

Huiswerkboek

MINDFULNESS TRAJECT



Inhoudstabel

Inhoudstabel	2
Stap 1: Uit je hoofd in het leven	3
1 Audio-oefeningen	3
2 Integratie in het dagelijks leven.....	4
Stap 2: Train je opmerkzaamheid	6
1 Audio-oefeningen	6
2 Integratie in het dagelijkse leven.....	7
3 Zelfreflectie	10
Stap 3: Erbij blijven	12
1 Audio-oefeningen	12
2 Integratie in het dagelijkse leven.....	13
3 Zelfreflectie	16
Stap 4: De aandacht uitbreiden	19
1 Audio-oefeningen	19
2 Integratie in het dagelijkse leven.....	20
3 Zelfreflectie	22
Stap 5: Acceptatie	25
1 Audio-oefeningen	25
2 Integratie in het dagelijkse leven.....	26
3 Zelfreflectie	28
Stap 6: Gedachten zijn geen feiten	30
1 Audio-oefeningen	30
2 Integratie in het dagelijkse leven.....	31
3 Zelfreflectie	34
Stap 7: Mindful handelen	43
1 Audio-oefeningen	43
2 Integratie in het dagelijkse leven.....	44
3 Zelfreflectie	48

Stap 1: Uit je hoofd in het leven

1 Audio-oefeningen

Oefening 1 – De zintuigen

Mindful proeven

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-1zintuigen-proeven

Geluiden: introductie-oefeningen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-1zintuigen-geluiden-beginners

Geluiden: verder oefenen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-1zintuigen-geluiden-ervaren

Mindful kijken

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-1zintuigen

Oefening 2 – De bodyscan

Introductie-oefeningen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-2-beginners

Verder oefenen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-2bodyscan-verder-oefenen

De bodyscan met liefdevolle vriendelijkheid

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-2bodyscan-liefdevolle-vriendelijkheid

2 Integratie in het dagelijks leven

Oefening 1 – Mindful contact maken met je zintuigen



Je kan elke zintuigelijke gewaarwording tot een mindfulness beoefening maken. Zo kan je bewust muziek beluisteren, je bewust zijn van de eerste hap van je maaltijd, een lekker wijntje of het strelen van de wind op je huid bij een warme zomerdag. Je zal merken dat je ervaring van die muziek, die hap of dat wijntje veel rijker wordt.

Misschien eet je bijvoorbeeld wel vaker je eten op automatische piloot en zonder aandacht voor de televisie op. Zo gaat het hele kleurrijke palet van waarneming aan je voorbij. Bewuster worden van je beleving kan je ervaring verrijken, de aard ervan veranderen, je bewust maken van dingen waar je voordien niet van bewust was.

Oefening 2 – Bewustzijn brengen bij routine-activiteiten

Mindful tanden poetsen, douchen, afwassen, koken, poetsen, stappen,...

Bij het tanden poetsen, koken, afwassen, douchen, poetsen, stappen,... kan je volledig bewust zijn van alle handelingen die je stelt in het hier en nu. Zo kan je bij het tanden poetsen je bewust worden van het gevoel van de tandborstel in je mond, de smaak van de tandpasta, de bewegingen van je arm,... Of bij het douchen kan je heel bewust je aandacht brengen bij het gevoel van het water over dat over je huid stroomt.



Je kan bij alles wat je doet in je leven deze mindful aandacht bij je activiteit brengen en het hier en nu ten volle beleven. Als je merkt dat je in je hoofd terechtkomt, merk dit dan op met een milde niet-oordelende aandacht en keer terug naar de zintuigelijke ervaring van die activiteit in het hier en nu.

Oefening 3 – Genieten van de natuur

Je kan ook de natuur gebruiken als reminder voor jezelf om mindfulness in je dagelijkse leven te integreren. Zo kan je in de loop van je dag bij het zien van een bloem, boom of wolk, of bij het horen van een vogelgeluid je volle bewustzijn brengen bij deze ervaring. En het moment eventjes ten volle beleven, van moment tot moment.



Je zal merken wat voor een transformerend effect dit op je dag kan hebben.

Je kan je hiervoor ook laten begeleiden aan de hand van een audio fragment: [mindful kijken](#).

