten, kunnen heel bruikbaar zijn als mindful bewegingsoefeningen als ze wat langzamer en met aandacht geoefend worden. Mocht je helemaal geen ervaring hebben met (sportief) bewegen, dan kun je in plaats van het mindful bewegen de meditatieve loopoefening gebruiken. Wij denken wel dat mindful bewegen iets toevoegd aan de training en raden je dan ook aan om je bij te scholen op dit gebied.

Het verbaal begeleiden of ‘inspreken’ van de mindful beweegoefeningen is niet altijd zo eenvoudig, zeker als je zelf niet veel ervaring hebt in bewegingsoefeningen zoals die bijvoorbeeld bij de yoga of chi gong beoefend worden. Als je dus weinig ervaring hebt: eenvoudige bewegingen zijn vaak ook heel effectief en krachtig om mensen te laten ervaren waar het om gaat in het mindful bewegen.

Voordat je begint met het mindful bewegen is het belangrijk om te benoemen waarom mindful beweegoefeningen onderdeel zijn van de mindfulness training. Je kunt dan een aantal aandachtspunten noemen rond de intentie van deze oefening, bijvoorbeeld:

* Nadat je de afgelopen twee weken vooral stilgestaan hebt bij het lichaam in rust (bodyscan), gaan we nu aandacht brengen naar het lichaam in beweging. Een groot deel van ons wakkere leven zijn we tenslotte in meerdere of mindere mate ‘in beweging’.
* De oefeningen van het mindful bewegen nodigen je uit om je bewust te worden van je ervaring van jouw bewegende lichaam. Wat voel je precies als je de oefeningen doet? En zijn daarbij bepaalde gedachten of gevoelens aanwezig?
* Een andere uitnodiging is om op te merken hoe je omgaat met ongemak en grenzen. Kun je bijvoorbeeld automatische patronen herkennen in het omgaan met ongemak (bijvoorbeeld vermijden of juist de tanden op elkaar zetten om het vol te houden) en hoe ga je met de grenzen van het lichaam om? Je wordt in deze oefeningen expliciet uitgenodigd om je grenzen te onderzoeken maar er niet over heen te gaan.
* Het gaat om jouw eigen ervaring in het mindful bewegen, dus als je opmerkt dat je aan het vergelijken bent (met de trainer, met anderen in de groep of met jezelf zoals je zou willen dat je deze oefening kon doen) of wilt presteren, kun je dat opmerken als afleiding en je aandacht weer terug brengen naar jouw fysieke ervaring van het bewegen.
* Door het mindful bewegen kan de lichaamsbewustwording verder verruimen. Het lichaam geeft ons vaak heldere signalen over wat aanwezig is in het hier en nu; hoe we ons werkelijk voelen. (in tegenstelling tot gedachten die soms tegenstrijdige signalen kunnen geven)
* Niet oordelende aandacht en waardering voor de (on)mogelijkheden van ons lichaam in dit moment kunnen voedend en verzorgend zijn voor ons lichaam.

Als trainer is het misschien behulpzaam om je te realiseren dat voor sommige mensen het mindful bewegen een welkome afwisseling is van de bodyscans en zitmeditaties en dat het voor anderen juist een onwennige en misschien zelfs onprettige ervaring is. De uitnodiging is (zoals altijd) om ruimte te laten voor alle ervaringen van deelnemers.

**Aandachtspunten bij het bewegen zelf:**

* *Benoemen van suggesties voor wat je zou kunnen voelen*

Soms bewegen we zo automatisch dat we vergeten te voelen. Net zoals je tijdens de eerste bodyscans veel suggesties benoemt van wat je zou kunnen voelen in deze oefening, zo kun je dat ook doen bij het mindful bewegen. Ook hier is het van belang dat je goed voeling houdt met je eigen lichaam in de oefening zodat je als het ware het ‘script’ voor je begeleiding vanuit je eigen ervaring kunt laten ontstaan.

* *Afstemmen op de groep*

Afhankelijk van de leeftijd en bewegingsmogelijkheden kun je kiezen voor zittende, liggende, staande oefeningen en kun je variëren in de graad van moeilijkheid of het ongemak dat je in de oefeningen brengt. Hou tijdens het begeleiden van de bewegingen contact met de groep (herken bijvoorbeeld ook gespannen gezichten, stokkende ademhalingen etc.) en pas je begeleiding daarop aan. Dat hoeft niet altijd te betekenen dat je de oefening sneller stopt. Je kunt ook nogmaals benoemen dat het onderzoeken en respecteren van de eigen grenzen in deze oefening voorop staat, dus dat deelnemers de oefening zelf kunnen beëindigen als ze voelen dat dat klopt.

