

AANDACHTTRAINING

Leer een nieuwe depressie voorkomen

HANDLEIDING VOOR DE TRAINING

Ger Schurink & Wim Zeelenberg

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord

Sessie 1

- Depressie -uitleg
- Rozijn - oefening
- Automatische piloot
- Bodyscan
- Huiswerk na sessie 1
- Logboek - Aandachttraining 1

Sessie 2

- Omgaan met obstakels
- Aandacht voor de ademhaling
- De ademhaling
- Huiswerk na sessie 2
- Prettige gebeurtenissen logboek
- Logboek - Aandachttraining 2

Sessie 3

- Aandacht voor de ademhaling, samenvatting
- Zitmeditatie: aandacht voor de ademhaling en het lichaam
- De 3 minuten tijd voor de ademhaling
- Ademruimte
- Met aandacht lopen
- Huiswerk na sessie 3
- Prettige gebeurtenissen logboek
- Logboek - Aandachttraining 3

Sessie 4

- In het heden blijven: samenvatting
- Zitmeditatie: aandacht voor geluiden en gedachten
- In het heden blijven: oefenen
- Huiswerk na sessie 3
- Logboek - Aandachttraining 4

Sessie 5

- Toestaan/ accepteren wat er is
- 3 minuten tijd voor de ademhaling: toegevoegde instructies
- Huiswerk na sessie 5
- Logboek - Aandachttraining

Sessie 6

- Gedachten zijn geen feiten
- Manieren om je gedachten op een andere manier te bekijken
- Als je je bewust wordt van negatieve gedachten
- Omgaan met gedachten (1)
- Omgaan met gedachten (2)
- Huiswerk volgend op sessie 6
- Logboek - Aandachttraining

Sessie 7

- De 3 minuten tijd voor de ademhaling: actie ondernemen
- Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen
- Als de depressie je overweldigt
- Huiswerk volgend op sessie 6
- Logboek - Aandachttraining

Sessie 8

- Dagelijkse aandacht
- Gebruiken wat je hebt geleerd in de toekomst
- Logboek – Aandachttraining
- Literatuur

Bijlagen

VOORWOORD

De Handleiding 'Aandachttraining: leer een nieuwe depressie voorkomen' is een bewerkte versie van een Engelstalige training die bedacht en uitgetest is door Segal, Williams & Teasdale*, drie gerenommeerde depressie - onderzoekers.

Uit ontevredenheid over het grote aantal mensen dat weer een nieuwe depressie kreeg in de jaren na een succesvolle therapie besloten ze tot een gezamenlijk onderzoek.

Een van hun conclusies is dat het met succes afstand kunnen nemen van de eigen (negatieve) gedachten maakt dat de kans op nieuwe depressie sterk afneemt. Dus je niet of minder vereenzelvigen met wat je denkt, je gedachten zien als innerlijke ervaringen die soms wel en soms niet een correcte afspiegeling zijn van de realiteit voorkomt dat je weer in een negatieve spiraal terecht komt.

De aandachtstraining omvat acht trainingssessies en kan zowel individueel als in groepsverband gegeven worden. Bij de training hoort ook een audiotape met instructies voor de bodyscan-oefening en de zitmeditatie.

Door de aandachtstraining leer je steeds beter, steeds vollediger aandacht te hebben voor wat je in het nu ervaart - van moment tot moment. Tegelijkertijd leer je om je minder te vereenzelvigen met datgene wat je ervaart. Daardoor kun je een eerste automatische reactie, die vaak negatief en niet-helpend is, vermijden. Hiermee voorkom je dat je ongemerkt weer in negatieve somber makende denk- en gedragspatronen terecht komt.

Behalve bij kwetsbaarheid voor depressie is de aandachtstraining zeer waarschijnlijk ook erg zinvol bij andere psychische problemen waarbij negatieve opvattingen over jezelf, anderen en de wereld een centrale rol spelen.

Ger Schurink & Wim Zeelenberg
Borne, 28 aug. 2002

* Segal, Williams & Teasdale, (2001)
Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression. New York: Guilford Press

SESSIE 1

ROZIJN – OEFENING

We beginnen deze cursus met een ervaringsexperiment.

Ik geef je nu een rozijn. Neem hem aan in je handpalm.

En kijk ernaar alsof je zoiets nog nooit eerder hebt gezien.

Stel je voor dat je van Mars komt en voor het eerst hier geland bent en je krijgt bij de ontvangst dit object aangeboden. Je hebt geen idee wat het is.

Kijk er met aandacht naar.

Kijk er nieuwsgierig naar, alsof je zoiets nog nooit eerder hebt gezien.

Draai hem nu rond tussen duim en wijsvinger. Kijk goed naar de buitenste delen waar het licht op valt en de donkerder delen in de vouwen.

Laat je ogen elk deel grondig onderzoeken alsof ze nog nooit eerder zoiets hebben gezien.

En wanneer er, terwijl je dit aan het doen bent, gedachten in je opkomen zoals:

“Wat zijn we nu voor raars aan het doen”, of: “Wat is hier eigenlijk het nut van”, of:

“Hier zie ik dus helemaal niks in”,

Beschouw die gedachten dan alleen maar als gedachten en ga met je aandacht weer terug naar het object.

En ga nu kijken of het object ook een geur heeft. Breng het bij je neus en ruik eraan.

En kijk er nu nog eens naar.

Vervolgens ga je het zo dadelijk in je mond stoppen, zoals kinderen dat kunnen doen.

Breng hem maar langzaam naar je mond en merk dat je hand en je arm precies weten hoe ze dat moeten doen. Misschien merk je zelfs dat er speeksel in je mond komt zodra je van plan bent om hem in je mond te stoppen.

En wanneer hij nu heel voorzichtig in je mond is gestopt – nog niet erop bijten -, onderzoek dan wat je merkt als die in je mond is.

En, als je zover bent, kun je er heel voorzichtig in bijten en merk daarbij op welke smaak er daardoor vrijkomt.

Kauw er nu langzaam op,

Merk dat er meer speeksel in je mond komt,

Merk op dat de substantie van de rozijn nu verandert,

En, voordat je hem straks doorslikt, merk dat er eerst een neiging is om hem door te slikken.

Word je bewust van de neiging om hem door te slikken voordat je hem daadwerkelijk doorslikt.

En merk tot slot de sensatie van het doorslikken op, voel dat hij door je keel en je slokdarm naar beneden gaat, naar je maag.

Realiseer je nu dat je lichaam precies het gewicht van een rozijn zwaarder is geworden!

Aandachtgerichte Cognitieve Therapie bij Depressie

Inleiding

Depressie is een veel voorkomend probleem.

Twintig procent van de volwassenen wordt op een bepaald moment in zijn leven ernstig depressief. Een depressie brengt zowel biologische veranderingen in de werking van de hersenen teweeg, als psychologische veranderingen, de manier waarop we denken en voelen. Hierdoor is het vaak nuttig een behandeling met medicamenten (die op de hersenen werken) te combineren met een psychologische aanpak (die je beter leert omgaan met gedachten en gevoelens).

Behandeling van depressie

Als je in het verleden depressief bent geweest, kan de dokter je antidepressiva hebben voorgeschreven. Deze werken door het effect dat ze hebben op de gegevensoverdracht in de hersenen.

Bij een depressie zijn deze chemische boodschappers vaak verstoord geraakt, wat de stemming en het energieniveau verlaagt en de slaap en de eetlust verstoort. Het corrigeren van deze hersenchemicaliën kan wat tijd in beslag nemen, maar de meeste mensen merken na 6 tot 8 weken verbetering.

Ofschoon antidepressiva over het algemeen goed werken om de depressie te verminderen is het geen genezing. Het effect duurt slechts zolang als je de pillen slikt.

Je dokter zou maanden of zelfs jaren door kunnen gaan met het voorschrijven van antidepressiva. Om verdere depressies te voorkomen is de aanbevolen manier antidepressiva te blijven gebruiken.

Veel mensen geven echter de voorkeur aan een andere manier om verdere depressies te voorkomen. Dit is het doel van de lessen die je zult volgen.

Het voorkomen van nog een depressie.

Wat ook de depressie veroorzaakt heeft, de ervaring van een depressie heeft een aantal nawerkingen. Eén van deze nawerkingen is de waarschijnlijkheid dat je weer depressief wordt. Het doel van deze training is dat je de kans verkleint om weer een depressie te krijgen. In de lessen leer je dingen die je helpen om anders om te gaan met je gedachten en gevoelens. In acht sessies van 45 minuten leer je beter om te gaan met wat er zich in je hoofd afspeelt. Hierna volgen nog enkele bijeenkomsten waarvan de inhoud te zijner tijd in overleg bepaald wordt op grond van wat dan zinvol is.

Huiswerk: het belang van oefenen.

We zullen met elkaar gaan werken aan het veranderen van een manier van omgaan met de werkelijkheid. Je oude manier van omgaan met bijvoorbeeld moeilijke situaties kan een gewoonte zijn geworden.

We kunnen toekomstige problemen helpen voorkomen als we tijd en moeite steken in het aanleren van anders omgaan met wat je overkomt.

Deze aanpak hangt geheel af van je bereidheid om tussen twee bijeenkomsten je huiswerk te doen of te maken. Dit huiswerk vergt tenminste 8 weken lang, 6 dagen per week, één uur per dag en omvat taken zoals luisteren naar bandjes, korte oefeningen doen, enz. We beseffen dat het vaak erg moeilijk is die hoeveelheid tijd vrij te maken voor iets nieuws als je toch al zo druk bent en zo'n vol programma hebt. Toch is de verplichting om tijd te besteden aan het huiswerk een essentieel onderdeel van de lessen. Als je niet in staat bent aan die verplichting te voldoen is het beter niet aan de lessen te beginnen.

Moeilijkheden onder ogen zien.

Van de lessen en de huiswerkopdrachten kun je leren hoe je je meer bewust kunt zijn van elk moment in je leven.

Als je met deze methode hebt leren werken, kan dit het leven interessanter en levendiger maken en meer voldoening geven. Het betekent ook dat je onder ogen leert zien wat er aan de hand is, zelfs als het onaangenaam en moeilijk is.

In de praktijk zul je ervaren dat het onder ogen zien en erkennen van de moeilijkheden, op de lange duur de meest effectieve manier is om je gevoel van 'ongelukkig zijn' te verminderen.

Het is ook essentieel om te voorkomen dat je nog een depressie krijgt.

Het onder ogen zien van onaangename gevoelens en gedachten of ervaringen zoals ze zich voordoen, betekent dat je beter in staat zult zijn ze 'in de kiem te smoren', voordat ze zich ontwikkelen tot heviger of meer hardnekkige depressies.

In de cursus zul je 'zachte' manieren leren om met de moeilijkheden om te gaan en word je ondersteund door de docent.