The only reality we have, is happening here and now -this is it. If we miss it because we are caught up in our daydreams, memories, hopes and fears, then our whole life is lived as though we are asleep (Jetsunma Tenzin Palmo).

Stap 2: Train je opmerkzaamheid

1 Audio-oefeningen

Oefening 1 – De ademfocus

Introductie-oefeningen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-3ademfocus-beginners

Verder oefenen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-3ademfocus-ervaren

De ademfocus met liefdevolle vriendelijkheid

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-3ademfocus-met-liefdevolle-vriendelijkheid

Oefening 2 – Stapmeditatie

Introductie-oefeningen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-5stapmeditatie-beginners

Verder oefenen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-5stapmeditatie-ervaren

2 Integratie in het dagelijkse leven

Oefening 1 – Breng bewustzijn bij aangename ervaringen



We gaan elke dag extra mindfulness brengen bij prettige gebeurtenissen (fluitende vogeltjes in de lente), mooie momentjes (een knuffel van je kind) of aangename ervaringen (zoals een warm bad).

We gaan de ervaring helemaal in ons opnemen en er als het ware een beetje aan bijtanken.

Doel:



- het moment gewoon ervaren en waarderen zoals het is, zonder er iets aan toe te voegen of het anders te willen.
- bewust worden van de reacties en responsen op een gebeurtenis in ons lichaam én in onze geest.
- bewust worden van het feit dat wij op prikkels reageren door ze te classificeren als prettig, onprettig of neutraal.

Reflectie na de oefening

Je kan hier ook een [volledige weekkalender](#) downloaden.

Wat nam je waar met je zintuigen? Beschrijf hier je zintuigelijke ervaringen van moment tot moment.

Welke gedachten nam je waar?

Welke gevoelens nam je waar?

Welke lichaamssensaties nam je waar?

Hoe ben je er mee omgegaan? Was de ervaring anders met mindfulness erbij?

3 Zelfreflectie

Oefening 1 – Ontdek je automatische piloot

In de auto rijden we soms kilometers lang op automatische piloot, zonder dat we ons echt bewust zijn van wat we doen. Soms 'rijden' we ook in ons leven een groot stuk op autopilot, zonder het te beseffen. Daardoor missen we soms de rijkdom van dit unieke moment.



Het confronterende aan mindfulnessstraining is dat we al gauw ook ontdekken hoe weinig controle we hebben over de geest en hoe vaak onze geest automatisch gaat verwijlen in het verleden of de toekomst of negatieve voorstellingen, angstige verwachtingen.

Vaak zien we dingen rondom ons en starten we onmiddellijk en automatisch met het maken van interpretaties, verzinnen van verhalen en scenario's. Zonder dat we het beseffen reageert ons denken met allerlei automatische reacties: *commentaren, interpretaties, theorieën, emoties...* Dit heeft een enorme impact op onze ervaring: die associatieketens, gedachten, ... gaan de *rijkdom* van dit unieke moment verkleuren. Deze *automatische gedachten* en *reacties* hebben soms een *negatieve invloed op onze stemming* of *brenge stress bij ons teweeg*.

Opdracht: Ontdek de komende week je automatische piloot

Wat zijn de automatische reacties van jouw hoofd op een gebeurtenis of tijdens de meditatie-oefeningen? De gebeurtenissen rondom ons gaan soms automatisch oude gedachtepatronen, emoties, of lichamelijke gewaarwordingen activeren. Als dit negatieve gedachten zijn, dan kunnen die ons naar beneden halen en depressief maken. Een angstige geest gaat dan weer worst-case scenario's projecteren, die je nog angstiger maken in een bepaalde situatie. Als je de hele dag gedachten produceert, kan je eens zien hoe deze je ervaringen verkleuren. Zo ontdekken we de krachtige impact van onze geest op onze dagdagelijkse ervaring.

Noteer hieronder wat jouw automatische piloot is. Welke zijn jouw automatische reactiepatronen, gedachten, oordelen, interpretaties, theorieën, emoties, ... ?

De drie minuten adempauze

Je kan je automatische piloot beter leren kennen door af en toe doorheen je dag een drie minuten adempauze in te lassen.