Je kunt voorafgaand aan het mindful bewegen ook benoemen dat mensen de houding/beweging zelf mogen aanpassen als ze voelen dat dit beter voor hun lichaam past.

* *Navoelen*

Het navoelen is een belangrijk en vaker vergeten onderdeel van het mindful bewegen. Navoelen van de effecten van een (soms maar kleine) beweging kan erg ‘rijk’ aan ervaring zijn. Je kunt deelnemers na elke beweging uitnodigen om het ‘na-effect’ te voelen van de beweging. Is er verschil links en rechts? Voel je, nu je lichaam weer in rust is, nog steeds het effect van de beweging van zojuist? Wat kun je nu nog opmerken?

* Innerlijk lichaam

Je zou mensen eventueel ook bewust kunnen maken van de levensenergie die voelbaar kan zijn in het lichaam door het mindful bewegen. Het ervaren van bewustzijn voorbij de vorm (in dit geval het lichaam).

Afsluiting Eventueel kun je het mindful bewegen eindigen in de ‘kindhouding’ of ‘corpse pose’ en het gedicht ‘Wilde Ganzen’ van Mary Oliver voorlezen.

**Mindful bewegen in de opbouw van de training:**

In de derde bijeenkomst wordt het mindful bewegen geïntroduceerd. Om het mindful bewegen ‘levend’ te houden gedurende de training, kun je in de bijeenkomsten hierna korte mindful beweegoefeningen begeleiden als je merkt dat het behulpzaam is om weer terug in het ervaren van het lichaam te komen (als afwisseling op een 3 minuten ademruimte of korte ademfocus).

Het mindful bewegen kan juist ook passend zijn nadat er veel besproken is met woorden/ er emoties aanwezig zijn geweest in de groep. Wat aanwezig is geweest kan dan letterlijk en figuurlijk wat doorstroming krijgen door het bewegen.

# Aandachtspunten bij de 3 stappen ademruimte (bijlage 5)

Drie stappen van de ademruimte

* Gewaarzijn: uit de automatische piloot stappen en herkennen en erkennen van je momentane ervaring. (eerst gedachten, dan gevoel en een halve minuut lichamelijke sensaties)
* Focussen: aandacht brengen naar se sensaties van het ademen in een specifieke plaats in het lichaam. (buik, borst mond of neus)
* Uitbreiden: gewaarzijn van het lichaam als geheel en voelen hoe het hele lichaam ademt, je openend voor de hele reikwijdte van je ervaring van het moment.

Ongeveer 1 minuut per stap (In de eerste stap kan de nadruk liggen op de lichamelijke sensaties).

**De plaats van de 3 minuten oefening in het programma:**

*Week 3*: 3 maal per dag op vaste tijden.

*Week 4*: 3 maal per dag op vaste tijden en als een coping instrument wanneer men onprettige gevoelens opmerkt.

*Week 5*: Zoals week 4 en dan steeds meer met het gevoel je te “openen voor het moeilijke”.

*Week 6*: Zoals week 4 en 5. Daarnaast kan men de ademruimte ook gebruiken als opstapje om naar gedachten te gaan.

*Week 7:* Zoals week 4 en 5. Daarnaast de ademruimte als een startpunt voor actie.

**Aandachtspunten bij de instructie**

*Houding:*

De ademruimte past men toe in het dagelijkse leven waardoor het niet altijd mogelijk is om een bepaalde houding in te nemen. Wel is het handig een rechte, open en waardige houding in te nemen voor zover mogelijk.

Het is niet nodig om voor de oefening tot rust te komen door langere tijd op de adem te focussen om zo het gevoel te minimaliseren. Wel kan het soms handig zijn bij heftige emoties.

Vooral bij de coping ademruimte is het oké om meteen te starten en de ervaring zuiver binnen te laten.

*Systematiek:*

Het is belangrijk om de stappen heel precies te laten doorlopen.

In deze stappen wordt expliciet aandacht besteed aan de verschillende onderdelen van de ervaring (gedachten, gevoel en lichamelijke sensaties). Hierdoor leert men systematisch stilstaan bij de verschillende onderdelen.

Daarnaast zijn er ook expliciete instructies om te accepteren.