Geduld en doorzettingsvermogen

Om goed ingesleten denkgewoonten te veranderen moet je er een hoop tijd en moeite in steken. De inspanningen zullen pas later zichtbaar worden. In veelopzichten lijkt het op tuinieren, we moeten eerst de grond voorbereiden, zaadjes planten, zorgen dat ze voldoende water en voeding krijgen en dan geduldig wachten op resultaat. Je zou het ook met zwemles kunnen vergelijken. Veel kinderen kunnen zich aan het begin van de lessen nauwelijks voorstellen dat ze uiteindelijk zonder hulpmiddelen heen-en-terug door het bad kunnen zwemmen! Na veel oefenen krijgen ze allemaal de slag onder de knie.

Op dezelfde wijze vragen we je deze training te benaderen, met geduld en doorzettingsvermogen, waarbij je jezelf vastlegt om de benodigde tijd en energie erin te stoppen ook al zie je niet direct resultaat.

Sessie 1

DE AUTOMATISCHE PILOOT

Als we autorijden komt het voor dat we kilometerslang 'op de automatische piloot' rijden zonder dat we er met onze aandacht bij zijn.

Op veel momenten in ons leven zijn we ons er niet echt van bewust wat we aan de doen zijn. We kunnen 'kilometers ver weg zijn' zonder het te weten.

In 'de automatische piloot' is de kans groter dat we ongemerkt oude denkpatronen in gang zetten: gebeurtenissen, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens (waar we ons weinig bewust van zijn) die meestal niet helpen en tot een verslechtering van de stemming leiden.

Door ons meer bewust te worden van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen van moment tot moment, geven we ons zelf de mogelijkheid van een grotere vrijheid en keuze. We hoeven niet meer in dezelfde oude denkpatronen terecht te komen die de problemen in het verleden veroorzaakt hebben.

Het doel van dit oefenprogramma is om de aandacht te vergroten zodat we op een situatie kunnen reageren vanuit een keuze in plaats van automatismen. We doen dat door te oefenen ons meer gewaar te worden van wat er werkelijk is en weloverwogen onze aandacht daarop te richten.

Om deze nieuwe manier van omgaan met situaties te leren gaan we oefenen door de aandacht op verschillende lichaamsdelen te richten als anker voor bewustzijn in het moment. We trainen onszelf ook in het richten van de aandacht op de verschillende plaatsen waarop we dat willen. Dit is het doel van de bodyscan - oefening.

AANDACHTTRAINING: BODYSCAN - audiotape

- Ga zitten op een aangename, warme plek waar je gedurende deze oefening niet gestoord wordt. En sluit je ogen
- Neem even de tijd om je ademhaling waar te nemen. Richt daarna je aandacht op de lichamelijke reacties in je lichaam, speciaal op die plaatsen waar je de druk ervaart waar je lichaam contact maakt met waar je op zit. Stel je op elke uitademing voor dat de spieren in je lichaam lossen en ontspannen.
- Sta even stil bij de bedoeling van deze oefening. Het doel is niet om je anders te gaan voelen, ontspannen of kalm te worden. Dit kan wel of niet gebeuren. Het doel van de training is om zo goed mogelijk *aandacht* te hebben voor elke gewaarwording die je bemerkt in de verschillende delen van je lichaam waar je stap voor stap je aandacht op richt.
- Wat je ook ervaart, accepteer steeds hoe het op dit moment is: zonder negatieve oordelen je ervaringen nemen zoals ze op dit moment zijn en loslaten.
- Richt nu je aandacht op je buik. Merk hoe je buik meebeweegt met de in- en uitademing. Neem enkele ademhalingen de tijd om de lichamelijke gewaarwordingen te ervaren bij je inademing en bij je uitademing.
- Verplaats je aandacht naar de tenen van je linkervoet. Voel met een vriendelijke en nieuwsgierige houding alle gewaarwordingen in de tenen van je linkervoet.
- Stel je voor dat op de uitademing je adem als het ware van je tenen, door je voet, door je benen, buik en borst via je neus naar buiten gaat. Stel je voor hoe bij de inademing, de lucht als het ware via je neus helemaal naar je tenen gaat.
- Laat nu op de uitademing de aandacht op de tenen los en richt je op de voetzool, de hak en de bovenkant van de voet. Stel je weer voor hoe de adem van je voet door je lichaam via je neus naar buiten gaat en weer naar binnen naar je voet. Experimenteer met het voelen van de gewaarwordingen in je voet.
- Verplaats nu je aandacht terwijl je een beetje dieper in- en uitademt naar je enkel, je onderbeen tot aan de knie en vervolgens je hele linkerbeen.
- We gaan nu hetzelfde doen bij je rechterbeen. Richt zo precies mogelijk je aandacht op alle gewaarwordingen in het betreffende lichaamsdeel: de tenen van je rechtervoet, voetzool, hak, bovenkant van de voet, enkel, onderbeen, knie, bovenbeen en vervolgens je hele rechterbeen.
- Vervolgens gaat je ademhaling naar je onderlichaam, buik, borst, rug, linkerarm, rechterarm, nek, hoofd en gezicht. En telkens als je overstapt op een volgend deel van

je lichaam, stuur je adem als het ware op de inademing ernaartoe en laat het los op de uitademing.

- Als je ergens spanning merkt of andere intense gewaarwordingen kun je ernaartoe ademen. Op een inademing richt je je aandacht precies op wat je voelt en op de uitademing probeer je zo goed als je kunt los te laten, te laten gaan, de spanning “eruit te ademen”.
- Je geest zal af en toe ongetwijfeld afdwalen. Dat is volstrekt normaal. Als je dit opmerkt, erken dat dan op een vriendelijke manier, merk op waar je aandacht naar afgedwaald was en richt je aandacht opnieuw op dat deel van het lichaam waar je je aandacht op wilde richten.
- Ga nu nog een keer op je eigen manier je hele lichaam langs.
- En, nadat je je hele lichaam op deze wijze hebt waargenomen besteed je enkele minuten om je lichaam als geheel te ervaren. En om je adem te voelen die vrij in en uit je lichaam stroomt.

TIPS VOOR DE BODYSCAN

Het maakt niet uit wat je ervaart. Of je je concentratie verliest, slaperig wordt, steeds aan andere dingen moet denken of niks kunt voelen. Dit zijn je ervaringen van dit moment. Wees je ervan bewust **wat je ervaart** – daar gaat het om – **niet om het goed te doen**.

Als je gedachten steeds afdwalen, merk eenvoudig je gedachten op als voorbijgaande gebeurtenissen en breng je aandacht op een vriendelijke manier weer terug bij de bodyscan. Laat ideeën over ‘succes’, ‘mislukking’ en ‘niet goed doen’ los. Je hoeft geen prestatie te leveren waarop je beoordeeld wordt. Het enige dat nodig is is vaak en regelmatig oefenen. Doe dat met een open en nieuwsgierige houding.

Vermijdt verwachtingen over wat de bodyscan voor je kan doen. Stel het je voor als een zaadje dat je geplant hebt. Hoe meer je eraan zit hoe minder het kan groeien. Zo is het ook met de bodyscan. Zorg voor de juiste omstandigheden: **kalmte, rust, regelmaat en vaak oefenen. Dat is alles**. Hoe meer je probeert te beïnvloeden wat het voor je moet doen, des te minder het resultaat is.

Probeer je ervaringen van dit moment te benaderen met een houding van: ‘o.k., zo zijn de dingen nu op dit moment’. Als je probeert te vechten tegen onprettige gedachten, beelden en lichamelijke gewaarwordingen zullen deze je alleen maar meer afleiden. Wees aandachtig naar wat er op dit moment is. Doe dit gewoon.

Neem je bij het beëindigen van de bodyscan-oefening voor om in de loop van de dag wat vaker je aandacht te hebben voor de dingen die er feitelijk zijn, zonder daar over te oordelen, te interpreteren, etc.

HUISWERK NA SESSIE 1

1. **Bodyscan oefenen.** Gebruik het bodyscan bandje 6 keer voor we de volgende afspraak hebben. Verwacht niet iets speciaals te voelen als je naar het bandje luistert. Heb totaal geen verwachtingen. Laat alleen jouw ervaring gewoon jouw ervaring zijn en richt je aandacht daarop. Geef geen oordeel. Doe de oefeningen gewoon. In de volgende bijeenkomst praten we erover.
2. **Huiswerkformulier invullen.** Vermeld elke keer dat je naar het bandje luistert op het huiswerkformulier. Schrijf ook eventuele bijzonderheden op zodat we er bij de volgende afspraak over kunnen praten.
3. **Eén dagelijkse routine bezigheid met aandacht doen.** Kies één dagelijkse routine bezigheid uit, en probeer bij elke keer dat je dit doet je van moment tot moment bewust te zijn van die bezigheid, zoals we dat bij de rozijn-oefening hebben gedaan. Mogelijke bezigheden zijn; 's morgens bij het wakker worden, je tandenpoetsen, douchen, je afdrogen, je aankleden, eten, autorijden, de vuilnisbak buiten zetten, boodschappen doen, enz. Gewoon je concentreren op weten wat je aan het doen bent terwijl je het doet!
4. **Met aandacht eten.** Merk alle keren op wanneer je echt in de gaten hebt wat je eet, net zoals bij de rozijn.
5. **Eet tenminste één maaltijd 'aandachtig'** zoals je dat bij het eten van de rozijn hebt gedaan.

LOGBOEK AANDACHTTRAINING na sessie 1

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag een dag per week overslaan)

Vul het vierkantje in als je geoefend hebt: —>

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|--------------------------|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> | |

SESSIE 2

OMGAAN MET OBSTAKELS

Het doel van de training is, om vaker en meer *bewust* te zijn, *in het hier en nu* te zijn.

Wat ons afhoudt van het op elk moment ‘volledig aanwezig’ te zijn is, de automatische neiging om wat we op een bepaald moment ervaren in verschillende opzichten als niet goed te bestempelen. Bijvoorbeeld; zo zou het eigenlijk niet moeten gebeuren, het is niet goed genoeg of, het is niet wat we verwachtten of wat we wilden.

Deze oordelen kunnen leiden tot een reeks gedachten over schuld, wat veranderd moet worden of, hoe dingen anders zouden kunnen of anders zouden moeten.

Deze gedachten brengen ons vaak heel automatisch naar ‘ingeslepen patronen’ in onze gedachtewereld.

Op deze manier raken we niet alleen het contact met het huidige moment kwijt maar verliezen we ook de *vrijheid* om *te kiezen* welke actie we willen ondernemen.

We kunnen onze vrijheid weer terugkrijgen als we simpelweg, als eerste stap, de situatie waarin we ons bevinden erkennen. Zonder meteen in het automatische patroon te vervallen en de dingen te beoordelen, te verbeteren, of anders te willen dan ze zijn.

De bodyscan oefening geeft ons de mogelijkheid om op een vriendelijke en geïnteresseerde manier de dingen te ervaren zoals ze op dat moment zijn, zonder iets te moeten doen om dingen te veranderen.

Je hoeft geen doel te bereiken, anders dan opmerkzaam te zijn zoals de instructies aangeven. Je moet vooral niet streven naar een speciale toestand van ontspanning, dat is zeker niet het doel van de oefening.

