



ZINSPIRIT

THERAPIE | TRAINING | COACHING

5

PRAKTISCHE EN EFFECTIEVE OEFENINGEN

- ✓ MINDER STRESS
- ✓ MEER RUST
- ✓ MEER ENERGIE

Inleiding Mindfulness werkt

Minder stress is veel gezonder

Feiten en fabels

Vriendelijke opmerkzaamheid

Automatische patronen

Automatische piloot

- ❖ Oefening 1 Routinebezigheid met aandacht
- ❖ Oefening 2 Lopen en stappen tellen
- ❖ Oefening 3 Bewust van je lichaam en je adem
- ❖ Oefening 4 Bewust van prettige ervaringen, wat een geluk!
- ❖ Oefening 5 Vertragen geeft ruimte

Angeline Delicaat en Zinspirit

INLEIDING MINDFULNESS WERKT

Je bent goed bezig! Soms is het gewoon fijn om dat even te horen van iemand. Bij deze!

Alleen al omdat je de keuze hebt gemaakt om te kijken of je met deze oefeningen wat meer rust en balans in je...*vul maar in*... drukke, onrustige, stressige, volle leven kan vinden. Burn-out, of herstellende van langdurige overbelasting of gewoon nieuwsgierig naar wat mindfulness voor jou zou kunnen betekenen.

Misschien ervaar je net als veel anderen dat we leven in een drukke maatschappij waar veel van je wordt gevraagd en waarin je vaak ook veel van jezelf vraagt. In al die drukte is het een grote uitdaging om goed bij jezelf te blijven. Om niet opgeslokt te worden door alles wat er van je verwacht wordt in gezin, relatie, je werk, je sociale leven.

“Je bent oké zoals je bent, wat je klachten of problemen ook mogen zijn”

Problemen en moeilijkheden horen nu eenmaal bij het leven. Alles in het leven verandert voortdurend, zelfs je ervaring van pijn, stress of andere moeilijkheden. Morgen kan het leven er heel anders uitzien. Het leven biedt kansen, hindernissen en moeilijkheden waarmee we kunnen leren leven.

In deze compacte cursus geef ik je 5 effectieve oefeningen en praktische tips.

Oefeningen die je kunt gaan toepassen in je dagelijkse leven. Je kunt vandaag nog, wat zeg ik, nu direct al beginnen!

Met behulp van de oefeningen en tips ga je meer aandacht hebben voor wat er allemaal in jezelf gebeurt. Zonder oordelen ga je met ‘nieuwe ogen’ en vriendelijke opmerkzaamheid op verkenning in bekende maar ook onbekende ‘landschappen’.

Veel succes gewenst!

Angeline Delicaat



MINDER STRESS IS VEEL GEZONDER

Misschien ben je er wel al eens eerder mee bezig geweest, maar bedenk dan dat het voor dit moment toch weer nieuw is.

Mindfulness heeft al veel mensen hele mooie handvatten gegeven om beter met onrust, perfectionisme, stress en somberheid om te gaan.

Toen ik zelf in aanraking kwam met mindfulness, dat is al meer dan 20 jaar geleden, werd ik direct gegrepen door de eenvoud en effectiviteit van de oefeningen. Ik kon gelijk merken dat een paar minuten niets doen een prettig effect had. Het maakte dat ik me direct rustiger voelde. Het bijzondere ervan vond ik dat ik het niet verkeerd kan doen. Voor het eerst in mijn leven ging het er niet om of ik het goed deed, het feit dat ik oefende was al genoeg. Heel anders dan vroeger op school en de muzieklessen uit mijn jeugd. Het was vooral een training met zelf ervaren, zelf onderzoeken en alleen dat toepassen wat voor mij werkte. En al die beetjes oefenen hadden een grotere impact dan ik vooraf had durven bedenken.



Misschien heb jij net als ik toen ik met mediteren begon wat twijfels. Is dit wel wat voor mij? Zit ik hier

niet mijn tijd te verdoen? Is het niet veel te lastig om dagelijks tijd vrij te maken te midden van werk, sport, huishouden, hobby's, kinderen en familie? Ik durf te zeggen dat leren wat mindfulness is, eenvoudig is en niet veel tijd hoeft te kosten. Maar dat wil niet zeggen dat het gemakkelijk is. Je zult moeten oefenen, en los moeten laten dat je direct resultaten wilt boeken.

