

Mindfulness door focussen op ademhaling, de buik en de omgeving

Het doel is om elke dag, 10 tot 15 minuten per keer, mindfulness te oefenen, zoals hieronder beschreven.

Het is makkelijk om jezelf voor te nemen om iets te gaan doen, maar het daadwerkelijk doen is een stuk moeilijker. Omdat het oefenen met mindfulness waardevol voor je is, kunnen de volgende punten je helpen:

1. Beschouw de 10-15 minuten als je eigen tijd, tijd die je voor jezelf reserveert om de controle over je leven terug te krijgen.
2. Het is beter om 10 minuten te oefenen, dan helemaal niet. 5 minuten is te kort!
3. Als je het idee hebt dat de oefening nutteloos is of saai, geef het een kans! Waarschijnlijk heb je nog nooit iets dergelijks gedaan, en je moet het een paar weken oefenen zoals het hoort om te zien wat het effect er van is.
4. Plan, indien mogelijk, in de ochtend wanneer je die dag gaat oefenen.
5. Als je planning niet uitkomt, plan dan zo snel mogelijk een ander oefenmoment op dezelfde dag.
6. Als het je op die dag niet gaat lukken, maak dan de keuze om op die dag niet te gaan oefenen. Laat het niet aan het toeval over, maar kies er zelf voor. Als je er voor kiest om die dag niet te oefenen, hou je dan ook aan je besluit.
7. Als het een keer gebeurt dat je je oefening niet doet, kan het gebeuren dat je je schuldig voelt of teneergeslagen. Zo reageren wij vaak, maar laat het je niet zo dwars zitten dat het je er van weerhoudt om de volgende keer te gaan oefenen.
8. Elke oefening is net zo waardevol, of je nu de vorige keer niet hebt kunnen oefenen of dat je niet weet wanneer je het een volgende keer kunt doen.
9. Je instelling waarmee je de oefening begint **is niet belangrijk**. Het is niet de bedoeling dat je je rustig voelt of om voorbereid te zijn op wat voor manier dan ook. De 10-15 minuten zullen worden besteed aan het jezelf observeren, wat je op dat moment ook voelt.

Instructie

Deze oefening lijkt erg op meditatie. Het verschil met meditatie kan zijn dat als je mindfulness beoefent, je niet probeert iets te bereiken, behalve dat je je bewust bent van wat er gebeurt. Het doel is niet om je kalm, verdrietig of gelukkig te voelen of om van klachten af te komen of wat dan ook. *De bedoeling is dat je observeert en beschrijft wat er gebeurt.* Het kan zijn dat gevoelens, klachten of gedachten naar voren komen als je oefent. Je kunt je kalm, verveeld of rusteloos voelen, of het kan je helemaal niet raken. Als je je gelukkig en vredig voelt is dat mooi meegenomen, maar het is niet het doel van de oefening. Het doel is om een plek in je leven te creëren waar je jezelf kunt observeren met alle gevoelens en klachten die komen en gaan, maar waar je tegelijkertijd voorkomt dat je **tegen** deze gevoelens, gedachten of klachten **in gaat** of er op reageert.

Als je deze instructies hebt gelezen, ga je je eerste mindfulness oefening doen. Neem daar 15 minuten voor. *Als je daar nu de tijd niet voor hebt, lees de verdere instructies dan pas als je de oefening daadwerkelijk kunt uitvoeren.*

Lees eerst de instructies, punt 1 t/m 6, en begin dan **gelijk** met de oefening. Na de oefening volgen een aantal opmerkingen over de oefening. *Lees deze pas nadat je de oefening voor de eerste keer hebt gedaan!*

1. Zet een wekker op 15 minuten. Het is belangrijk dat je je niet bezig hoeft te houden met hoe lang je al bezig bent, omdat dat je zal afleiden tijdens de oefening. Kies een plaats waar je prettig en ongestoord kunt zitten. Ga rechtop zitten en als je op een stoel zit, leun dan niet tegen de leuning.
2. **Ademhaling.** Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling. Beschrijf in jezelf hoe het voelt als je ademhaling je borst en buik vult met lucht, en hoe het voelt als de adem weer laat wegvloeien. Beschrijf voor elke ademhaling wat je waarneemt in je neus, keel en longen – “Nu adem ik in en de lucht gaat naar mijn longen”. Als je koude voelt in je neus – “De lucht voelt oud in mijn neus”. Als je bij de inademing voelt hoe je kleding tegen je buik komt – “Ik voel de stof van mijn kleding tegen mijn buik aan”. Als je uitademt: beschrijf wat er in je lichaam gebeurt – “Mijn longen lopen weer leeg”, als je voelt dat je ontspannen raakt – “Ik laat mijn adem wegvloeien, mijn schouders gaan omlaag”, “Mijn adem voelt warm bij het uitademen”. Probeer niet een bepaald script te volgen en ga niet op zoek naar dingen om te beschrijven, maar beschrijft wat er daadwerkelijk op dat moment in je lichaam gebeurt.