En, als je na de eerste oefenweek bent gaan twijfelen of je dit wel kunt, besef dan dat om bijvoorbeeld piano of een ander instrument te leren spelen er ook heel veel oefening en doorzettingsvermogen voor nodig is, maar dat zo’n vaardigheid, als je je daar werkelijk voor inzet, te leren is. Het gaat er nu niet om hoe goed je erin wordt, maar of je je de vaardigheid eigen kunt maken.

En iedere keer dat je geoefend hebt zul je merken dat het steeds iets beter gaat.

En dips of obstakels kun je overwinnen – dat zal je een goed gevoel geven.

AANDACHT VOOR DE ADEMHALING

1. Ga makkelijk zitten (op een stoel met een rechte leuning)
2. Geef je rug de gelegenheid om een rechte, waardige en comfortabele positie in te nemen. Als je op een stoel zit, zet dan je voeten naast elkaar plat op de vloer....Sluit je ogen.
3. Richt je aandacht op de aanraking en druk in die delen van je lichaam die contact maken met waar je op zit. Onderzoek, net als bij de bodyscan, deze gewaarwordingen.
4. Richt nu je aandacht op de steeds veranderende gewaarwordingen in je buik. Merk hoe je buik mee beweegt als je adem in en uit je lichaam stroomt. (Als je dit voor het eerst oefent, kan het nuttig zijn, je hand op je buik te leggen om dat gevoel te ervaren. Als je op deze manier hebt “afgestemd “op dit gevoel, kun je je hand weg halen en doorgaan met concentreren op je buik)
5. Concentreer je, bij elke inademing op het naar voren komen van je buik en bij elke uitademing op het inzakken. Volg, zo goed als je kunt, met je aandacht de veranderende lichamelijke gewaarwordingen in je buik, als bij het inademen je adem je lichaam binnenkomt en bij het uitademen je adem je lichaam weer verlaat. Misschien merk je een korte pauze op tussen een inademing en de volgende uitademing en tussen een uitademing en de volgende inademing.
6. Het is niet nodig om de ademhaling te beïnvloeden. Laat simpelweg je ademhaling ademen. Probeer deze houding van ‘laten gaan’ ook aan te nemen bij de rest van de ervaring. Je hoeft niets voor elkaar te krijgen, je hoeft niets te bereiken. Sta jezelf simpelweg toe dat het jouw ervaring is zoals die is.
7. Vroeg of laat (meestal al vroeg) zullen je gedachten afdwalen. In plaats van je te concentreren op je buikademhaling, denk je aan wat je van plan bent te gaan doen, zit je te dagdromen of wat dan ook. Dat is allemaal o.k.. Dat doen gedachten gewoon, het is geen fout of mislukking. Je wilt misschien vaststellen, waar je was met je gedachten. En kom dan weer terug. Geef jezelf een compliment als je merkt dat je aandacht weer bij je ademhaling is. Je bent weer terug en je bent je opnieuw weer bewust van wat je ervaart! Richt dan je aandacht weer op de lichamelijke gewaarwordingen rond de buik. En je neemt je voor, je aandacht te houden bij de voortdurende in- en uitademing.
8. Hoe vaak je gedachten ook afdwalen (en dat zal steeds weer gebeuren) geef jezelf elke keer een compliment als je jezelf weer terugbrengt naar je ademhaling en pak simpelweg de draad weer op met je aandacht te richten op het steeds veranderende patroon van fysieke gewaarwordingen bij elke in- en uitademing.

9. Zo goed als je kunt, maar wees vriendelijk voor jezelf. Misschien kun je de steeds afdwalende gedachten zien als een gelegenheid om je ervaringen met geduld en nieuwsgierigheid te benaderen.
10. Oefen 10 minuten, of langer als je dat wilt. (Gebruik evt. een kookwekker) Het is de bedoeling dat je je elk moment bewust bent van je ervaring – welke ervaring dan ook. Gebruik je ademhaling als anker om jezelf steeds weer naar het hier-en-nu terug te brengen, als je gedachten afdwalen en niet langer bij de ademhaling in je buik zijn.

DE ADEMHALING

Ademen is leven.

Je zou de ademhaling kunnen zien als een draad of een ketting die alle gebeurtenissen in je leven vanaf je geboorte, het begin, tot aan je dood, het einde, aan elkaar verbindt. De ademhaling is er altijd, elk moment, ze gaat automatisch. Is het je ooit opgevallen dat de ademhaling verandert door onze stemming? Kort en oppervlakkig als we gespannen of boos zijn, sneller als we opgewonden zijn en voluit al we gelukkig zijn, maar bijna verdwenen als we bang zijn? Ze is er altijd.

We kunnen de ademhaling gebruiken als gereedschap, als een anker, om stabiliteit te brengen in lichaam en geest.

We kunnen er elk moment in het dagelijks leven op afstemmen.

Meestal merken we de ademhaling niet op, ze is er gewoon, we denken er niet aan. Dus een van de eerste dingen die we bij de aandachtstraining doen is contact maken met de ademhaling – omdat die er altijd is. We merken hoe de ademhaling met onze stemming, onze gedachten en de bewegingen van ons lichaam verandert.

We moeten niet proberen de ademhaling onder controle te krijgen, alleen maar opmerken en haar leren kennen als een vriend.

Je hoeft haar alleen waar te nemen, ernaar te kijken, en de ademhaling op een belangstellende en ontspannende manier te voelen.

Door oefenen worden we ons bewust van onze ademhaling.

We kunnen de ademhaling gebruiken Bij het richten van de aandacht op verschillende thema's.

Bijvoorbeeld om onze gespannen spieren te ontspannen of om ons te concentreren op - iets dat onze aandacht vraagt.

De ademhaling kan ook helpen in het omgaan met pijn, boosheid, of met stresssituaties in het dagelijks leven.

Tijdens deze training zullen we hier in het bijzonder aandacht aan besteden.

HUISWERK NA SESSIE 2

1. **Bodyscan oefenen.** Gebruik de Bodyscan tape 6 dagen en noteer je ervaringen op het formulier.
2. **“Aandacht Voor De Ademhaling”.** Oefen 6 dagen lang 5 tot 10 minuten op verschillende tijden “Aandacht Voor De Ademhaling”. Op deze manier elke dag met je ademhaling bezig zijn, geeft je de mogelijkheid je bewust te worden hoe het voelt in het hier-en-nu te zijn, zonder iets te moeten doen.
3. Vul het **“Logboek Prettige Gebeurtenissen”** in (één per dag). Gebruik dit als een gelegenheid om je bewust te worden van je lichamelijke gewaarwordingen, gedachten en gevoelens, die te maken hebben met die ene prettige gebeurtenis. Schrijf het zo snel mogelijk en gedetailleerd op
4. Kies een nieuwe **routine bezigheid** om **met extra aandacht** te doen (bijvoorbeeld, tandenpoetsen, afwassen, douchen, de vuilnisbak buiten zetten, de kinderen voorlezen, boodschappen doen, eten).

LOGBOEK PRETTIGE GEBEURTENISSEN

Datum eerste daginvulling:

Naam:

Wees opmerkzaam op een prettige ervaring terwijl die zich voordoet. Gebruik de volgende vragen om je aandacht te richten op de details van de ervaring. Noteer het later. (Je mag 1 dag per week overslaan)

| Wat was de ervaring? | Beschrijf lichamelijke gewaarwordingen in detail | Welke gedachten en welk gevoel op het moment van de ervaring? | Welke gedachten heb je er nu over terwijl je dit opschrijft? |
|--|---|---|--|
| <i>Voorbeeld:</i> Na het werk op de fiets naar huis de wolken in de blauwe lucht zien. | Schouders zakken, een keer dieper inademen, glimlachen | Blij, ontspanning. Geweldig die helderblauwe lucht met die wolken! Was ik maar een vogel! | Ik moet meer attent zijn op wat er te zien is. |
| maandag: | | | |
| dinsdag: | | | |
| woensdag: | | | |
| donderdag: | | | |
| vrijdag: | | | |
| zaterdag: | | | |
| zondag: | | | |

LOGBOEK AANDACHTTRAINING na sessie 2

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag 1 dag missen)

Vul een vierkantje in als je dat onderdeel gedaan hebt: —>

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|---|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Ademhaling <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Prettige Gebeurtenis | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Ademhaling <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Prettige Gebeurtenis | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Ademhaling <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Prettige Gebeurtenis | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Ademhaling <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Prettige Gebeurtenis | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Ademhaling <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Prettige Gebeurtenis | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Ademhaling <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Prettige Gebeurtenis | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Ademhaling <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Prettige Gebeurtenis | |

SESSIE 3

AANDACHT VOOR DIE ADEMHALING, SAMENVATTING

- Het concentreren op de ademhaling:
Brenge je terug naar het huidige moment: **het hier en nu**.
- Is altijd beschikbaar als een anker en 'veilige haven', waar je ook bent.
- Kan je uit een vervelende ervaring halen als die ervaring zich niet in het hier en nu feitelijk afspeelt. De meeste vervelende ervaringen spelen zich namelijk af in je denken en niet in de werkelijkheid.

De basis

Het helpt als je goed rechtop gaat zitten, met je hoofd, nek en rug in één lijn, de fysieke representatie van je innerlijke houding van zelfvertrouwen, jezelf accepteren, geduld en aandacht. Dat is wat we aan het ontwikkelen zijn.

Oefenen

Oefen op een stoel of op de vloer. Wanneer je een stoel gebruikt, kies er dan één met een rechte rugleuning en waarbij je voeten plat op de grond kunnen staan. Indien mogelijk leun dan niet achterover maar houd je ruggengraat recht.

Als je liever op de grond wilt zitten, neem dan een stevig dik kussen zodat je 7 tot 14 centimeter van de vloer af zit.