Er zijn lange en korte oefeningen. In deze cursus begin je met korte oefeningen die slechts een paar minuten in beslag nemen. Zo gemakkelijk kan het zijn. Je kunt heel goed je basisoefeningen uitvoeren terwijl je dagelijkse routineactiviteiten doet. Neem bijvoorbeeld de afwasmachine uitpakken, een loopje naar het koffieapparaat, je tanden poetsen of handen wassen.

Een van mijn favorieten om weer in het Nu te komen is 's morgens met aandacht de afwasmachine uitpakken. Wie had dat ooit kunnen denken!

Je deed de moeite om deze e-cursus aan te vragen en je las het zelfs al tot hier. Mooi!

Sta dan nu eens even stil bij hoe je je nu voelt. Gewoon *nu*.

- Is het prettig?
- Voel je druk?
- Ben je gehaast aan het lezen?
- Is je nieuwsgierigheid al wat geprikkeld?
- Kan je niet wachten om te beginnen met de oefeningen?
- Lees je heel snel?

Observeer maar gewoon eens hoe het *nu* met je gaat. Misschien heb je ook wel heel veel gedachten. Of zit je met je schouders wat gespannen te turen naar je scherm.

Zie je dat er best veel dingen zijn die nu al opvallen? Dat noemen we **opmerkzaamheid**. Met oefening en een beetje geduld kun je je opmerkzaamheid trainen.

FEITEN EN FABELS

Voor je van start gaat nog even een paar feiten over mindfulness:

- ✓ Mindfulness is het toelaten van gevoelens, gedachten en lichamelijke sensaties
- ✓ Is een methode om los te komen van onbewuste, automatische en ingesleten patronen
- ✓ Ontspanning kan een heel prettig bijeffect zijn, maar is niet perse het doel
- ✓ Is bewuste aandacht die op de binnen- of buitenwereld gericht is
- ✓ Je actief en wakker openstellen voor je innerlijke ervaringen
- ✓ Mindfulness is voor iedereen, of je nu jong, oud of twijfelend bent
- ✓ Je bent ook maar een mens, mindfulness is een reis, niet het doel
- ✓ Is wetenschappelijk aangetoond dat het werkt
- ✓ Werkt prestatie verbeterend binnen bedrijven

En een paar fabels:

- Het is alleen voor alternatieve mensen
- Je moet er wel in geloven
- Je hoofd leegmaken zodat je helemaal geen gedachten meer hebt
- Een techniek om te ontspannen
- Concentratie op één object
- Oefenen in een speciale houding, met wierook en muziek
- Een zweverige bewustzijnstoestand
- Die wierook en muziek, dat mag, maar hoeft natuurlijk helemaal niet
- Berusting, passief zijn
- Geen emoties meer hebben

VRIENDELIJKE OPMERKZAAMHEID

Ontwikkelen van vriendelijke opmerkzaamheid

Anders met je stress omgaan, je gevoel van welzijn verbeteren, alleen maar door het trainen van je aandacht en het ontwikkelen van 'vriendelijke opmerkzaamheid'. Onderzoek wijst uit dat het echt zo simpel is. Als je regelmatig met een open blik naar jezelf kijkt, lever je een positieve bijdrage aan jezelf. Eigenlijk heel eenvoudig, maar het is niet altijd gemakkelijk. Het vraagt inzet en oefening.

Wat levert Vriendelijke Opmerkzaamheid op?

Door vaker je aandacht te richten op het 'nu', verbetert je concentratie en ontspan je gemakkelijker. Bovenal leer je om afstand te nemen van de spinsels in je hoofd en wordt je geest rustiger. Dit geeft je de ruimte om je stresspatronen en de automatische piloot te herkennen. Je creëert ruimte om (andere) keuzes te maken, beter je grenzen te bewaken en de stress gezonder te hanteren. Situaties zijn vaak niet te veranderen of te voorkomen maar hoe je ertegen aan kijkt wel. Door jezelf te trainen in het vriendelijke kijken naar de ervaring, vergroot je je gevoel van welzijn.