Hiermee wordt het risico verkleind dat mensen het doel van de oefening veranderen (bijvoorbeeld een oefening om rust te geven in plaats van te zijn met wat er is).

*De ademruimte toepassen in de “teaching”:*

* De 3 minuten gebruiken als uitnodiging om de mindfulness in het dagelijks leven te integreren. Het kan helpen om deelnemers uit te nodigen deze oefening te koppelen aan een dagelijkse bezigheid; ochtendkoffie, voor of na de maaltijden, etc.. Ook kan het helpen om mensen in twee of drietallen te laten kijken naar hun planning van de ademruimte.
* Ieder deel van de oefening heeft een specifiek doel en effect. Het kan helpen om de zandloper te tekenen en de fasen zichtbaar te maken.
* De 3 minuten zijn bedoeld als indicatie, maar vrij te gebruiken. Vooral in het begin helpt het om de oefening niet te lang te maken, zodat men zich er niet in verliest.
* De 3 minuten als uitnodiging om een eerste stap te zijn als we moeilijke zaken tegenkomen.
* Mensen laten ontdekken dat we voor de ademruimte kunnen kiezen, middels de intentie erbij te willen blijven. Soms kunnen we ook kiezen om afleiding te zoeken. Soms nemen we eerst afstand, soms stappen we er op af. Beiden is oké.
* Integreren van de 3 minuten oefening in de bijeenkomsten door ze te gebruiken als de situatie erom vraagt. (als het erg theoretisch wordt of als er moeilijke zaken spelen)

# Aandachtspunten bij de zitmeditatie (bijlage 6)

**De opbouw**:

1. Algemene uitleg over de oefening

2. Stilstaan bij de houding

3. Adem als focus

4. Lichamelijke sensaties als focus

5. Geluiden als focus

6. Gedachten als focus

7. Keuzeloos gewaarzijn

8. Afsluiten met de aandacht brengen naar adem.

**Ad 1**:

Vaak aangegeven op cd, bedoeld voor thuis oefenen zoals zorgen voor een geschikte ruimte, doen wat goed voor je is, tijd nemen voor jezelf, een milde discipline ontwikkelen, uitleg waar de oefening voor is; meer bewust worden van de werking van de geest, de meditatietijd benaderen als een tijd om te zijn, zonder ergens naar te streven, zonder doel.

**Ad2**:

a. Ankeren; door jezelf te voelen zitten, de sensaties rond het contact van lichaam met kussen. Dit helpt om los te komen van de doe-stand.

b. Relatie ervaren tussen lichaamshouding en mentale/emotionele ervaring: de rechte, waardige houding belichaamt de innerlijke houding die we willen ontwikkelen nl. die van alerte en ontspannen gewaarzijn. Op deze manier zitten zorgt ervoor dat we gemakkelijker ademen en het vermindert de spanning in nek en rug.

c. Ondersteuning van de overgang van de doe-stand naar de zijns-stand.

**Ad.3**:

a. Ankeren in het huidige moment. Door de adem te gebruiken als anker worden we bewust van het afdwalen van de geest naar verleden en toekomst. Het letten op de sensaties rond de adem vult als het ware een stuk van de ruimte in de geest waardoor de kans om te ‘verdwalen’ iets minder wordt. Het maakt het gemakkelijker om los te komen van de bezigheden van de geest.

b. Aandacht stabiliseren door te leren de geest te richten en te concentreren. Dit kan leiden tot een gevoel van kalmte omdat het denken iets tot rust komt door het ritme van de adem.

c. Op een wijze manier om leren gaan met het afdwalen van de geest. We trainen de geest in het decentreren uit gewoontepatronen van in het denken, dus in het krijgen van een ruimer perspectief. We leren dat er een keuze is om een geestestoestand los te laten. We leren steeds opnieuw te focussen

d. Vriendelijkheid leren. Bewust worden van zelfveroordeling en kritiek terwijl we leren vriendelijkheid en compassie ernaar toe te brengen. We leren dat het okay is not to feel okay.

e. Ontwikkelen van nieuwsgierigheid; bewustwording van de veranderingen in de ademhaling van moment tot moment.