ZITMEDITATIE

AANDACHT VOOR DE ADEMHALING EN HET LICHAAM

1. Oefen 10 tot 15 minuten "Aandacht Voor De Ademhaling" zoals eerder beschreven.
2. Als het je redelijk goed lukt je aandacht bij je ademhaling te houden, breidt dan bewust je aandacht uit naar de lichamelijke gewaarwordingen in de rest van je lichaam. Terwijl je je op de achtergrond nog wel bewust bent van je buikademhaling, verplaats dan je aandacht, zodat je je bewust wordt van je lichaam als geheel. Je voelt de bewegingen van de ademhaling in je hele lichaam, alsof je hele lichaam ademt.
3. Richt dan tegelijkertijd met het voelen van je lichaam als geheel en met het voelen van de op en neer gaande beweging van je adem, je aandacht op de meer specifieke plekken: Waar maakt je lichaam contact met de stoel, vloer, krukje of kussen? Voel de aanraking en druk, het contact van de voeten of knieën met de vloer, het contact van de billen met de zitting of het kussen. Voel de handen op de dijen rusten of op elkaar. Zo goed als je kunt, word je je bewust van al deze lichamelijke gewaarwordingen.
4. Je gedachten zullen waarschijnlijk steeds afdwalen van de ademhaling en de lichamelijke gewaarwordingen. Dat is natuurlijk, dit kun je verwachten. Dit absoluut geen fout of mislukking. Dat is gewoon zo. Alleen zul je merken dat de tijd dat je niet afdwaalt na langdurig oefenen iets langer kan worden. Steeds wanneer je **merkt** dat je aandacht weg gaat van de gevoelens in je lichaam, kun je jezelf een compliment geven, want je bent je er dan van bewust geworden dat je afdwaalde. Je bent dan weer wakker geworden. Ga na waar je was met je gedachten, (je was aan het denken) en richt vervolgens je aandacht weer op je ademhaling en op lichaam als geheel.
5. Zo goed als je kunt: houd de dingen simpel, heb op een vriendelijke manier aandacht voor de gewaarwordingen in je lichaam van moment tot moment.
6. Als je zit, kunnen sommige gevoelens bijzonder intens zijn. Zoals pijn in de rug, knieën of schouders. En je kunt ervaren dat je aandacht steeds maar weer naar deze gevoelens getrokken worden in plaats van naar de concentratie op je adem of je hele lichaam. Je zou dit kunnen gebruiken om te experimenteren en je aandacht opzettelijk op deze feitelijke ervaringen te richten. Onderzoek dan met vriendelijke en 'wijze' aandacht wat je daar ervaart. Hoe voelen die gewaarwordingen nu precies? Waar zit het precies? Veranderen ze met de tijd of veranderen ze van plaats? Je moet er niet zozeer over denken, maar het meer voelen. Je kunt je ademhaling als voertuig gebruiken om je aandacht naar zulke plaatsen van intens gevoel te brengen en er 'in te ademen', net zoals bij de bodyscan.
7. Wanneer je merkt dat je afdwaalt van het hier en nu, door de intensiteit van de lichamelijke gewaarwordingen of wat dan ook, maak dan weer verbinding met het hier-en-nu door je aandacht te richten op de beweging van je ademhaling en het voelen van het lichaam als geheel. Als je zover bent, laat dan de aandacht zich nog een keer uitbreiden, zodat die alle gewaarwordingen in het lichaam als geheel omvat.

3 MINUTEN TIJD VOOR DE ADEMHALING

1. Bewustzijn

Ga in een rechte houding zitten en wees in het huidige moment.

Sluit je ogen en vraag jezelf af:

Wat ervaar ik op dit moment, welke gedachten en welke gevoelens heb ik, wat zijn mijn lichamelijke gewaarwordingen?

Neem nota van je ervaring, zelfs als die niet aangenaam is.

2. Het weer terugbrengen van je aandacht

Breng dan je volle aandacht weer terug naar de ademhaling, naar in- en uitademen.

Je ademhaling kan als een anker fungeren om je naar het heden te leiden en het kan je helpen om aandachtig en stil te zijn.

3. Uitbreiding

Breid het bewustzijn uit van je ademhaling naar het gevoel van je lichaam als geheel, naar je houding en je gezichtsuitdrukking

Tijd nemen voor je ademhaling stelt je in staat van de automatische piloot af te stappen en weer contact te maken met het huidige moment.

De sleutelvaardigheid bij de op aandacht gebaseerde cognitieve training is **bewust te blijven van het huidige moment.**

Niets anders.

ADEMRUIMTE

Omdat deze oefening kort is en we er snel mee willen beginnen, gaan we direct in een goede houding zitten.

Ontspannen, rug recht maar niet stijf. We laten ons lichaam een gevoel van aanwezig en wakker zijn uitdrukken.

Sluit nu de ogen, als dat aangenaam aanvoelt.

De eerste stap is bewust te zijn, werkelijk bewust te zijn wat er gaande is op dit moment. Je bewust te worden van wat er door je hoofd gaat. Wat voor gedachten heb je? Kijk naar die gedachten en zie ze als mentale gebeurtenissen. Kijk ernaar en merk de gevoelens op die er zijn. Speciaal die gewaarwordingen die te maken hebben met onaangename gevoelens. In plaats van te proberen ze weg te duwen of uit te sluiten, erken je dat ze er zijn. Misschien kun je zeggen: "Oh zijn jullie daar, zo is het op dit moment". En net zo met de gewaarwordingen in het lichaam. Zijn er gevoelens van spanning of wat dan ook? Opnieuw, opmerkzaam zijn, ze eenvoudig registreren. O.K. zo is het nu op het moment.

We hebben nu een besef van wat er feitelijk gaande is en we zitten niet meer op de 'automatische piloot'.

De volgende stap is ons bewustzijn te richten op een enkel ding: de bewegingen van de ademhaling.

Nu zijn we echt zo ver, concentreer je op de beweging van je buik, het op en neer gaan van de ademhaling.

Concentreer je een minuut of zo op de beweging van de buikwand.

Elk moment, ademhaling na ademhaling, zodat je weet wanneer je inademt en wanneer je uitademt.

Verbindt je concentratie met de bewegingen van je buik en als je zover bent, gebruik dan het anker van je ademhaling om werkelijk aanwezig te zijn – in het hier en nu.

En vervolgens laten we, als we zover zijn, ons bewustzijn uitbreiden.

We zijn ons nu zowel bewust van onze ademhaling als ook van ons hele lichaam, zodat we een meer ruimtelijk bewustzijn krijgen: een besef van het lichaam als één geheel. Terwijl je de adem volgt alsof het hele lichaam ademhaalt.

Dit alles gadeslaand met een 'ruimtelijk bewustzijn'.

En dan kun je, wanneer je zover bent, je ogen weer openen.

MET AANDACHT LOPEN

1. Zoek een plek waar je heen en weer kunt lopen zonder je zorgen te hoeven maken dat mensen je kunnen zien. Het kan binnen of buiten zijn.
2. Ga met je voeten 10 -15 cm uit elkaar staan en houd je knieën licht gebogen zodat je een verende beweging kunt maken. Laat je armen los langs je lichaam hangen en kijk met een 'zachte' blik recht vooruit.
3. Richt je aandacht op de onderkant van je voeten en voel het contact met de grond. Voel dat het gewicht van je lichaam via je benen en je voeten naar de grond gaat. Buig je knieën enkele keren licht zodat het gevoel in je voeten en benen duidelijk wordt.
4. Als je zover bent, breng dan je gewicht naar je rechterbeen en merk de verandering van het gevoel in je benen en voeten als je linkerbeen 'licht' wordt en de rest van je lichaam op je rechterbeen steunt.
5. Til je linker hiel langzaam van de vloer en voel de gewaarwording in je kuitspieren. Ga dan verder met het afrollen van je linkervoet tot alleen je tenen nog contact maken met de vloer. Voel bewust wat er gebeurt in je voeten en benen. Til nu langzaam je linkervoet op en beweeg hem voorzichtig naar voren. Voel hoe je voet en been door de lucht bewegen en zet je hiel op de grond. Laat de rest van je voet contact maken met de vloer terwijl je je lichaamsgewicht op de linkervoet en het linkerbeen overbrengt. Voel je linkerbeen en voet zwaarder worden en je rechterbeen en hiel lichter als ze loskomen van de vloer.
6. Als het gewicht helemaal is overgebracht naar je linkerbeen, til dan je rechtervoet op en breng hem langzaam naar voren. Terwijl je dat doet, wees je dan steeds bewust van de veranderende gewaarwordingen in je voet en je been. Concentreer je op je rechterhiel als die contact maakt met de grond. Breng het gewicht van je lichaam over naar de rechtervoet als je die op de grond zet. Probeer je bewust te blijven van het steeds wisselende gevoel in je beide benen en voeten.
7. Loop op deze manier langzaam heen en weer. Let hierbij in het bijzonder op de gewaarwordingen in de onderkant van je voeten en hielen als ze contact maken met de ondergrond en de gewaarwordingen in de spieren van je benen bij elke stap die je zet.
8. Blijf bewust en waardeer de complexe bewegingen die je lichaam maakt bij een verandering van richting.

9. Loop op deze manier heen en weer en wees je zo goed mogelijk bewust van de gewaarwordingen in je voeten en benen en van het contact dat je voeten maken met de vloer. Blijf met een 'zachte blik' recht vooruitkijken.
10. Als je merkt dat je aandacht afdwaalt van de gewaarwordingen bij het lopen, leidt dan op een vriendelijke manier de aandacht weer terug naar de gewaarwordingen in je voeten en benen. Gebruik daarbij het contact dat de voeten maken met de vloer als een 'anker' om weer naar het huidige moment terug te keren, zoals je de adem gebruikt bij de zitmeditatie.
11. Ga verder met gedurende 5 of 10 minuten lopen of langer als je dat wilt.
12. Houd, om te wennen aan het met volle aandacht lopen, in het begin een langzaam tempo aan. Als het je gemakkelijk afgaat, voer dan het tempo op tot normale loopsnelheid.
Wanneer je je gejaagd voelt kan het nuttig zijn, bewust in een snel tempo te beginnen en dan, als je tot rust bent gekomen het tempo geleidelijk te verlagen.
13. Pas zo vaak als je wilt dezelfde opmerkzaamheid die je ontwikkelt bij de loopmeditatie toe in je gewone dagelijkse manier van lopen.

HUISWERK NA SESSIE 3

1. **Zitmeditatie** op dag 1, 3, 5 en 7
De **bodyscan** op dag 2, 4 en 6.
2. Doe de oefening '**3 minuten tijd voor de ademhaling**' drie keer per dag op vaste tijden die je vooraf bepaald hebt en noteer het op het huiswerkformulier.
3. Deze week drie keer de oefening '**met aandacht lopen**' (5 á 10 minuten).
4. Kies een **nieuwe routine bezigheid** om **met extra aandacht** te doen (bijvoorbeeld, tandenpoetsen, afwassen, douchen, de vuilnisbak buiten zetten, de kinderen voorlezen, boodschappen doen, eten).
5. Vul de '**Onprettige Gebeurtenissen Kalender**' in. (één gebeurtenis per dag). Gebruik dit als mogelijkheid om je echt bewust te worden van je gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen van één onaangename gebeurtenis. Noteer dat zo spoedig mogelijk en gedetailleerd. (bijvoorbeeld door dezelfde woorden of beelden te gebruiken als de gedachten die je had en de aard en plaats van de lichamelijke gewaarwording).
Wat zijn de onaangename gebeurtenissen die je van je stuk brengen of waar je niet tegen kunt? (hoe groot of klein ze ook zijn).