Het trainen van Vriendelijke Opmerkzaamheid

Vriendelijk opmerkzaam zijn is een vaardigheid die je kunt oefenen. Aandacht en opmerkzaamheid kun je niet ontwikkelen door erover te lezen, of door erover te horen van anderen. Aandacht ontwikkel je door te oefenen, door elke dag en steeds weer even nieuwsgierig te zijn naar de ervaring van dat moment. Eenvoudig aandacht geven aan dat wat er verschijnt, zolang het verschijnt.

Leven op de automatische piloot

Met aandacht in het leven staan is het tegenovergestelde van onbewust in het leven staan. Als we eten, onze tanden poetsen, de deur openen,

fietsen of auto rijden, dan doen we dat gelukkig meestal op de automatische piloot. Dit betekent dat we niet echt bewust zijn van wat we aan het doen zijn. Deze automatische handelingen zijn noodzakelijk om onszelf door het leven te navigeren. Het zou heel lastig zijn als we bij elke handeling steeds opnieuw moeten nadenken. De automatische piloot is dus heel waardevol in je leven. Naast deze voordelen heeft de automatische piloot ook nadelen. Soms 'rijden' we een groot stuk in ons leven zonder het bewust mee te maken. Dat heb je vast wel eens gemerkt. Opeens merk je op dat je een stuk gemist hebt. Je bestelt een lekkere cappuccino en voor je het weet is het kopje leeg en heb je helemaal niet bij de smaak stilgestaan. Je bent met iemand aan het praten en dwaalt af. Je bent al weer bezig met je volgende programma onderdeel.

Meestal zijn het gedachten die ons afhouden om het moment helemaal te beleven. Gedachten over de toekomst en over het verleden. Het goede nieuws is dat je hier tot nu toe niets aan kon doen, zo zijn onze hersenen gevormd. **Maarrrr.... tot vandaag!** Want vanaf nu heb je een aantal tools in handen om je aandacht te leren richten op het huidige moment.



AUTOMATISCHE PATRONEN

Herkennen van je ingesleten patronen

Dikwijls besteden we dus veel tijd aan denken over het verleden, we fantaseren, of piekeren over de toekomst. Met stress of ziekte is deze neiging meestal nog groter. Door niet in het 'nu' te zijn, doen we veel op onze automatische piloot. Juist in stressvolle situaties is dit niet onze grootste hulp. De automatische reacties versterken meestal ook nog eens onze persoonlijke stresspatronen. Door meer bewust te worden van je gedachten, je gevoelens en je lichaamssensaties, leer je je verschillende gedragspatronen en automatische piloten herkennen. Herkenning geeft ruimte om bewust te reageren, in plaats van automatisch te reageren. Zo krijg je meer keuzevrijheid en zie je veel meer mogelijkheden om met stressvolle situaties om te gaan. En daarmee zul je ook meer open staan voor de mooie dingen in het leven.

Oefenen, oefenen, oefenen

Met meer aandacht leven ontwikkel je niet door erover te lezen, te praten, of door erover te horen van anderen. Het gaat niet vanzelf en ook niet in één keer. Je zult je 'aandachtspieren' moeten gaan trainen door te oefenen. Net als dat je fysieke spieren traint. Stap voor stap. Na een paar dagen merk je al dat je conditie aan het verbeteren is. Dat is een fijne stimulans om er mee door te gaan.

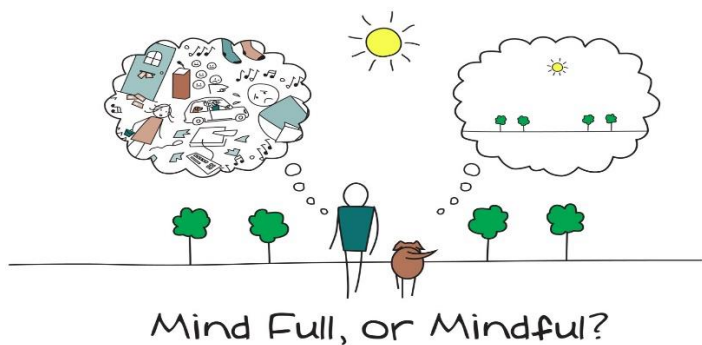
Hoewel het in het begin best wat moeite kan kosten, er komt immers nog een activiteit bij in je misschien al drukke leven, is het zelf oefenen het belangrijkste

onderdeel van het ervaren van de positieve effecten van mindfulness.