**Ad 4**.

a. Het lichaam is de plaats om bewust te worden van emoties; mindful worden van prettige, onprettige en neutrale gewaarwordingen

b. Het leren kennen van onze reacties op aversie heeft de bijzondere nadruk bij MBSR/MBCT. Het gewaarworden van onze weerstand en die te voelen, vaak vergezeld van spiersamentrekking, spanning en verstrakken.

c. Leren van een accepterende houding aannemen; het is ok om dit gevoel te hebben, wat het ook is. Leren om te aanvaarden ipv vechtend bij een emotie aanwezig zijn.

d. Het leggen van een fundering om in een later stadium gedachten en emoties te verbinden door aandacht naar het lichaam te brengen. Later in het programma wordt gevraagd aan de deelnemers indien verstrikt in gedachten of gevoelens om de aandacht naar het lichaam te brengen (Waar voel ik dat in het lichaam?)

e. Leren om bewust de aandachtsfocus ruimer of kleiner te maken. De overgang van de focus adem naar het lichaam is een uitbreiding van aandacht. Er is met deze focus een verschil te maken tussen onderdelen van het lichaam ervaren (smalle invalshoek) en zijn met lichaam als geheel (ruime invalshoek). We leren dit proces van inzoomen en uitzoomen.

f. Verbinden mind-body. De zitmeditatie is een voortzetting van bodyscan en mindful bewegen; het brengt de aandacht weer terug in het lichaam

**Ad 5**.

Aandacht voor geluiden doet ons op een natuurlijke manier Mindfulness ervaren. Geluiden om ons heen zijn wat ze zijn en er is geen manier om eraan te ontsnappen. Zijn met geluiden laat mogelijkheid zien om anders met alle ervaringen om te gaan. Verder laat het op duidelijke wijze de bijzondere relatie zien met de ervaring; het ondergaan van de ervaring en tegelijkertijd ook erbuiten staan, het observeren.

**Ad6**.

a. Leren decentreren; gedachten zien vanuit het perspectief van geïnteresseerde waarnemer. Dit stapje terug doen geeft een andere relatie met gedachten; niet vanuit gedachten werken maar naar gedachten toe.

b. Leren om ons op dezelfde manier te verhouden met gedachten als we doen met geluiden of andere focussen. Ze komen en gaan als gebeurtenissen in de geest.

c. We leren patronen ontdekken die zich steeds op dezelfde manier presenteren en ontwikkelen.

d. Leren om de aandacht terug naar het lichaam te brengen wanneer we hebben te doen met sterk negatieve gedachten of emoties.

**Ad7**.

Aanwezig zijn bij alles wat opkomt in het lichaam, geest of de wereld van geluiden. Leren accepteren van al onze ervaringen, prettig, onprettig, neutraal. Hiermee wordt een ruimtelijke kwaliteit van aandacht ontwikkeld. Deze oefening heeft ook een brugfunctie naar het dagelijkse leven. Het leert ons gedurende de dag aanwezig te zijn bij wat onze aandacht op dat moment trekt.

**Overwegingen bij de begeleiding**:

Belangrijk is te werken vanuit je eigen ervaring; in contact blijven met je eigen beleving terwijl je ook aandacht voor de groep houdt.

*Aanwijzingen bij het afdwalen van de geest*:

Wees duidelijk dat het belangrijkste niet is om de aandacht bij de adem te houden maar om gewaar te worden van de bezigheden van de mind. Het doel is niet om te stoppen met afdwalen maar om als we afdwalen op een bepaalde manier te werk te gaan nl.: erkennen dat de geest is afgedwaald, de aandacht terugbrengen naar de focus zonder te oordelen met vriendelijkheid.

Laat af en toe een stilte vallen om zelfstandig te laten oefenen. De stiltes kunnen langer worden als de ervaring van de groep groter is.

Herinner cursisten ook aan;

Houding van zachtheid, mildheid, vriendelijkheid, nieuwsgierigheid maar ook van vastbeslotenheid. Ook is goed om te herinneren aan intentie van de oefening; vertrouwd worden met de werking van de geest en niet kost wat kost de focus vasthouden.

De zithouding op een kussen is niet beter dan op eens stoel. Met nadruk zeggen. In het begin kun je wat algemene dingen zeggen over houding; in een later stadium iets meer:

Moedig mensen aan om te experimenteren met diverse houdingen. Als een houding te veel ongemak brengt kan het zaak zijn om van houding te veranderen of op eens stoel te gaan zitten. Anderzijds is omgaan met ongemak een goede oefening; hierin balans zoeken.

Mensen kunnen hun ogen sluiten; als dit niet goed voelt kunnen mensen de ogen zacht laten rusten op een neutrale plaats korte afstand voor zich.