LOGBOEK ONPRETTIGE GEBEURTENISSEN

Datum eerste daginvulling:

Naam:

Wees opmerkzaam op een onprettige ervaring terwijl die zich voordoet. Gebruik de volgende vragen om je aandacht te richten op de details van de ervaring. Noteer het later. (Je mag 1 dag per week missen)

| Wat was de ervaring? | Beschrijf lichamelijke gewaarwordingen in detail | Welke gedachten en welk gevoel op het moment van de ervaring? | Welke gedachten heb je er nu over terwijl je dit opschrijft? |
|---|--|---|--|
| <i>Voorbeeld:</i> in een vol keukenkastje kan ik iets niet direct en makkelijk pakken | Strak gezicht, kaken op elkaar, spanning rond de buik, schouders gespannen | Boos. Wat een rommel hier. Allerlei spul dat eigenlijk weggegooid kan worden. Ik kan hier niet tegen! | Stom van me dat ik me over zo iets kleins zo kan opwinden. Beter: het is menselijk dat..... Volgende keer beter. |
| maandag: | | | |
| dinsdag: | | | |
| woensdag: | | | |
| donderdag: | | | |
| vrijdag: | | | |
| zaterdag: | | | |
| zondag: | | | |

LOGBOEK AANDACHTTRAINING vanaf sessie 3

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag 1 dag missen)

Vul zelf in wanneer je de oefening 'met aandacht **lopen**' (deze week 3x) hebt gedaan.

Vul een vierkantje in als je dat onderdeel gedaan hebt: →

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|---|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> Zitmeditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Onprettige Gebeurtenis | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Onprettige Gebeurtenis | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> Zitmeditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Onprettige Gebeurtenis | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Onprettige Gebeurtenis | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> Zitmeditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Onprettige Gebeurtenis | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Onprettige Gebeurtenis | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> Zitmeditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Activiteit + Aandacht <input type="checkbox"/> Onprettige Gebeurtenis | |

SESSIE 4

IN HET HEDEN BLIJVEN: SAMENVATTING

Moeilijke dingen vormen een onderdeel van het leven.

De manier waarop we met die dingen omgaan bepaalt, of ze ons leven beheersen of dat we er op een luchtiger manier tegenover staan.

Door ons bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die door gebeurtenissen worden uitgelokt krijgen we de kans om er bewust en op een betere manier op te reageren in plaats van uit gewoonte en automatisch die dingen te ondergaan

In het algemeen reageren we op ervaringen op één van de volgende manieren:

- Met je ervoor afsluiten of met verveling, zodat we overschakelen van het huidige moment naar andere dingen 'in ons hoofd'.
- Met het vast willen houden van dingen, onszelf niet toe te staan om ervaringen die we op dit moment hebben los te laten, of het willen hebben van ervaringen die we op dit moment niet hebben.
- Met willen dat die ervaring weggaat, er boos op worden, van die ervaring die we nu hebben af willen, of de dingen die we niet willen in de toekomst vermijden.

We zullen dat nog verder in deze les bespreken.

Elk van deze manieren van reageren kan problemen veroorzaken en in het bijzonder de neiging om met afkeer op onaangename gevoelens te reageren.

Het belangrijkste punt is om ons bewust te worden van onze ervaring zodat we er met aandacht op kunnen reageren in plaats van automatisch.

Het regelmatig beoefenen van de zitmeditatie geeft ons de gelegenheid om op te merken wanneer we afdwalen van het huidige moment en op een vriendelijke manier op te merken wat je aandacht weg leidde om vervolgens je aandacht weer terug te brengen naar het bewustzijn van het hier en nu.

Bij andere gelegenheden kunnen we met opzet de ademhaling gebruiken wanneer we een gevoel van spanning of 'vasthouden' in het lichaam gewaarworden. Dit geeft ons de gelegenheid om bewust te reageren in plaats van automatisch.

ZITMEDITATIE: AANDACHT VOOR GELUIDEN EN GEDACHTEN

1. Oefen de 'aandacht voor ademhaling en lichaam' zoals eerder beschreven, totdat dit redelijk goed gaat.
2. Verplaats de aandacht voor je lichamelijke gewaarwordingen naar het luisteren. Richt je aandacht op je oren, stel je open voor de geluiden die zich voordoen, waar die dan ook vandaan komen.
3. Je hoeft niet te gaan zoeken naar geluiden of naar speciale geluiden te luisteren. In plaats daarvan kun je je zo goed mogelijk openstellen, zodat je je bewust wordt van geluiden die uit alle richtingen komen. Geluiden die dichtbij zijn en verder weg, geluiden die voor en achter je zijn die van opzij komen en van boven en beneden komen. Sta open voor alle geluiden om je heen. Wees je bewust van duidelijke geluiden en de bijna onmerkbaar geluiden, van de ruimte tussen de geluiden en van de stilte.
4. Beschouw de geluiden zo goed mogelijk alleen maar als zintuiglijke gewaarwordingen. Als je jezelf erop betrapt dat je zit na te denken over de geluiden, (bijvoorbeeld over de betekenissen, gevolgtrekkingen of associaties), richt dan je aandacht weer op het zintuiglijk waarnemen, zoals toonhoogte, de klankkleur, sterkte en duur van de geluiden.
5. Elke keer wanneer je merkt dat je niet meer geconcentreerd bent op de geluiden van het huidige moment, neem er dan op een vriendelijke manier nota van waar je gedachten naar afgedwaald zijn en keer weer terug naar de geluiden zoals ze van moment tot moment opkomen en weer verdwijnen.
6. Aandacht voor geluiden kan op zichzelf een erg waardevolle oefening zijn. Een manier om je opmerkzaamheid uit te breiden en er een meer open en ruimtelijke hoedanigheid aan te geven. Je kunt de oefening als een zelfstandige oefening doen of zoals hier laten volgen door opmerkzaamheid op gedachten die in je geest opkomen.
7. Als je er klaar voor bent, laat je de aandacht voor geluiden weer los en verleg nu je aandacht naar je gedachten en beschouw ze als gebeurtenissen in je geest. Precies zoals je je aandacht richt op geluiden die zich voordoen, opmerken hoe ze ontstaan, zich ontwikkelen en weer verdwijnen, zo richt je nu je aandacht zo goed mogelijk op dezelfde manier op de gedachten die in je bewustzijn opkomen, er doorheen gaan en uiteindelijk weer verdwijnen. Je moet niet proberen gedachten te laten opkomen of verdwijnen. Laat ze op een natuurlijke manier komen en, op dezelfde manier als bij de geluiden, weer gaan.
8. Sommige mensen vinden het handig om de gedachten die in het hoofd ontstaan voor te stellen als gedachten die op een bioscoopscherm worden geprojecteerd. Je zit naar het scherm te kijken en je wacht tot een gedachte of beeld verschijnt. Als dat het geval is, schenk er dan zolang aandacht aan als het op 'het scherm' te zien is en als het verdwijnt, laat het dan los.

IN HET HEDEN BLIJVEN: OEFENEN

Denk eraan je lichaam te gebruiken als middel tot opmerkzaamheid. Dat kan heel eenvoudig door op je houding te letten.

Waarschijnlijk zit je, als je dit leest.

Wat zijn op dit moment de gewaarwordingen in je lichaam?

Wanneer je klaar bent met lezen en gaat staan, voel dan de beweging die je maakt, als je naar de volgende bezigheid loopt, of hoe je gaat liggen aan het eind van de dag.

Wees 'in je lichaam' als je beweegt, als je iets pakt, als je je omdraait.

Zo eenvoudig is het.

Oefen geduldig met voelen wat er is -en het lichaam is er altijd.

Maak er een tweede natuur van om zelfs de kleinste bewegingen die je maakt op te merken.

Als je iets aan het pakken bent - dat doe je toch - dan hoef je niets extra's te doen.

Merk simpelweg op dat je iets pakt. Je beweegt.

Je kunt jezelf trainen om in het hier en nu te zijn, en je kunt dat gevoel ontwikkelen.

Het is heel eenvoudig. Steeds maar weer oefenen om je aandacht weer op je lichaam te vestigen (als middel om in het nu te zijn). Hoe paradoxaal het ook klinkt, het lijkt een inspanning maar het werkt ontspannend om steeds maar naar het huidige moment terug te keren.

Het stelt ons in staat om, niet alleen tijdens de meditatie bewust bezig te zijn, maar veel vaker bewust in het leven te staan. Het geeft je 'de kracht van in het nu zijn' als je de eenvoudige bewegingen van je lichaam voelt.

HUISWERK NA SESSIE 4

1. Oefen 6 van de volgende 7 dagen met **bodyscan of meditatie** (met of zonder bandje) en noteer je reacties.
Wissel de bodyscan oefening af met de meditatie en geef in het logboek aan welke je die dag gedaan hebt.
2. **'3-minuten tijd voor de ademhaling'**.
Oefen regelmatig 3 maal per dag op van tevoren vastgestelde tijden.
Noteer elke keer dat je dat doet door het vierkantje in te vullen en noteer je commentaar of moeilijkheid.
3. Om je te helpen beter om te gaan met situaties in je leven waar je het moeilijk mee hebt kun je telkens wanneer je een onaangenaam gevoel hebt de oefening gaan doen die we in deze les besproken hebben: word je bewust van je **negatieve gevoel** en ga vervolgens met je aandacht naar je **ademhaling**.
Vul iedere keer nadat je dit gedaan hebt een vakje in en schrijf eventueel commentaar op. Als het meer keren gebeurt op een dag dan er hokjes staan, schrijf dan de commentaren op die het belangrijkste voor je waren.
4. Lees de teksten die in de bijeenkomst zijn uitgereikt nog eens goed door.

LOGBOEK AANDACHTTRAINING vanaf sessie 4

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag 1 dag missen)

Vul een vierkantje in als je dat onderdeel gedaan hebt: →

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|--|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |

SESSIE 5

TOESTAAN / ACCEPTEREN WAT ER IS

De basis richtlijn bij deze oefening is je gewaar te worden van wat het meest overheerst in je ervaring van moment tot moment.

Dus als je aandacht steeds naar een bepaalde plek, bepaalde gedachte, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen worden getrokken, schenk daar dan op een vriendelijke manier aandacht aan. Dat is de eerste stap.

De tweede stap is zo goed mogelijk op te merken hoe je omgaat met wat er op die plek gebeurt. Vaak staan we op een afwijzende manier tegenover een gedachte, een gevoel of een lichamelijke gewaarwording.

Als we het niet willen, omdat het pijnlijk is, onaangenaam of op een bepaalde manier ongemakkelijk is, zijn we geneigd het uit angst, irritatie of ergernis af te weren en weg te duwen. Elk van deze reacties is het tegenovergestelde van aanvaarding.

De gemakkelijkste manier om daar ontspannen mee om te gaan is allereerst op te houden met te proberen de dingen anders te willen dan ze zijn.

Het accepteren van een ervaring betekent simpelweg ruimte te maken voor wat er gaande is, in plaats van te proberen er iets anders van te maken. Door het te aanvaarden brengen we onszelf terug naar wat er is.

We kijken naar de dingen zoals ze zijn, we merken ze simpelweg op en nemen waar wat er is. Dit is de manier om om te gaan met ervaringen die sterk onze aandacht trekken.