Je gedachten zullen je vaak genoeg in de weg zitten bij de oefening. Je zult plotseling merken dat je je helemaal niet bewust bent van je ademhaling of dat je totaal ergens anders aan denkt. In plaats van dat je je van deze gedachte probeert af te leiden, kun je ze beter observeren en beschrijven als iets waar je je van bewust bent – “Ik ben aan het denken wat ik morgen moet doen”, “Ik dacht aan wat het doel van deze oefening is”. Als je deze gedachte in jezelf beschreven hebt, ga je weer terug naar het observeren en beschrijven van wat er gebeurt als je in- en uitademt. Doe dit ongeveer 2-3 minuten.

3. **Buik.** Richt nu je aandacht op je buik. Beschrijf hoe je buik voelt. Als je dingen voelt waar je je zorgen over maakt, merk dan op dat dit een klacht is waar je je zorgen over maakt – “Ik voel een branderig gevoel in mijn maag en het maakt me een beetje ongerust, ik vroeg me af of het erger zou worden” en ga weer terug naar het beschrijven van hoe de klacht voelt. Beschrijf waar je het voelt, wel deel van je buik het beslaat, wat de vorm er van is – “het doet pijn in het bovenste deel van mijn buik, het heeft de vorm van een zachte tennisbal van ongeveer 15 cm groot”. Als je geen klachten ervaart, beschrijft dan wat je in je buik waarneemt.

Aan sommige gedachten kun je maar moeilijk ontsnappen. Je zult er steeds weer mee geconfronteerd worden en daardoor maar weinig toe komen aan het beschrijven van wat er in je buik gebeurt. Het kan gebeuren dat je plotseling erg gefocust bent op hoe een bepaalde klacht voelt. Beschrijf in jezelf wat je denkt en ga weer terug naar het beschrijven van wat er in je buik gebeurt. Doe dit ongeveer 2-3 minuten.

4. **Omgeving.** Open je ogen en richt je aandacht op je omgeving. Beweeg je hoofd niet, maar gebruik je ogen om de omgeving in je op te nemen. Observeer wat je ziet, hoe het er uit ziet en beschrijf het in eenvoudige termen als, zwart, rond, klein, groot, plat, doos, papier.

Je zult merken dat je steeds je focus verliest op wat je bekijkt. Dat is prima. Als je merkt dat je in gedachten verzonken bent, kun je dat in jezelf beschrijven – “Dit is piekeren”, “dit is stress”, “dit is plannen voor morgen” – en verleg je aandacht dan weer naar het kijken en beschrijven van de omgeving om je heen. Doe dit 2-3 minuten.

5. Richt je aandacht dan weer op je ademhaling en begin weer bij het begin: focus op ademhaling, je buik en dan de omgeving. Er is geen juiste manier om deze oefening

te doen! Het enige doel van de oefening is dat je beschrijft waar je aandacht naar toe gaat als je je richt op je ademhaling, op je buik en op je omgeving. En dat je, zo gauw je merkt dat je je focus verliest, beschrijft wat je aandacht trok en dan weer verder gaat met het beschrijven van je ademhaling, je buik en je omgeving.

6. Ga door met de oefening totdat de timer aangeeft dat er 15 minuten voorbij zijn. Je hoeft de oefening niet te onderbreken om de instructies door te lezen. **Het enige belangrijke wat hier staat is namelijk: beschrijf wat je waarneemt als je je aandacht achtereenvolgens richt op je ademhaling, je buik en de omgeving. En dat steeds herhalen.** Het maakt niet uit hoe vaak je deze routine herhaalt binnen de 15 minuten. Meestal is dat ergens tussen de één en drie keer.

Lees het onderstaande pas nadat je de oefening voor de eerste keer hebt uitgevoerd!

Als je klaar bent met de oefening, kun je je de volgende keer deze dingen voorhouden:

1. Het is extreem moeilijk om niet afgeleid te worden door allerlei gedachten. Het grootste deel van de tijd ben je waarschijnlijk niet bezig geweest met het beschrijven van waar je eigenlijk je aandacht op had moeten richten.
2. Elke keer als je merkt dat je in gedachten verzonken bent, richt dan je aandacht weer op waar je mee bezig moet zijn in de oefening. Het gaat er niet om dat je 100% van de tijd gefocust bent, maar dat je opmerkt dat je niet meer bezig bent met de oefening en dat je daarna je aandacht weer richt op waar je mee bezig was.
3. Onafhankelijk van hoe je je voelt na de oefening: je hebt het gedaan! En dat was het enige doel. Het kan niet slecht gaan en het kan niet goed gaan. Als je denkt dat het slecht ging, beschrijft die gedachte dan in jezelf – “Ik denk dat de oefening slecht ging”, maar laat je er niet door van weerhouden om de oefening morgen weer te doen!