Herinner mensen aan tijdens de oefening hun aandacht naar de zithouding te brengen. Misschien dat mensen het invallen van de houding in verband kunnen brengen met het inzakken van de aandacht. Mentale en fysieke spanning gaan vaak samen.

**Begeleiding van ademfocus**

Laat mensen de keuze om de aandacht te houden waar zij de adem het meest gewaarworden; neus, buik, borst, middenrif. (Focussen op de adem in de buik/middenrif kan de adem verdiepen en vertragen, het kalmeert de geest en vermindert angst. Daarentegen de focus bij de neus verfijnt het aandachtvermogen van de meer geoefende meditator.)

Vermijdt zoveel mogelijk taal die aanmoedigt om te denken over de adem i.p.v. deze te voelen. Spreken over de beweging van de adem in het lichaam.

**Begeleiding lichaamsfocus**

Geef duidelijke aanwijzingen om de overgang te maken van de sensaties rond de adem naar het gewaar zijn van de sensaties in het gehele lichaam. In het begin van het programma zou het helpend kunnen zijn om te suggereren dat deelnemers soms het lichaam als 1 geheel gewaar kunnen worden, soms alleen het contact met de stoel, vloer, kleding op huid of de omgevingstemperatuur of gewaar van de lichaamshouding.

Misschien dat ze soms bepaalde gewaarwordingen in bepaalde lichaamsdelen kunnen hebben zoals stroming, spanning, ongemak, jeuk, pijn enz.

Voor het omgaan met pijn bij het zitten kun je een paar suggesties geven:

1. Eerst de aandacht naar impuls om te bewegen brengen, dan mindful bewegen naar een andere positie, vervolgens bewust zijn van de effecten van bewegen.

2. De aandacht naar de ervaring brengen. Het zien als een kans om de ervaring te onderzoeken. Mild voor jezelf zijn. Aandacht brengen naar de manier waarop je spieren aanspant en verstrakt rond de pijn en kijken hoe je het zachter kunt maken en ruimte geven.

3. Aandacht naar een anker brengen zoals de adem. Dan de pijnervaring er laten zijn terwijl de aandacht tegelijkertijd bij de adem is.

Deelnemers kunnen aangemoedigd worden om afwisselend met 2 en 3 te werken. Eerst de pijn dicht benaderen en dan een stapje terug doen en je verbinden met de adem.

**Begeleiding geluiden**

Nodig mensen uit om geluiden te laten komen en gaan als gebeurtenissen in de geest. Je kan hier de metafoor van het lichaam als microfoon gebruiken; deze geeft geluiden eenvoudig weer zonder onderscheid te maken als trillingen in de lucht. Noemen van wat we vaak toevoegen aan geluiden zoals associaties , labelen, voor- en afkeuren, verhalen enz. Instructie om aandacht weer terug te brengen naar ontvangen van geluiden als geluiden.

**Begeleiding gedachten**

Nadruk leggen op aandacht voor het denkproces i.p.v. de inhoud van het denken.

Je kan een parallel trekken met werken met geluiden; gedachten kunnen ook gezien worden als gebeurtenissen in de geest; ze komen en gaan.

Gebruik metaforen: mind als blauwe lucht en de gedachten als wolken, bladeren in de rivier, foto’s op een bioscoopscherm.

Noemen dat het normaal is als je betrokken raakt bij de inhoud van het denken. Dat maakt deel uit van het proces. We zijn geïdentificeerd met het denken. De oefening is om herhaaldelijk te zien hoe we verstrikt raken, accepteren en ons gewaarzijn weer terug brengen naar gedachten zien als gedachten. De adem kan gebruikt worden als anker tijdens deze oefening.

De oefening kan gebruikt worden om uit te breiden naar emoties. Zien hoe gedachten en emoties zijn verbonden en gewaarworden hoe de emoties zich uitdrukken in het lichaam. Zien welke emoties we prettig vinden en anderen niet en ook hoe we onszelf veroordelen dat we bepaalde emoties hebben.

**Begeleiding keuzeloos gewaarzijn**

Het brengen van een open gewaarzijn naar alles wat zich voordoet in de geest en ermee zijn; dit kan de adem, lichaam gedachten, gevoelens en geluiden zijn.

Herkennen van gewoontepatronen in lichaam of geest.

Zien dat het mogelijk is om te zijn met de ruimte waarin alle ervaringen ontstaan.

Terugkomen via de adem zoveel als nodig

De 3 stappen ademruimte coping (bijlage 7)

De coping variant is hetzelfde als de 3 minuten ademruimte, maar dan met de uitnodiging om deze korte oefening toe te passen bij iets moeilijks.