Als je bijvoorbeeld merkt dat je aandacht voor je ademhaling (of een ander concentratiepunt) steeds wordt afgeleid door bepaalde gewaarwordingen in het lichaam die te maken hebben met fysieke ongemakken, emoties of gevoelens, dan is het eerste wat je moet doen, je bewust te worden van die lichamelijke gewaarwording, gedachte of gevoel door met opzet je aandacht te richten op wat het sterkst aanwezig is. De ademhaling kan daarbij behulpzaam zijn. Op dezelfde manier als bij de bodyscan kun je op een vriendelijke manier je aandacht richten op dat deel van je lichaam, die gedachte of dat gevoel, door bij elke inademing daar als het ware naar toe te ademen en bij elke uitademing er weer vandaan te ademen.

Als eenmaal je aandacht is bij de lichamelijke gewaarwording, de gedachte of het gevoel, en je bent je er goed van bewust, zeg dan tegen jezelf: 'Het is oké. Wat het ook is, het is oké. Ik wil me er bewust van worden.'

Blijf dan dichtbij die gewaarwording, gedachte of gevoel en je houding er tegenover, adem ernaartoe en ervan af, aanvaard het, laat het zijn wat het is. Herhaal steeds: 'Het is oké. Wat het ook is, het is oké. Ik wil me er bewust van zijn.'

Gebruik elke uitademing om je te openen voor de gewaarwording die je je bewust wordt. Aanvaarding is geen berusting maar een noodzakelijke eerste stap om je volledig bewust te worden van je moeilijkheden. Daarna kun je er op een verstandige manier op reageren in plaats van, als in een reflex, het automatisch afdraaien van oude niet-werkende manieren.

DE 3 MINUTEN TIJD VOOR DE ADEMHALING:

TOEGEVOEGDE INSTRUCTIES

Wanneer je last hebt van gedachten of gevoelens.

1. **Bewustzijn**

Observeer - Richt je aandacht op je innerlijke ervaring en merk op welke gedachte, gevoel of lichamelijke gewaarwording er is. Beschrijf, erken, stel vast. Breng je ervaring onder woorden. Bijvoorbeeld, zeg in gedachten: 'ik voel dat er boosheid is', 'ik heb (de gedachten van) zelfkritiek' of 'ik voel spanning in mijn nek'.

2. **Je aandacht weer terugbrengen**

Breng vervolgens op een vriendelijke manier je volledige aandacht *terug* naar je ademhaling. Volg het hele proces van in- en uitademen.

Zeg in gedachten: 'inademen..... uitademen' of ga tellen: 'één inademen, één uitademen, twee inademen, twee uitademen, enz.'

3. **De aandacht uitbreiden**

Breid je aandacht uit naar je hele lichaam, vooral op elk gevoel van onbehagen, spanning of weerstand. Als deze gewaarwordingen er zijn, richt je aandacht er dan op, door bij elke inademing er als het ware naar toe te ademen en daarmee die gewaarwording als het ware zachter te laten worden en los te laten bij het uitademen. Zeg tegen jezelf tijdens het uitademen: 'Het is oké', wat het ook is, het is oké, ik wil me er alleen bewust van zijn.'

Merk ook op dat je lichaamshouding en gezichtsuitdrukking anders worden als je je van die gewaarwordingen bewust wordt.

HUISWERK NA SESSIE 5

1. Oefen met **zitmeditatie** met of zonder bandje 6 van de volgende 7 dagen en noteer je reacties op het huiswerkformulier. Alternatieve mogelijkheid: afwisselend zitmeditatie en **bodyscan** en geef op het huiswerkformulier aan wat je gedaan hebt.
2. **3 minuten tijd voor de ademhaling**
Oefen regelmatig 3 maal per dag op van tevoren vastgestelde tijden.
Noteer elke keer dat je dat doet door de voor de juiste dag in het logboek en noteer commentaar of moeilijkheid.
3. **Negatief gevoel —————> ademhaling**
Om te helpen beter met de dingen om te gaan: Oefen tekens wanneer je onaangename gevoelens hebt. Noteer dat elke keer door in het logboek een vierkantje in te vullen.

LOGBOEK AANDACHTTRAINING vanaf sessie 5

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag 1 dag missen)

Vul een vierkantje in als je dat onderdeel gedaan hebt: —→

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|--|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> negatief gevoel → ademhaling <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |

SESSIE 6

GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN

Onze gedachten kunnen een sterke invloed hebben op hoe we ons voelen en op wat we doen. Vaak komen die gedachten plotseling en geheel automatisch op.

Door je steeds maar weer bewust te worden van de gedachten die door je hoofd gaan, ze dan los te laten en dan weer de aandacht te richten op de ademhaling en het huidige moment, is het mogelijk er wat afstand van te nemen en ze in het juiste perspectief te zien. Je kunt hiermee ervaren dat er andere manieren kunnen zijn om met situaties om te gaan. En zo kunnen we ons bevrijden van de tirannie van oude gedachtepatronen die automatisch in ons opkomen.

Het belangrijkste is, dat we uiteindelijk diep in ons binnenste beseffen dat:

- alle gedachten slechts gebeurtenissen in ons hoofd zijn, (inclusief gedachten die zeggen dat het niet zo is)
- dat gedachten geen feiten zijn
- en dat wij niet onze gedachten zijn.

Gedachten en beelden geven ons vaak een aanwijzing over wat er in ons hoofd omgaat, we kunnen er greep op krijgen doordat we onze aandacht er bewust op richten, met als gevolg dat de identificatie ermee wordt losgekoppeld. Doordat we vertrouwd kunnen raken met de 'top tien' van onze automatische en niet-helpende gedachtepatronen die onze stemming in een neerwaartse spiraal brengen, kunnen we ons makkelijker van die processen bewust worden en er anders mee omgaan.

We moeten bijzonder opmerkzaam zijn op gedachten die het oefenen ondermijnen of blokkeren,

zoals de gedachten:

- 'het heeft geen zin om dit te doen' of
- 'het werkt toch niet, waarom zou ik me druk maken'.

Zulke pessimistische en hopeloze gedachtepatronen zijn karakteristieke kenmerken van een depressieve stemming. Het is één van de belangrijkste factoren die ons belemmeren om actie te ondernemen om uit die depressieve stemming te komen.

Het is dus bijzonder **belangrijk zulke gedachten als 'negatief denken' te herkennen** en een werkzame manier om ons beter te gaan voelen niet door zulke negatieve gedachten te laten afpakken.

MANIEREN OM JE GEDACHTEN OP EEN ANDERE MANIER TE BEKIJKEN

Hieronder volgen een aantal manieren waarop je kunt reageren op negatieve gedachten.

1. Kijk ernaar als ze opkomen en weer verdwijnen vanuit de opvatting dat je ze niet hoeft te volgen.
2. Beschouw je gedachte als een gebeurtenis in je hoofd, in plaats van een als een feit. Het kan zo zijn dat deze gebeurtenis vaak gepaard gaat met allerlei andere gedachten en gevoelens. Het is dan verleidelijk om te denken dat het waar is, maar jij bent nog altijd degene die bepaalt of het waar is en hoe je er mee omgaat.
3. Zet je gedachten op papier. Hierdoor zie je ze op een manier die niet zo emotioneel en overweldigend is. Ook kan de onderbreking die je hebt tussen de gedachten en het opschrijven ervan je even de tijd geven om stil te staan bij de hun betekenis.
4. Stel jezelf de volgende vragen: Kwam deze gedachte plotseling en automatisch in mijn hoofd? Komt ze overeen met de feiten van de situatie? Is er iets bij dat ik in twijfel kan trekken? Hoe zou ik er over gedacht hebben op een ander tijdstip en in een andere stemming? Zijn er ook andere anders zienswijzen?
5. Voor bijzonder moeilijke gedachten kan het nuttig zijn om er tijdens de oefening bewust anders tegen aan gaan kijken, met een open en evenwichtige houding. Geef je 'wijsheid' de kans om een zienswijze te geven.

AIS JE JE BEWUST WORDT VAN NEGATIEVE GEDACHTEN

Als je je bewust wordt van negatieve gedachten en beelden in je geest, schenk er dan op een vriendelijke 😊 en geïnteresseerde manier aandacht aan.

Kijk welke van de volgende vragen van toepassing is:

(ga na elke vraag terug naar de ademhaling)

😞 Verwar ik een gedachte met een feit?

😞 Trek ik voorbarige conclusies?

😞 Denk ik in zwart-wit termen?

😞 Veroordeel ik mezelf als geheel omdat ik één ding fout heb gedaan?

😞 Concentreer ik mij op mijn zwakheden en vergeet ik mijn sterke punten?

😞 Beschuldig ik mezelf van iets waar ik geen schuld aan heb?

😞 Veroordeel ik mezelf?

😞 Stel ik onredelijke hoge eisen aan mezelf, zodat ik tekort zal schieten?

😞 Ben ik aan het gedachten lezen of de toekomst aan het voorspellen?

😞 Verwacht ik perfectie?

😞 Ben ik aan het rampdenken?

De juiste instelling ten opzichte van je gedachten is vriendelijke interesse en nieuwsgierigheid!

OMGAAN MET GEDACHTEN (1)

Het is opmerkelijk hoe bevrijdend het werkt om te zien dat je gedachten slechts gedachten zijn en niet 'jezelf' of 'de werkelijkheid'.

Je denkt bijvoorbeeld dat je vandaag een bepaald aantal dingen moet doen.

Je herkent het niet als een gedachte maar handelt alsof het 'de waarheid' is en daarmee heb je op dat moment een werkelijkheid geschapen waarin je echt gelooft, namelijk: dat al die dingen vandaag gedaan moeten worden.

Een patiënt, Peter, die een hartaanval had gehad en wilde voorkomen dat hij er nog een kreeg, stond om 10 uur 's avonds met de koplampen aan op de oprit zijn auto te wassen toen hij tot een ingrijpende ontdekking kwam.

Hij realiseerde zich dat hij dit helemaal niet hoefde te doen.

Het was het onvermijdelijke gevolg van de hele dag maar proberen de dingen, die hij zich had voorgenomen, ook die dag voor elkaar te krijgen.

Toen hij door kreeg wat hij zichzelf aandeed, begreep hij dat hij zo overtuigd was geweest dat alles die dag gedaan moest worden, dat hij er niet aan had getwijfeld of dat wel waar was.

Als je zelf ook op zo'n manier bezig bent, voel je je waarschijnlijk ook opgejaagd, gespannen en bezorgd zonder zelf te weten waarom, net zoals Peter.

Dus, als je zit te mediteren en de gedachte opkomt hoeveel je vandaag allemaal nog moet doen, wees er dan attent op dat het een gedachte is, anders ben je alweer met iets anders bezig zonder dat je er erg in hebt dat je vanwege een gedachte die opkwam bent gestopt met mediteren.

Aan de andere kant, als zo'n gedachte opkomt en je kunt er afstand van nemen, zodat je kunt zien wat het werkelijk is, dan ben je in staat om te bepalen wat voorrang heeft en om verstandige beslissingen te nemen. Je zult gedurende de dag precies weten wanneer je moet stoppen.

Dus, het simpelweg herkennen van je gedachten als gedachten, kan je verlossen van een schijnwerkelijkheid. Het geeft je een helderder beeld en je leven zal minder door die gedachten bepaald worden.