Uitgangspunten voor je oefeningen:

- ❖ Laat je verwachtingen los
- ❖ Doe niet te gespannen je best
- ❖ Probeer vriendelijk met de oefeningen en jezelf om te gaan
- ❖ Waardeer jezelf, ook al gaat het niet direct zoals je verwacht





Oefening 1 - Doe een routinebezigheid met volle aandacht

Kies één dagelijkse routinebezigheid uit en doe die eens twee dagen met volle aandacht, in plaats van op de automatische piloot. Bijvoorbeeld handen wassen, tanden poetsen, haren kammen, of scheren. Met volle aandacht opmerken wat je doet, *terwijl* je het doet. Je traint je geest op deze manier aanwezig te blijven in dit moment.

Andere routinebezigheden die je bewust zou kunnen doen zijn bijvoorbeeld: een broodje eten, douchen, afdrogen, afwassen of afwasmachine uitruimen, je fiets uit de schuur pakken of in de auto stappen en auto starten. Je zult misschien merken dat je geest vele malen afdwaalt als je deze oefening uitvoert. Dat geeft helemaal niks. Zo werkt je geest nou eenmaal. Je kunt het niet voorkomen. Wat we wel kunnen is onze aandacht trainen en leren opmerken dat de geest afdwaalt. Dus steeds als je opmerkt dat je geest zich bezig houdt met andere zaken breng je je aandacht vriendelijk, maar beslist weer terug. Zo train je jezelf. En steeds als je gedurende de activiteit merkt dat je geest afdwaalt leidt je vriendelijk je aandacht weer terug naar dat wat je aan het doen bent.

Oefening 2 – Lopen en stappen tellen



1. Sta rechtop. Voel het contact van de voetzolen met de bodem. Voel het gewicht van je lichaam dat gedragen wordt door je voeten en de ondergrond. Begin te lopen en voel hoe je voeten zich afwikkelen. Benoem zachtjes in jezelf: links, rechts. Blijf met je aandacht bij je voetzolen.

2. Loop in een rustig tempo rond in je kamer, je kantoor of buiten. Of als je eerst wat wilt wennen, dan kun je ook tijdens dagelijkse activiteiten je voetzolen voelen op de grond (Als ik aan het einde van de dag merk dat ik moe word, dan post ik graag lopend een handgeschreven kaartje naar iemand die me dierbaar is, en die ik al een tijd niet gesproken heb, twee vliegen in één klap)

3. Terwijl je loopt, tel je in je hoofd het aantal stappen dat je zet. Het grootste deel van je aandacht blijft bij je voetzolen. Als je de tel kwijt bent, begin je gewoon weer bij één, steeds opnieuw en herinner je dat je deze oefening niet fout kan doen. Eén van de kenmerken van mindful zijn is dat je niet oordeelt, niet over jezelf en ook niet over anderen.

BEWUST VAN JE ADEM EN JE LICHAAM

Oefening 3 – Bewust zijn van lichaam en adem



Voor deze oefening blijf je precies zo zitten als je nu zit. Er dus niets aan veranderen. Neem dan eens waar hoe je erbij zit. Hoe voelt je lichaam nu? Voel je ergens spanning, zit je wat gebogen met je hoofd naar voren, of hang je wat naar achteren? Gewoon opmerken en er niets aan veranderen. Zo is het nu.

Breng dan eens je aandacht naar waar je merkt dat je ademt, vaak is dat in je buik, borstkas of bij je neus. Kijk maar eens hoe dat bij jou is. Ook hier geldt, je hoeft er niets aan te veranderen. Laat het zijn wat het is.

In de volgende stap ga je iets rechter zitten, je rug wat rechter, je schouders mogen ontspannen en je hoofd rust gemakkelijk op je nek en schouders. Hoe voelt dat aan om heel voorzichtig iets aan je houding veranderd te hebben?