Pas op dat je deze oefening niet gebruikt om van iets af te komen. Dan is het eigenlijk weerstand tegen het lastige. Het is een oefening die erop gericht is om ruimte te maken voor wat er speelt, zonder dat er iets mee hoeft (tijdens de oefening). In deze ruimte kan het soms voorkomen dat er helderheid ontstaat waardoor duidelijk wordt dat er iets moet gebeuren.

“Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen en geef me de wijsheid om het verschil te kennen”.

*Iets lastigs:*

Iets moeilijks kan een vervelende herinnering, zorgen rond een probleem, een conflict, fysieke pijn of ongemak, een onbestemd gevoel, etc. zijn. Wel adviseren we deelnemers om uit hun top 3 van moeilijke zaken weg te blijven, omdat de reactie dan heftig kan zijn. Daarnaast vragen we mensen om iets te kiezen dat als ze er nu bij stilstaan dat het in het lichaam te voelen is.

(De top 3 zal echter thuis wel vaak voorbijkomen en eigenlijk leren we mensen om deze techniek breed in te zetten).

Het kan helpen om eerst een rondje te maken en te vragen of men iets gekozen heeft en of men het ook kan voelen in het lichaam. Hierbij geven we aan dat men niet hoeft aan te geven wat men gekozen heeft. De reden hiervoor is dat heel vaak blijkt dat mensen moeite hebben met kiezen.

Daarnaast helpt het om aan te geven dat nadat men een onderwerp gekozen heeft en de oefening start het niet nodig is om steeds het onderwerp terug te halen. Men start en daarna volgt men als het ware de ervaring zoals die zich ontvouwt. Soms is het snel weg, soms komen er andere zaken op en soms beland men toch in de top 3. De uitnodiging is om ruimte te maken voor de ervaring waar die ook heen gaat en hierbij de instructies te volgen zo goed als dat gaat.

*De 3 stappen oefening (met extra stap)*

Het kan soms goed werken, zeker bij mensen met psychische klachten, om eerst mensen goed te laten zitten en beide voeten op de grond te laten zetten om te aarden en contact te laten maken met de adem. Daarna doe we de reguliere 3 stappen ademruimte meditatie.

*Drie stappen van de ademruimte*

* Gewaarzijn: uit de automatische piloot stappen en herkennen en erkennen van je momentane ervaring. (eerst gedachten, dan gevoel en een halve minuut lichamelijke sensaties)
* Focussen: aandacht brengen naar se sensaties van het ademen in een specifieke plaats in het lichaam. (buik, borst mond of neus)
* Uitbreiden: gewaarzijn van het lichaam als geheel en voelen hoe het hele lichaam ademt, je openend voor de hele reikwijdte van je ervaring van het moment.

Ongeveer 1 minuut per stap (In de eerste stap kan de nadruk liggen op de lichamelijke sensaties).

*Loslaten*

De laatste stap in de oefening is een stukje loslaten.

Het kan belangrijk zijn wat extra aandacht te besteden aan loslaten. Loslaten is voor veel mensen gelijk aan ‘wegduwen’. In de mindfulness is loslaten om de aandacht ergens anders op te richten.

Iets hoeft niet weg, maar je kunt de aandacht verplaatsen, naar de adem, naar buiten, je kunt iets gaan doen, etc. Het lastige stuk kan dan nog steeds aanwezig zijn en je kunt dan iedere keer opnieuw je aandacht verplaatsen. Hierbij kun je mild zijn naar jezelf

*Mildheid*

Bij het loslaten helpt het om met een “JA” de aandacht te verplaatsen. Er kan soms erg veel weerstand zijn tegen “het lastige” waar een “JA” onmogelijk voelt. Misschien is het dan mogelijk om oké te zijn met de weerstand.

*3 minuten?*

De 3 minuten coping duurt redelijk kort, omdat hij zo heel goed inpasbaar is in je dagelijkse leven. Natuurlijk kan men de structuur van de 3 minuten oefening ook gebruiken als men wat meer ruimte wil maken voor iets lastigs uit bijvoorbeeld de top 3 van lastige zaken. Het blijft dan belangrijk om steeds een balans te vinden tussen toelaten en loslaten.

Bovendien is er het gevaar dat men de 3 minuten gaat gebruiken om van zaken af te komen. Dan wordt het eigenlijk weerstand die vermomd is als toelaten.