Deze bevrijding van de terreur van het denken is een direct gevolg van het mediteren zelf. Wanneer je elke dag een tijdje bezig bent met 'niet-doen', de ademhaling en de activiteiten in het lichaam en geest gadeslaan zonder je met die activiteiten te identificeren, zal er geleidelijk meer kalmte en aandacht in je leven komen.

Omdat de geest stabiliteit ontwikkelt en zich minder bezighoudt met de inhoud van het denken, versterken we het vermogen van de geest om zich te concentreren en kalm te zijn. Elke keer als we een opkomende gedachte als gedachte herkennen, de inhoud, de kracht en de juistheid ervan waarnemen en dan loslaten, teruggaan naar onze ademhaling en het gewaarzijn van het lichaam, versterken we onze opmerkzaamheid.

We leren onszelf beter kennen en onszelf meer te aanvaarden zoals we werkelijk zijn en niet zoals we zouden willen zijn.

OMGAAN MET GEDACHTEN (2)

Het denken beheerst ons leven. Bewust of onbewust ben je het grootste deel van je leven met je gedachten bezig. Maar meditatie is een ander proces, dat zich niet bezighoudt met redeneren of overdenken. Meditatie heeft niets te maken met denken.

Meditatie is 'niet het denken volgen'. En door het proces van stille observatie kunnen nieuwe inzichten ontstaan. We hoeven niet te vechten of te worstelen met onze gedachten of onze gedachten te veroordelen. Als we merken dat er een gedachte opkomt, kunnen we er simpelweg voor kiezen om die niet te volgen.

Als we onszelf verliezen in een gedachte, vereenzelvigen we ons er in sterke mate mee. De gedachten razen door ons hoofd en we worden erdoor meegesleept en dat kan in korte tijd heel ver zijn.

We springen op een trein van gedachten die aan elkaar gekoppeld zijn zonder te beseffen dat we dat hebben gedaan, laat staan dat we weten waar we naar toe gaan. Ergens onderweg worden we (hopelijk) wakker en realiseren ons dat we aan het denken zijn, dat we zonder at te willen meegenomen waren voor een rit. Wanneer we door de trein meegevoerd worden, kan het zijn dat we in een heel andere gemoedstoestand terecht zijn gekomen als toen we instapten.

Neem nu even de tijd om naar de gedachten te kijken die op dit moment in je hoofd opkomen. Je zou nu als een oefening, je ogen kunnen sluiten en je voorstellen dat je in een bioscoop zit en naar een leeg scherm kijkt. Wacht simpelweg tot er gedachten verschijnen. Omdat je niets anders doet dan alleen maar afwachten tot de gedachten verschijnen, kan het heel snel gebeuren. Wat voor gedachten zijn het precies? Wat gebeurt er mee? Gedachten zijn als magische voorstellingen die echt lijken wanneer we erin opgaan, maar als we ze bewust gaan bekijken verdwijnt hun magie.

Maar hoe zit het met die heftige gedachten die ons raken? We kijken, kijken en kijken nog eens en dan heel plotseling – woeps! - we zitten er middenin, de gedachte heeft ons te pakken, we zijn verloren. Wat is daar nu mee? Als we erin verzeild raken zijn we vergeten dat het slechts schijnwerkelijkheden zijn.

Het is verbazingwekkend om te merken hoeveel macht zulke ongewenste gedachten over ons hebben. Doe dit, zeg dat, denk eraan, maak plannen, raak geobsedeerd, veroordeel. Ze kunnen ons gek maken, en dat gebeurt ook vaak!

Het soort gedachten wat we hebben en de invloed die ze op ons leven hebben hangt af van het feit of we de dingen begrijpen. Als we ons in een heldere toestand bevinden waarin we ons beperken tot het zien opkomen en weer verdwijnen van gedachten, maakt het niet uit wat voor soort gedachten we in ons hoofd hebben. We zien onze gedachten zoals ze zijn: een voorbijgaande vertoning.

Gedachten leiden tot acties en acties hebben weer allerlei gevolgen. In welke gedachten gaan we investeren? **Onze grootste opdracht is ze helder te zien, zodat we kunnen kiezen bij welke gedachte we actie ondernemen en welke we moeten laten voor wat ze zijn.**

HUISWERK VOLGEND OP SESSIE 6

1. Oefen naar eigen keuze met de **bodyscan** en **meditatie** met of zonder audiobandjes, ongeveer een half uur per dag.
Vermeld je reacties op het huiswerkformulier.
2. **'3 minuten tijd voor de ademhaling'** - Regelmatig oefenen.
Oefen 3 maal per dag op van tevoren vastgestelde tijden en af en toe tussendoor.
Noteer op het logboekformulier door het betreffende vakje in te vullen en vermeld eventueel je commentaar en/of moeilijkheden.
3. **'Negatieve gedachte of negatief gevoel' → aandacht** - Toepassen.
Om te helpen beter met de dingen om te gaan.
Telkens als je onaangename gedachten of gevoelens hebt. (schenk in het bijzonder aandacht aan de gedachten)
Als je nog steeds negatieve gedachten hebt na het toepassen van de 'ademruimte', schrijf ze dan op.
Lees nog een keer: "Manieren om je gedachten op een andere manier te bekijken" en "Als je je bewust wordt van negatieve gedachten" om een andere kijk op je gedachten te krijgen.
Vermeld elke keer dat je deze oefening toepast om beter met de dingen om te kunnen gaan en geef dat aan bij de juiste dag op het logboekformulier.
Vermeld ook eventueel commentaar en/of moeilijkheden.
4. Gebruik **de ademhaling als anker** in situaties waarin je ziet dat het je kan helpen op het moment zelf en gebruik de **aandachtsoefening** om op een later tijdstip met het onderwerp om te gaan.

LOGBOEK AANDACHTTRAINING - vanaf sessie 6

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag 1 dag missen)

Vul een vierkantje in als je dat onderdeel gedaan hebt: →

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|--|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> neg. gedachte / gevoel: → aandacht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> neg. gedachte / gevoel: → aandacht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> neg. gedachte / gevoel: → aandacht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> neg. gedachte / gevoel: → aandacht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> neg. gedachte / gevoel: → aandacht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> neg. gedachte / gevoel: → aandacht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> neg. gedachte / gevoel: → aandacht <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |

SESSIE 7

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 de manier (bepalen) waarop we effectief met depressie omgaan.

Je zou jezelf de volgende dingen kunnen afvagen:

Welke dingen geven me een goed gevoel, versterken het gevoel dat ik echt leef in plaats van alleen maar besta? ('plus'-activiteiten)

Welke dingen putten me uit, verminderen het gevoel dat ik echt leef en geven me het gevoel dat ik amper leef of nog erger? ('min'-activiteiten)

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 echt aanwezig te zijn in meer van je dagelijkse momenten en met aandacht besluiten te nemen over wat we echt nodig hebben op elk van die momenten, kunnen we activiteiten gebruiken om opmerkzamer en alerter te worden en onze stemming beter reguleren.

Dit geldt voor zowel ons gewone dagelijkse leven, als voor perioden waarin we in een neerslachtige stemming zijn, wat tot een depressie kan leiden.

We kunnen onze dagelijkse ervaring gebruiken om bezigheden te ontdekken en te ontwikkelen die we kunnen inzetten als werktuig, in perioden waarin we merken dat onze stemming verslechtert.

Als we deze werktuigen voorhanden hebben betekent het, dat we eerder geneigd zijn vol te houden, ondanks negatieve gedachten zoals: "waarom zou ik me hier druk over maken?"

Zulke gedachten zijn gewoon symptomen van een depressieve stemming.

Eén van de eenvoudigste manieren om voor ons lichamelijk en geestelijk welzijn te zorgen is bijvoorbeeld, dagelijks lichamelijke oefeningen te doen.

Streef minimaal naar drie stevige wandelingen van 10 minuten per dag en ook, als het mogelijk is, andere soorten oefeningen zoals, met aandacht stretchen, yoga, zwemmen, joggen enz.

Als oefeningen eenmaal een dagelijkse routine zijn geworden, heb je het bij de hand en kun je het gebruiken als je een depressieve stemming voelt opkomen.

De Ademruimte herinnert ons eraan een bezigheid te gebruiken om onaangename gevoelens hanteren

HET GEBRUIK MAKEN VAN ‘DE TIJD VOOR DE ADEMHALING’: ACTIE ONDERNEMEN.

Na 'de aandacht voor de ademhaling' kan het een geschikt moment zijn wat actie te ondernemen. Om af te rekenen met depressieve gevoelens kunnen de volgende bezigheden bijzonder nuttig zijn:

1. Doe iets leuks
2. Doe iets wat bevrediging schenkt, waar je goed in bent.
3. Doe dingen met aandacht.

Vraag jezelf af: Wat heb ik op dit moment nodig, hoe kan ik op dit moment het beste voor mezelf zorgen.

Probeer iets van de volgende dingen:

1. Doe iets plezierigs.
Wees aardig voor je lichaam:
Neem een lekker warm bad, doe een dutje, trakteer jezelf op je lievelingseten zonder je schuldig te voelen. Drink je favoriete drankje, geef jezelf een gezichtsbehandeling of doe je nagels.
Houd je bezig met leuke activiteiten:
Ga een eindje wandelen (misschien met de hond of met een vriend)
Ga op bezoek bij een vriend, breng tijd door met iemand die je aardig vindt, ga eten koken, ga winkelen, kijk naar iets leuks of iets opwekkends op tv, lees iets plezierigs, luister naar muziek die je een goed gevoel geeft.
2. Doe iets wat je goed kunt, iets waar je goed in bent, wat je bevrediging schenkt, waardoor je iets presteert of een gevoel van controle geeft:
Maak het huis schoon, ruim een kast op of een la, schrijf die brief waar je nog niet aan toe was gekomen, doe iets wat je steeds hebt uitgesteld, doe wat oefeningen.
N.B. Het is vooral belangrijk om jezelf te feliciteren als je een karwei hebt afgemaakt, of een deel ervan, of een karwei in stukjes hebt verdeeld en het dan stukje bij beetje aan te pakken.
3. Doe dingen met aandacht (lees de tekst 'in het heden blijven'):
Concentreer je met volledige aandacht op wat je aan het doen bent, blijf in het huidige moment, blijf in het hier en nu. (Bijvoorbeeld: nu loop ik de trap af, nu voel ik de leuning, nu loop ik de keuken in, nu doe ik het licht aan enz.)
Wees je bewust van je ademhaling terwijl je dingen aan het doen bent, wees je bewust van het contact van je voeten met de vloer als je loopt.

Niet vergeten!