En merk dan weer eens je adembewegingen op. En benoem de inademing zachtjes in je zelf met 'in'. Wanneer je overschakelt van de inademing naar de uitademing, begin je de uitademing te benoemen met 'uit'. Doe dat een aantal keren. Wat heel behulpzaam kan zijn, zeker in het begin, is om je hand op die plek van je buik of borst te leggen waar de meeste beweging voelbaar is.

Dit kan je zolang doen als dat je prettig vindt. Als je gestopt bent, merk dan eens op hoe je lichaam nu voelt. En? Waren er veel gedachten?

Als dat zo was, dan geeft dat niets, sterker nog, juist het feit dat je ze opgemerkt hebt, betekent dat je opmerkzaam was. Daarmee train je je hersens en ontwikkel je nieuwe vaardigheden die je gaan helpen stress- signalen sneller te gaan herkennen.

Doe deze oefening nog eens wat vaker en blijf opmerken hoe je je voor en na de oefening voelt. Met deze korte eenvoudige oefening train je je aandachtspier en kalmeer je je lichaam en je geest.

Oefening 4 – 'Klein geluk'



Diep van binnen streven we allemaal naar verandering, naar gelukkig zijn. Dat is de aard van ons mensen. Maar als je dieper kijkt dan ben je daarmee eigenlijk steeds bezig met de toekomst. Verlangens zijn niet zozeer het probleem, maar wel je gedachten en gevoelens en de teleurstelling die je ervaart als je niet krijgt waar je naar verlangt. Er is niks mis mee om bijvoorbeeld te wensen dat het mooi weer is als je een dagje wilt gaan wandelen. Maar stel dat het toch regent, hoe reageer je dan? Blijf je mokken of aanvaard je de realiteit? En geniet je bijvoorbeeld van de glinsterende regendruppels op de pas gevallen bladeren?

BEWUST VAN PRETTIGE ERVARINGEN, WAT EEN GELUK!

Hoe zit het met jouw geluk?

Als je vaker met je aandacht in het hier en nu bent, ga je waarschijnlijk kleine geluismomentjes ervaren in de dingen die zich voordoen. Bedenk dan ook eens dat die kleine momentjes eigenlijk helemaal niet zo klein zijn. Ze maken je er van bewust dat er veel meer genietmomenten zijn dan je dacht.

Wees je eens een hele dag bewust van prettige gebeurtenissen, of een gevoel van geluk. Soms lukt dat terwijl het je het meemaakt, dan ben je al heel opmerkzaam dus. Je kan ook de gewoonte gaan ontwikkelen om aan het einde van de dag terug te kijken naar wat er die dag zo uitgesprongen is. Ook het herinneren van prettige gebeurtenissen maakt stofjes aan die ons welzijn bevorderen. In de mindfulnessstraining krijg je uitgebreid de evolutie en de verschillende functies en werking van onze hersenen uitgelegd. Praktisch en down to earth.

Beschrijf vandaag 3 momenten van geluk, wat voelde je, wat dacht je, en hoe of waar voelde je dat in je lichaam.

Geluk	Voelen	Denken	Lichaam

Wanneer je in een moeilijke fase zit (maar echt niet alleen dan) kan het heel waardevol zijn om jezelf regelmatig uit te nodigen tot momenten van genieten. Bijvoorbeeld door bewust te eten, te bewegen, naar muziek te luisteren, naar kunst te kijken of in de natuur te wandelen. Meerdere onderzoeken lieten zien dat een week lang elke dag 20 minuten wandelen met de instructie *bewust te genieten van alle prettige ervaringen onderweg*, al belangrijke positieve gevolgen had voor het welzijn van de proefpersonen. Ook naderhand bleken zij de wereld om zich heen veel meer te waarderen.

Een wandeling-om-te-genieten is een mooi voorbeeld om ons te oefenen in het ervaren van wat vriendelijke opmerkzaamheid betekent voor lichaam en geest. Trakteer jezelf regelmatig op een wandeling, het liefst in de vrije natuur. Maar wanneer je daar ver vandaan woont, kan het ook in een park of zelfs in een woonwijk. Sta tijdens je wandeling innerlijk stil bij alles wat je als prettig ervaart, zoals het zien van een mooie bloem, het horen van zingende vogels, het voelen van de zon op je gezicht en de wind op je huid. Voel hoe je beweegt, de aanspanning en ontspanning van je spieren die het wandelen mogelijk maken, een glimlach rond je mond, de ruimte in je hartstreek.



Oefening 5

Werk eens een uur, dagdeel of dag wat langzamer

Veel mensen die ik spreek zijn gewend om alles snel en haastig af te doen zodat ze nóg meer taken snel en gehaast kunnen doen. Snel lijkt goed, langzaam voelt raar en inefficiënt. Maar snelheid ontnemt je juist de kans om dat wat je doet, echt te ervaren. Juist in dat echte ervaren schuilt ontspanning, een beter resultaat en een beter gevoel. Neem je voor om vandaag een aantal activiteiten eens wat rustiger, langzamer, bewuster te doen. Keep it simple!



Als laatste tip zou ik je nog willen meegeven om je *eigen manieren* te vinden die je herinneren aan het doen van een of meer van deze korte oefeningen. Mijn cursisten vinden het handig om in hun mobiel 3 x per dag een timer, met een vriendelijk geluidje, af te laten gaan. Als je veel achter de pc zit, kan je daar een timer in stellen.

Ik heb zo mijn eigen 'herinnertrucjes' in mijn huis en in de buurt van mijn werkplek. Wat mij inspireert zijn foto's van momenten waarop ik geïnspireerd was. Bijvoorbeeld de foto van het jongetje die aardappels aan het wegen is in Marokko. En som valt tijdens het wandelen mij oog op iets, een tak, een veer, een steen, het zijn juist die kleine dingen die me herinneren aan een eenvoudigere manier van leven.

Kleine aanpassingen, groot verschil!

Gun jezelf de tijd voor het toepassen van deze tips. Doe de oefeningen met een nieuwsgierige, open en vriendelijke instelling. Je kunt de oefeningen niet goed of fout doen. **Echt niet, goed genoeg is het nieuwe perfect!**

Ruimte voor ervaringen en vragen

In mijn praktijk ontmoet ik dagelijks mensen die vastgelopen zijn in hun leven. Zij hebben regelmatig te maken met gevoelens waar ze maar niet de vinger op kunnen leggen. Wat ze allemaal gemeen hebben is dat ze ergens diep van binnen weten dat het ook anders kan. Ze zijn bereid om hun leven en patronen te onderzoeken. Ze willen betekenis geven aan hun leven, zonder steeds geconfronteerd te worden met stress of de gevolgen van langdurige overbelasting. Ze willen weer leven, durven dromen en weer kunnen lachen.

Een hele stap...

Het kan best een hele stap voor je zijn om te erkennen dat je wel wat hulp kan gebruiken. Dat kan je het gevoel geven dat er iets mis is met je. Gelukkig is dat niet het geval. De problemen waar je tegenaan loopt zijn eigenlijk zonder uitzondering heel menselijk, ze doen zich voor bij het overgrote deel van ons.

Tegenslag, overmatige prikkels, stress en emotionele gebeurtenissen in ons leven geven ons verwarring en pijn.

De kwaliteit van je leven blijkt sterk af te hangen van de kwaliteit van het contact met jezelf en ook de mate waarin je kan accepteren en jezelf waardeert. Het is een onderwerp dat me boeit al zo lang ik me kan herinneren. Daarom verdiepte ik me in oosterse en westerse filosofie, meditatie en lichaamswerk- methodieken.

Hierdoor veranderde er in mijn eigen leven ook veel ten goede. De onvermijdelijke pijn van het leven en het verlies van dierbaren en geliefden, kon ik door regelmatig te mediteren, meer en meer accepteren.

De kracht van mijn sensitiviteit leerde ik te waarderen en ik ontdekte dat om me te verbinden het heel belangrijk was om heldere grenzen te stellen. Meer en meer handelend naar wat ik voelde, heb ik toen bewust gekozen voor zelfstandig ondernemerschap als trainer en therapeut met ruimte en tijd voor activiteiten die mijn ziel voeden: yoga, meditatie, kunst, en reizen.

- VRAGEN ?
- GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK ?
- AFSpraak MAKEN ?

- M info@zinspirit.nl
- T 06 40293867

Je bent van harte welkom!