Met **de drie minuten adempauze** kan je in stap 1 je innerlijke reacties alsook het hier en nu rondom je leren opmerken in je dagelijkse leven. In stap 2 en stap 3 leer je telkens opnieuw opmerken wat er zich automatisch in jezelf afspeelt en terug te keren naar het hier en nu via het ankerpunt van de adem en het lichaam. Hierdoor laat je je niet meesleuren in je automatische reacties.

Stap 3: Erbij blijven

1 Audio-oefeningen

Oefening 1 – Lichaamssensaties

Introductie-oefeningen

[www.vaardigleven.be /oefeningen/m-6fysieke-sensaties-beginners](http://www.vaardigleven.be/oefeningen/m-6fysieke-sensaties-beginners)

Verder oefenen

[www.vaardigleven.be /oefeningen/m-6fysieke-sensaties-ervaren](http://www.vaardigleven.be/oefeningen/m-6fysieke-sensaties-ervaren)

Oefening 2 – Mindful bewegen

Korte-oefeningen

[www.vaardigleven.be /oefeningen/m-7mindful-bewegen-korte-oefeningen](http://www.vaardigleven.be/oefeningen/m-7mindful-bewegen-korte-oefeningen)

Korte oefeningenreeksen

[www.vaardigleven.be /oefeningen/m-7mindful-bewegen-korte-oefeningenreeksen](http://www.vaardigleven.be/oefeningen/m-7mindful-bewegen-korte-oefeningenreeksen)

Lange oefeningenreeksen

[www.vaardigleven.be /oefeningen/m-7mindful-bewegen](http://www.vaardigleven.be/oefeningen/m-7mindful-bewegen)

2 Integratie in het dagelijkse leven

Oefening 1 – Breng bewustzijn bij onaangename ervaringen



Breng eventjes je volle bewustzijn bij een onaangename ervaring. Dat kan een kleinpijntje zijn of iemand die je net iets onprettig heeft verteld of wat dan ook.

Normaal gezien willen we wat onprettig is vermijden. Mindfulness betekent dat we ten volle bewust zijn van onze ervaringen, of het nu aangename, onaangename of neutrale ervaringen zijn. In deze oefening gaan we dan ook leren om bewustzijn te brengen bij wat we onaangenaam vinden. De onaangename ervaring op zich kan er zijn, maar we gaan ze niet vasthouden door er verder op door te gaan, er extra gedachten en emoties bovenop te plaatsen of er eindeloos over verder te piekeren. We laten ze er zijn, zonder ze vast te houden.



Doel:

- het moment gewoon ervaren en waarderen zoals het is, zonder er iets aan toe te voegen of het anders te willen.
- bewust worden van de reacties en responsen op een gebeurtenis in ons lichaam én in onze geest.
- bewust worden van het feit dat wij op prikkels reageren door ze te classificeren als prettig, onprettig of neutraal.

Reflectie na de oefening:

Je kan hier ook een [volledige weekkalender](#) downloaden.

Wat nam je waar met je zintuigen? Beschrijf hier je zintuigelijke ervaringen van moment tot moment.

Welke gedachten nam je waar?

Welke gevoelens nam je waar?

Welke lichaamssensaties nam je waar?

Hoe ben je er mee omgegaan? Was de ervaring anders met mindfulness erbij?

3 Zelfreflectie

Oefening 1 – Signalen dat het minder goed met me gaat

Sta nu eens stil bij de eerste tekenen die je bij jezelf opmerkt als als het bergaf met je gaat.

Misschien beland je af en toe in een depressieve periode, of heb je last van angsten, vermoeidheid of de neiging om terug in je oude verslaving te hervallen. Je mag er zeker van zijn dat er nog moeilijke tijden in je leven zullen komen, dat is normaal en hoort erbij. Om je bewustzijn hiervan te verhogen, is het zinvol om eventjes stil te staan bij wat jouw eerste signalen zijn als het slechter begint te gaan.



Om je meer bewust te worden van je signalen kan je elke dag een aantal keer een **drie minuten adempauze** nemen om naar binnen te kijken en te zien welke gedachten, gevoelens of gewaarwordingen in je lichaam je ervaart.

Waarom doen we deze oefening?