1. Probeer je handelingen als een experiment te bekijken. Probeer niet van tevoren te oordelen hoe je je achteraf zult voelen. Sta ervoor open of wat je doet op de één of andere manier nuttig voor je is.
2. Probeer meerdere bezigheden, beperk jezelf niet tot een paar waar je de voorkeur aan geeft. Soms kan het proberen van nieuwe dingen op zichzelf al interessant zijn. 'Ontdekken' en 'onderzoeken' vormen vaak een tegenwicht tegen 'zich terugtrekken' en 'zich afzonderen'.
3. **Verwacht geen wonderen. Probeer zo goed mogelijk te doen wat je je hebt voorgenomen. Het is niet realistisch om te verwachten dat de dingen dramatisch zullen veranderen**, het zet je alleen maar extra onder druk.
Door de oefeningen te blijven doen zul je wel ervaren dat je steeds wat meer controle over je leven krijgt, zodat je beter met veranderingen van stemming om kunt gaan.

ALS DE DEPRESSIE JE OVERWELDIGT

Soms heb je het idee dat de depressie uit de lucht komt vallen.

Je kunt bijvoorbeeld erg moe en lusteloos wakker worden terwijl er gedachten van hopeloosheid door je hoofd gaan.

Als dit gebeurt, kun je tegen jezelf zeggen: 'omdat ik me nu somber voel hoeft dat nog niet te betekenen dat het ook zo blijft'.

Wanneer de dingen, zoals in dit geval, zo uit de lucht komen vallen, zetten ze negatieve denkpatronen in gang.

Als je in het verleden depressief bent geweest zul je geneigd zijn in oude denkgewoonten te vervallen die bijzonder schadelijk voor je kunnen zijn.

Gedachten die veel te erg generaliseren, die voorspellen dat het nooit meer over gaat en dat je weer van voren af aan kunt beginnen. Het is begrijpelijk dat dit het moeilijk maakt om actie te gaan ondernemen.

Als je deze verschijnselen hebt, betekent dat nog niet dat het lang zal gaan duren of dat je al in een volledige depressie bent beland.

Vraag jezelf af: 'Wat kan ik doen om me zo goed mogelijk door deze moeilijke periode heen te helpen?'

Gebruik dan eerst de ademhaling om tot jezelf te komen. Dat kan je helpen om je situatie vanuit een nieuw perspectief te zien.

Dit bredere perspectief geeft je de mogelijkheid om zowel kracht van de oude manier denken, als van de verstandige actie die je zou kunnen ondernemen op te merken.

HUISWERK NA SESSIE 7

1. **Aandachtsoefeningen.** Kies van alle verschillende vormen van aandachtsoefeningen die je gedaan hebt in de cursus een vorm van oefenen die je van plan bent de komende weken regelmatig te doen. Doe deze oefeningen elke dag en noteer je reacties op het huiswerkformulier.
2. **'3 minuten tijd voor de ademhaling'** - Oefenen
Regelmatig: oefen 3 keer per dag op van tevoren vastgestelde tijden en noteer elke keer je reacties door het vakje bij de juiste dag op het huiswerkformulier op te vullen. Vermeld eventueel je commentaar/ moeilijkheden.
3. **'3 minuten tijd voor de ademhaling – Actie'**
Om beter met de dingen om te gaan en actie te ondernemen, oefen elke keer als je onaangename gedachten of gevoelens opmerkt. Noteer elke keer als je de ademhaling gebruikt om beter met de dingen om te kunnen gaan op het logboekformulier en vermeld eventueel commentaar/ moeilijkheden.

Voorkomen van terugval

Wat zijn de **waarschuwingen** dat een **depressie** weer probeert de kop op te steken? (bijvoorbeeld: geïrriteerd raken, afname van sociale contacten, gewoon geen zin hebben om mensen te zien, veranderende slaapgewoonten, verandering van het eetpatroon, snel uitgeput raken, geen oefeningen meer doen, geen zaken meer afhandelen zoals post open maken, rekeningen voldoen enz., het uitstellen van deadlines)

Zet een vroegtijdig **waarschuwingssysteem** op. Schrijf de veranderingen op waarvoor je moet uitkijken. Als je het prettig vindt, doe dat dan in samenwerking met mensen in je omgeving om het op te merken en vervolgens actief op deze signalen te reageren, in plaats van er passief onder te blijven.

Schrijf vervolgens ideeën op, voor een **actieplan** dat je kunt gebruiken als kader om actie te ondernemen als jij of je vrienden of familie de eerste waarschuwingssignalen hebben opgemerkt. Denk er aan jezelf aan te spreken op de gemoedstoestand waarin je je bevindt, bijvoorbeeld: "Ik weet dat je het waarschijnlijk niet eens zult zijn met dat plan, maar het is toch heel belangrijk dat je ... etc."

Er zijn verschillende dingen die je kunt doen. Zet bijvoorbeeld, een bandje op met de bodyscan of de zitmeditatie of een andere aandachtstraining. Herinner jezelf eraan wat je in de les geleerd hebt en wat toen nuttig voor je was. Neem regelmatig ademruimte, wat zou kunnen leiden tot het ondernemen van actie. Ga ook eens iets lezen wat je weer in contact kan brengen met de 'wijze' kant in je.

Het kan nuttig zijn jezelf eraan te herinneren dat wat je in moeilijke tijden nodig hebt datgene is wat je in de loop van deze cursus al heel vaak geoefend hebt

LOGBOEK AANDACHTTRAINING vanaf sessie 7

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag 1 dag missen)

Vul een vierkantje in als je dat onderdeel gedaan hebt: →

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|--|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |

SESSIE 8

DAGELIJKSE AANDACHT

Als je 's morgens wakker wordt, richt dan je aandacht op je ademhaling nog vóórdat je uit bed stapt. Haal drie keer aandachtig adem.

Merk de verandering van je houding op. Als je van liggen naar zitten, naar staan en lopen gaat. Merk elke verandering van houding op.

Als je naast bed staat, haal dan nog eens drie keer aandachtig adem (als dat kan bij het open raam).

Telkens wanneer je een telefoon hoort rinkelen, een vogel hoort zingen, een trein voorbijgaat, lachen, een autoclaxon, de wind, een dichtslaande deur. Beschouw al deze geluiden als een aanleiding voor aandacht. Luister echt, wees aanwezig en wakker.

Richt de hele dag door een paar momenten je aandacht op je ademhaling. Telkens wanneer je iets gaat drinken of eten, adem dan eerst een keer aandachtig.

Kijk naar je eten en besef wat ervoor nodig is om het voedsel te laten groeien. Kun je er de zon, de regen, de boer en de tractor in zien? Eet met aandacht en realiseer je dat je vooral eet om gezond te blijven. Kijk bewust naar je eten, ruik het, proef het, kauw het en slik het door.

Let op je lichaam als je loopt of staat. Neem een ogenblik de tijd om op je houding te letten. Richt je aandacht op het contact van je voeten met de grond. Voel je als je loopt de lucht langs je gezicht, je armen en benen strijken. Ben je gehaast?

Praat en luister aandachtig. Kun je luisteren zonder het op dat moment ermee eens of oneens te zijn, het leuk of niet leuk te vinden of ben je al direct aan het bedenken wat je op jouw beurt zult gaan zeggen? Als je praat, kun je dan zeggen wat je wilt zeggen zonder te overdrijven of te weinig te zeggen?

Telkens als je in de rij staat let dan op hoe je staat en hoe je ademt. Voel het contact van je voeten met de grond. Richt je aandacht op het op en neer gaan van je buik. Ben je ongeduldig? Wees je “de hele dag” door bewust van spanningen in je lichaam (dat kun je natuurlijk niet de hele dag door zijn, maar je begrijpt wat we bedoelen). Kijk of je ernaartoe kunt ademen en als je uitademt de overmatige spanning los kunt laten. Zitten er ergens spanningen vast in je lichaam? Bijvoorbeeld in je nek, je schouders, je maag, je kaak of laag in je rug? Als het kan, doe dan een keer per dag wat lichaams oefeningen of yoga.

Doe je dagelijkse bezigheden met aandacht, zoals tandenpoetsen, afwassen, je haar borstelen, je schoenen aantrekken of je werk doen. Doe elke bezigheid met aandacht.

Voordat je 's avonds gaat slapen, richt dan weer even je aandacht op je ademhaling en doe, als je niet in slaap kunt komen omdat je aan het piekeren bent, een van de geleerde oefeningen.

GEBRUIKEN WAT JE HEBT GELEERD IN HET OMGAAN MET SOMBERE STEMMINGEN IN DE TOEKOMST

De voordelen van het je bewust te zijn van dingen, aanvaarding, en het verstandig reageren op situaties in plaats van onmiddellijk op een voorgeprogrammeerde automatische manier reageren, zijn steeds terugkerende thema's in de cursus geweest.

Aanvaarding kan ook een verstandige actie zijn, als veranderingen wat jouw kant betreft niet mogelijk zijn. Er zijn gewoon situaties en gevoelens die heel moeilijk, of eigenlijk onmogelijk te veranderen zijn. In deze situatie bestaat het gevaar dat je steeds maar door gaat met te proberen een onoplosbare situatie op te lossen.

Als je de werkelijkheid van de situatie niet kunt accepteren, loop je met je hoofd tegen de muur en raak je uitgeput. Daarmee versterk je het gevoel van machteloosheid en depressie. Je kunt in deze toestand toch een gevoel van waardigheid en controle behouden. Je kunt een bewust en verstandig besluit nemen om de situatie te accepteren zoals die is. Als je ervoor kiest om niet te handelen, heb je minder de kans dat je depressie hierdoor verergert dan wanneer je gedwongen wordt na herhaaldelijke pogingen om er controle op te krijgen moet opgeven omdat het steeds mislukt.

Het is erg belangrijk om:

- de dingen die niet te veranderen zijn in kalmte te aanvaarden, en
- de moed te hebben om te proberen die dingen te veranderen waarvan je vindt dat ze veranderd moeten worden en waarop je ook de invloed kunt hebben om ze te veranderen
- de wijsheid aan te spreken om die twee dingen te leren onderscheiden.

De Toekomst

Denk aan het advies van Jon Kabat-Zinn: Weef elke dag een stukje van je parachute, in plaats van dat te doen op het moment dat je uit het vliegtuig moet springen!

Beslis nu, hoe je in de komende weken regelmatig gaat oefenen, en houd je er in de komende periode zo goed mogelijk aan, tot we weer bij elkaar komen.

Noteer alle moeilijkheden die je hebt, zodat we er de volgende keer over kunnen praten. Denk er ook aan, dat het regelmatig tijd nemen voor de ademruimte een manier is om een paar keer per dag bij jezelf stil te staan.

Laat dat ook je eerste reactie zijn in moeilijke tijden bij stress of als je je ongelukkig voelt.

Blijf ademhalen!

LOGBOEK AANDACHTTRAINING (na afloop van de cursus)

Noteer elke keer dat je oefent en schrijf bijzonderheden op, zodat we die in de volgende bijeenkomst kunnen bespreken. (Je mag een dag overslaan)

Vul een vierkantje in als je dat onderdeel gedaan hebt: →

| Dag/datum | Geoefend: | Opmerkingen: |
|---------------------|--|--------------|
| maandag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| dinsdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| woensdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| donderdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| vrijdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zaterdag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |
| zondag datum: | <input type="checkbox"/> Bodyscan <input type="checkbox"/> Meditatie 3-min oefening <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ademhaling →actie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | |

