

Sessie 2

In ons hoofd wonen

Tijd	Protocol
9.00 - 9.45 19.15 - 20.00	Bodyscan
9.45 - 10.15 20.00 - 20.30	Inquiry Bodyscan
10.15 - 10.45 20.30 - 21.00	Bespreken huiswerk met aandacht voor ondervonden moeilijkheden obstakels hindernissen <ul style="list-style-type: none">• Kleine groepjes• Kring Educatie <ul style="list-style-type: none">• doe-modus versus zijn-modus• de attitudes van mindfulness: niet-oordelen, geduld, frisse blik, vertrouwen, niet-streven, aanvaarding, laten gaan, vrijgevigheid en dankbaarheid
10.45 - 11.15 21.00 - 21.30	Oefening gedachten en gevoelens 'Over straat lopen' Nabespreken oefening gedachten en gevoelens 'Over straat lopen' Educatie 'In ons hoofd wonen' <ul style="list-style-type: none">• onze emotionele reacties weerspiegelen onze interpretaties van situaties en niet zozeer de realiteit van de situaties zelf• onze stemmingen beïnvloeden onze interpretaties van gebeurtenissen zodat die stemmingen in stand worden gehouden• de cirkels van elkaar voedende gedachten en stemmingen zijn de reden waarom we gevangen raken in emotionele problemen, juist door ons denken komen we vast te zitten• er is geen 'juiste' interpretatie, ieder heeft eigen zienswijze: gedachten zijn dan ook geen feiten - het zijn mentale gebeurtenissen• één en dezelfde persoon kan op verschillende momenten een andere reactie hebben

	<ul style="list-style-type: none"> • wat we maken van de situatie door interpretatie bepaalt onze reactie, wat weer andere systemen beïnvloedt (lichaamstoestand gedrag) • reacties zijn mogelijk gebaseerd op oude, bekende patronen <p>ABC-model van situatie, gedachten en gevoelens</p>
<p>11.15 - 11.20 21.30 - 21.35</p>	<p>Huiswerk</p> <ul style="list-style-type: none"> • logboek prettige gebeurtenissen • bodyscan • tien minuten aandacht voor de ademhaling • routine-activiteit
<p>11.20 - 11.30 21.35 - 21.45</p>	<p>Meditatie</p>

Mijn lijf wordt onrustig

Mijn lijf wordt onrustig als ik even stilzit en alleen maar adem.
Mijn geest zoekt een uitweg.
Zij doet alles om mij weer te verleiden de leegte te vullen.
Ik zoek prikkels: de televisie gaat aan,
ik kijk op mijn mobiele telefoon en hoop op een bericht.
Ik ben wat ik hoor, zie en meemaak.
Als ik niets doe, ben ik niets, roept mijn ego.
Te verdwijnen is mijn grootste angst.

Toch wil ik dat het lawaai ophoudt,
dat de drukte in mij en om me heen af en toe stopt.
Rust en ruimte in mijn hoofd.
Ik verlang naar ruimte, maar vrees de leegte.
Of is het verschil eigenlijk niet zo groot?
Ga door de angst voor leegte heen
om een bevredigender leven te kunnen leiden.
Wie stil kan zijn,
ziet de dingen scherper, ervaart intenser
en laat zich minder leiden door dagelijkse beslommeringen.
Je kunt beter bepalen wat écht belangrijk is in het leven.
Misschien wel niet elke avond wegkruipen achter de televisie,
niet leven van sms naar sms.

Stil worden is als een stervensproces.
Iedereen die de stilte zoekt, kan dat ervaren.
Er is verzet, er is pijn, durf te laten gaan.

En als je het aandurft om de leegte in de ogen te blijven kijken,
als je even volhoudt,
dan zul je merken dat na de strijd met de stilte, ruimte ontstaat.
Je bent er nog steeds. Méér zelfs dan voorheen.
Het is geen einde, maar een nieuw begin.
Durf te laten gaan
om weer echt tot leven te komen.