Als we ons bewust zijn dat het iets minder gaat met ons, dan kunnen we ook bewust kiezen voor hoe we hier mee omgaan. Hervallen we werkelijk in oude patronen en grijpen we naar die fles wijn, reep chocolade? Of gaan we onszelf bang maken door de ergste scenario's te bedenken: bvb. "Het komt nooit meer goed met me!", "Ik zal mijn job verliezen!", "Mijn man zal van me weglopen!", "Mijn vrienden gaan me laten vallen!", ... Vervallen we in een slachtofferrol en vergaan we in zelfmedelijden of kiezen we ervoor om voor onszelf te zorgen?

Welk gedrag stel je als het bergaf met je gaat?

Misschien ga je meer TV kijken of je gaat minder de deur uit. Je gaat meer of net minder slapen, meer of net minder eten, sneller moe zijn, niet meer of minder mediteren,... Huishoudelijke taakjes blijven liggen, je gaat deadlines uitstellen, meer alcohol drinken... Of je gaat sneller uitvliegen tegen je man en kinderen.

Mijn gedrag:

Welke gedachten komen er meer de kop op steken als het bergafwaarts met je gaat?

Je merkt het niet alleen op niveau van je gedrag, maar je merkt het vaak ook aan je gedachtepatronen: "Waar ben ik nu weeral mee bezig!", jezelf meer op je kop geven, negatievere of angstige gedachten, voortdurend piekeren,... Soms kan het ook een signaal zin als je merkt dat je meer begint te vergeten of je hoofd minder helder is.



Mijn gedachten:

Welke gevoelens kunnen een signaal zijn dat ik een mindere periode tegemoet ga?

Misschien word je prikkelbaarder, of blaak je niet meer van zelfvertrouwen, ... Je verliest je interesse in dingen die je anders wel interesseren. Of je ervaart meer wantrouwen naar anderen toe... Je bent misschien wat neerslachtiger.



Mijn gevoelens:

Welke signalen merk je in je lichaam in je mindere periodes?

Misschien ervaar je meer spanningen in je nek of rug, of heb je net een loom of vermoeider gevoel in je lichaam. Misschien heb je sneller last van hoofdpijnen, maagklachten, oorsuizen,...

Mijn lichaamssignalen:

Stap 4: De aandacht uitbreiden

1 Audio-oefeningen

Oefening 1 – De aandachtsfocus verruimen

Introductie-oefeningen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-9gewaarszijn-verruimen

Verder oefenen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-9gewaarszijn-verruimen-ervaren

Oefening 2 – Open gewaarszijn

Openbloeien zoals een bloem

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-10open-gewaarszijn-openbloeien-zoals-een-bloem

Open gewaarszijn

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-10open-gewaarszijn

Helder meer

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-gewaarszijn-helder-meer

2 Integratie in het dagelijkse leven

Oefening 1 – Eventjes een adempauze nemen

In de loop van je dag kan je eens even met alles stoppen en een adempauze nemen. Via deze oefening kan je op elk moment van de dag extra bewustzijn toevoegen en je bewust worden van je innerlijke leefwereld. Vervolgens anker je jezelf even aan je adem als rustpunt in het hier en nu. Om dan van daaruit terug te keren naar je dagelijkse bezigheden.

Stap 1: Richt je blik naar binnen: welke gedachten, gevoelens, en lichaamssensaties neem je waar?

Stap 2: Breng je aandacht naar de adem. Als je aandacht afdwaalt, merk dit op, benoem het even en keer dan terug naar de adem.

Stap 3: Breid je aandacht uit naar je hele ademende lichaam en maak geleidelijk aan terug contact met de ruimte rondom jou.

Je kan deze oefening ook doen met begeleiding aan de hand van één van onderstaande audio.

Audio: www.vaardigleven.be/oefeningen/m-4adempauze

Reflectie na de oefening:

Welke lichaamssensaties nam je waar?

Welke gevoelens of emoties nam je waar?

Welke gedachten nam je waar? Schrijf hieronder een aantal van je gedachten. Bvb ik had de gedachte: "... ..".

Sta ook eventjes stil bij wat jij nu op dit moment nodig hebt.

3 Zelfreflectie

Oefening 1 – Mijn automatische gedachten



Ieder van ons heeft zo zijn eigen gedachtestromen, zijn eigen interpretatiekader. Ze zijn als ingesleten gewoontepatronen. Gewoonlijk zien we ze niet omdat we ze zo vanzelfsprekend vinden. Het leren kennen van deze gedachten kan helpen om ze sneller te leren zien in ons dagelijkse leven en er daardoor ook minder in gevangen te zitten. Zeker als het heel negatieve gedachten zijn, kan het helpend zijn om ze even in de spotlight van je aandacht te plaatsen.

Kan je ze zien als een gedachte, eerder dan ze als dé waarheid over dé realiteit te beschouwen?

Gedachten zijn geen feiten

Dit is een heel belangrijke oefening omdat dit soort gedachten onze hele realiteit gaan inkleuren of verkleuren. Dus als je je bewust bent van de manier waarop jij je realiteit vorm geeft, zit je niet meer zo strak gevangen in een gedachtegevangenis. Om je dagdagelijkse gedachtegewoontes nog beter te leren kennen, kan je een aantal keer in je dag **een drie minuten adempauze** inlassen.

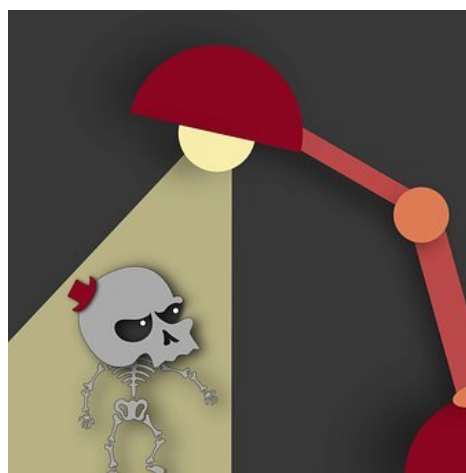
Eens je je meer bewust bent van gedachten, kan je er ook voor kiezen om op een andere manier met gedachten om te gaan. Je kan hier verder mee oefenen in de andere oefeningenreeksen in deze module. Zo kan je leren afstand nemen van je gedachten via defusie, zoals via doe-oefeningen of via meditatie oefeningen.

Oefening: zet je automatische gedachten in de spotlights

Onderstaande lijst met gedachten kan je hierbij misschien wat helpen om je eigen gedachten te herkennen.

Wat zijn jouw veel voorkomende gedachten? Je kan voor jezelf een top 10 maken.

- Iedereen is tegen mij.
- Ik ben slecht.
- Waarom heb ik nooit succes?
- Niemand begrijpt mij.
- Ik heb anderen teleurgesteld.
- Ik kan het niet meer aan.
- Ik wou dat ik een beter mens was.
- Ik ben zo'n slappeling.
- Mijn leven loopt niet zoals ik het wil.
- Ik val mezelf zo tegen.
- Niets geeft me nog een goed gevoel.
- Ik kan hier niet meer tegen.
- Wat is er mis met me?
- Ik wou dat ik ergens anders was.
- Ik krijg de dingen niet op een rij.
- Ik haat mezelf.
- Ik ben waardeloos.
- Wat is er met me aan de hand?
- Ik ben een verliezer.
- Mijn leven is een puinhoop.
- Ik ben een mislukkeling.
- Ik zal nooit succes hebben.
- Ik voel me machteloos.
- Er moet iets veranderen.
- Ik ben dom.
- Mijn toekomst stelt niets voor.
- Het is het niet waard.
- Ik kan niets afmaken.



- Ik ben belachelijk.
- Ik ben lelijk.
- Ze moeten me niet hebben.

Stap 5: Acceptatie

1 Audio-oefeningen

Oefening 1 – Zijn met wat er is

Acceptatie bij een moeilijkheid

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-e-emoties-acceptatie

Zijn met wat er is

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-e-emoties-bereidheid

Mindful ruimte geven aan emoties

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-e-2emoties-ruimte-geven

Oefening 2 – Metafoor meditaties

Bergmeditatie

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-e-emoties-metafoor-berg

Meermeditatie

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-e-emoties-metafoor-meer

2 Integratie in het dagelijkse leven

Oefening 1 – De adempauze bij stress

In deze adempauze hebben we extra aandacht voor het herkennen en benoemen van de ervaringen die we in onszelf opmerken. We voegen ook een extra ingrediënt van mildheid toe voor onszelf en onze ervaringen.

Eens je je meer bewust bent van je gedachten, emoties, of lichaamssensaties, kan je er ook voor kiezen om er op een mindful manier mee om te gaan. Je kan hier verder mee oefenen in deze module of in de modules '[Gedachten](#)' of '[Emoties](#)'. Zo kan je er ruimte voor leren maken en er van op een veilige afstand naar kijken zonder dat je erdoor overspoeld geraakt.

Audio: www.vaardigleven.be/oefeningen/m-4adempauze-bij-stress

Reflectie na de oefening:

Welke lichaamssensaties nam je waar?

Welke gevoelens of emoties nam je waar?

Welke gedachten nam je waar? Schrijf hieronder een aantal van je gedachten. Bvb ik had de gedachte: "... ..".

Sta ook eventjes stil bij wat jij nu op dit moment nodig hebt. Hoe kan je op dit moment het beste voor jezelf zorgen? Misschien heb je eerder (samen met je therapeut) een zelfzorgplan opgesteld, dat je hier ter inspiratie even kan bekijken. Misschien heb je nood aan afleiding: eventjes wandelen, muziek beluisteren, een bad nemen, sociaal contact ... Of misschien heb je het nodig om jezelf eens stevig af te reageren door te gaan joggen of te poetsen. Of misschien zou het je deugd doen er eens over te praten met iemand.

Je [zelfzorgplan](#) daar kan je altijd aan blijven werken. Er zijn altijd nieuwe situaties die we het hoofd moeten leren bieden. Soms schiet ons zelfzorgplan op dit moment tekort. Wees vindingrijk om ook met deze situatie om te gaan of vraag de nodige hulp en vul je zelfzorgplan dan verder aan.

Vul jouw ervaren gedachten, emoties en lichaamssensaties ook aan in je [signalen lijst](#).

3 Zelfreflectie

Oefening 1 – Mijn energiegevers en energievreters

Schrijf een aantal activiteiten op die je tijdens de week doet: 's morgens, overdag, 's avonds, op een normale werkdag, tijdens het weekend of op vakantie. Je kan ook gedurende de komende week een dagboek bijhouden van de dingen die je doet.

Per activiteit kan je dan noteren hoeveel energie ze je geven of hoeveel energie ze van je nemen op een schaal van 1 tot 10.

Waar de ene mens energie van krijgt, kan voor de andere mens net een energievreter zijn.

Het kunnen dingen zijn die je prettig vind of activiteiten waar je goed in bent en een gevoel van eigenwaarde door krijgt. Misschien kijk je graag naar soaps, maar kijk ook eens of ze je oppeppen of net je energie leegzuigen. Het is niet omdat je dingen leuk vind, dat ze daarom je stemming op een positieve manier beïnvloeden. Soms zijn er ook activiteiten die je minder leuk vind, maar die je toch energie geven.



Als je meer zicht krijgt op je energiegevers en je energievreters, dan kan je je week zo plannen dat je je energiegevers en energievreters in balans brengt. Kijk vervolgens eens of je je energiegevers meer ruimte kan geven in je leven en of je zo je stemming positief kan beïnvloeden.

Dit is een heel eenvoudige oefening, maar als je het werkelijk uitprobeert, dan zal je de kracht ervan ondervinden!

Mijn energiegevers:

Mijn energievreters:

Stap 6: Gedachten zijn geen feiten

1 Audio-oefeningen

Oefening 1 – Mindful naar gedachten kijken

Geluiden, gedachten, gevoelens

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-g-1gedachten-leren-waarenemen-geluiden-gedachten

Mindful met gedachten

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-g-1gedachten-leren-waarnemen-mindful-met-gedachten

Naar gedachten kijken

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-g-2defusie-meditaties-naar-gedachten-kijken

Naar gedachten kijken met metaforen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-g-2defusie-meditaties-gedachten-metaforen

2 Integratie in het dagelijkse leven

Oefening 1 – Je gedachten opmerken en benoemen

Meestal zijn we ons niet bewust van onze gedachten, ze spelen zich af ergens op de achtergrond doorheen de dag. In de volgende tekst van Toon Tellegen zien we hoe de vlieg en de mug nu eens net die gedachten in de spotlight van de aandacht plaatsen.

Deze week gaan we meer bewustzijn brengen bij onze gedachten. Eens je je meer bewust bent van gedachten, kan je er ook voor kiezen om op een andere manier met gedachten om te gaan. Je kan hier dan later ook verder mee oefenen in de andere oefeningenreeksen in deze module. Zo kan je leren afstand nemen van je gedachten via defusie, zoals via doe-oefeningen of via meditatie oefeningen.

De vlieg vloog tegen de mug aan, midden in de lucht.

'Ik was in gedachten verzonken...' zei de vlieg en streek zijn vleugels recht.

'Ik ook! Wat toevallig!' zei de mug die een bult op zijn voorhoofd had. 'In welke gedachten was jij verzonken?'

'In mooie gedachten,' zei de vlieg.

'Ik ook! Wat leuk!' zei de mug.

Zij gingen naast elkaar tegen een muurtje zitten, en de mug haalde een boek met gedachten te voorschijn en begon het voorzichtig door te bladeren.

'Kijk,' zei hij, halverwege het boek, 'in dié gedachten verzink ik altijd.'

De vlieg bekeek die gedachten van boven naar beneden. Hij kende ze wel. Mooie gedachten waren het.

'Sla eens om,' zei hij.

De mug sloeg één bladzijde om.



'Ja!' zei de vlieg. 'Die gedachten. Daar verzink ik altijd in.' Hij wees een paar prachtige gekleurde gedachten aan en zoemde vergenoegd.

'Ja,' zei de mug, 'dat zijn ook mooie gedachten. Dat vind ik ook.'

Zij kropen dicht tegen elkaar en keken verder in het boek.

'Wat is dat voor gedachte?' vroeg de vlieg en wees een dikke kronkelige gedachte aan.



'Dat is een slechte gedachte,' zei de mug. 'Heb jij die nooit?'

'Nee,' zei de vlieg, aarzelend, 'zo'n gedachte kan ik me niet herinneren.'

'O,' zei de mug. 'Je wordt helemaal rood van binnen van die gedachte, als je hem lang genoeg hebt.'

'Nee', zei de vlieg toen. 'Die gedachte heb ik nooit.' Want hij was nog nooit van binnen rood geweest. Dat wist hij zeker.

Zo bladerden zij verder en zagen nog talloze gedachten. Diepe gedachten, zware gedachten, een paar zwarte gedachten – 'dat zijn noodlottige gedachten,' zei de mug die het boek goed kende – en ook luchtige, lichtblauwe en rare gedachten.

'Ik wist niet dat er zoveel gedachten waren,' zei de vlieg, toen de mug de laatste bladzijde omsloeg.

'Ja,' zei de mug. 'En dit is nog maar deel een.'

Zij schudden hun hoofd, namen afscheid van elkaar en vlogen elk een andere kant op.

De avond viel, dunne witte nevels maakten zich los van de grond en begonnen rond te dwalen, tussen de bomen, alsof zij iets zochten. Het was midden in de zomer, midden in het bos.

Reflectie oefening:

Wees deze week eens zoals de vlieg en de mug en zet je gedachten eens in de spotlight. Wees alert op je gedachten, leer ze opmerken. Leer ze te zien als gedachten door ze te benoemen. Je kan ze bijvoorbeeld een titel geven, zoals de titel van een boek of een verhaal.

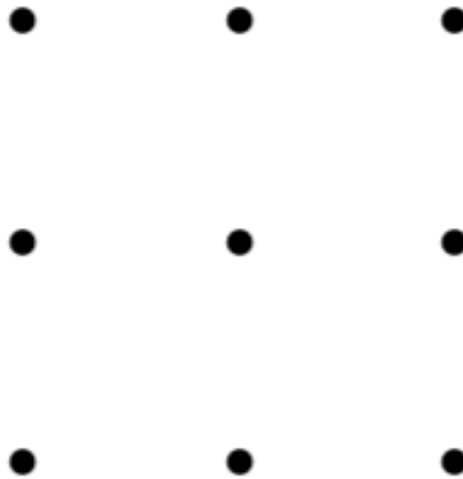
Noteer hier de gedachten die je deze week bij jezelf opmerkte. Als deze gedachte een verhaal of een boek zou zijn, welke titel zou je ze dan geven?

3 Zelfreflectie

Oefening 1 – Een gedachtegevangenis

Oefening: de 9 bollen

Verbind deze 9 punten met 4 rechte lijnen zonder uw potlood op te heffen in 1 doorlopende beweging.



Tip! Het probleem van de 9 bollen kan je enkel oplossen als je buiten de lijntjes gaat denken. Waar zijn die lijntjes? Zie je hier eigenlijk wel lijnen? En toch, als je de oefening niet opgelost krijgt, is het teken dat je binnen bepaalde lijnen denkt. Tracht eens te zien waar jij de lijntjes in je geest erbij creëert. Eens je die lijnen kan zien, kan je ook zien hoe je erbuiten kan gaan.

Onze gedachten zijn soms een beetje zoals de lijnen uit de 9-bollen oefening. We zien ze niet, maar ze vormen wel de lijnen waarbinnen wij onze realiteit tekenen. Het leren kennen van onze gedachten kan helpen om ze sneller te leren zien in ons dagelijkse leven en er daardoor ook minder in gevangen te zitten. In de oefening [mijn automatische gedachten](#) kan je hier eventjes bij stilstaan. Zo wordt je je bewust van de manier waarop jij je realiteit vorm geeft, en zit je niet meer zo strak gevangen in jouw gedachtegevangenis.

Mindfulness is een uitnodiging om buiten die lijntjes te gaan. Telkens als je tijdens een mindfulness oefening opmerkt dat er gedachten zijn, kan je ervoor kiezen om terug te keren naar het hier en nu. Je stapt als het ware uit je hoofd en in het leven. Door in je dagelijkse leven op deze manier mindful onbevangen te kijken, sta je open voor dingen die je vroeger misschien niet opvielen. Je ervaring wordt rijker en je hebt oog voor het potentieel van dit moment. Hierdoor opent er zich misschien een nieuwe wereld voor je, en stap je ook even uit je eigen gedachtegevangenissen.

Via de mindfulness oefeningen worden die lijnen of die gedachten ook zichtbaar. We worden ons meer bewust van de bril waardoor we de wereld bekijken. Eens je je meer bewust bent van gedachten, kan je er ook voor kiezen om op een andere manier met gedachten om te gaan. Je kan hier verder mee oefenen in de andere oefeningenreeksen in deze module. Zo kan je leren afstand nemen van je gedachten via defusie, zoals via doe-oefeningen of via meditatie oefeningen.

Oefening 2 - Een boek vol gedachten

Meestal zijn we ons niet bewust van onze gedachten, ze spelen zich af ergens op de achtergrond doorheen de dag. In de volgende tekst van Toon Tellegen zien we hoe de vlieg en de mug nu eens net die gedachten in de spotlight van de aandacht plaatsen.

Deze week gaan we meer bewustzijn brengen bij onze gedachten. Eens je je meer bewust bent van gedachten, kan je er ook voor kiezen om op een andere manier met gedachten om te gaan. Je kan hier dan later ook verder mee oefenen in de andere oefeningenreeksen in deze module. Zo kan je leren afstand nemen van je gedachten via defusie, zoals via doe-oefeningen of via meditatie oefeningen.

De vlieg vloog tegen de mug aan,
midden in de lucht.

'Ik was in gedachten verzonken...' zei
de vlieg en streek zijn vleugels recht.

'Ik ook! Wat toevallig!' zei de mug
die een bult op zijn voorhoofd had.
'In welke gedachten was jij
verzonken?'

'In mooie gedachten,' zei de vlieg.



'Ik ook! Wat leuk!' zei de mug.

Zij gingen naast elkaar tegen een muurtje zitten, en de mug haalde een boek met gedachten te voorschijn en begon het voorzichtig door te bladeren.

'Kijk,' zei hij, halverwege het boek, 'in dié gedachten verzink ik altijd.'

De vlieg bekeek die gedachten van boven naar beneden. Hij kende ze wel. Mooie gedachten waren het.



'Sla eens om,' zei hij.

De mug sloeg één bladzijde om.

'Ja!' zei de vlieg. 'Die gedachten. Daar verzink ik altijd in.' Hij wees een paar prachtige gekleurde gedachten aan en zoemde vergenoegd.

'Ja,' zei de mug, 'dat zijn ook mooie gedachten. Dat vind ik ook.'

Zij kropen dicht tegen elkaar en keken verder in het boek.

'Wat is dat voor gedachte?' vroeg de vlieg en wees een dikke kronkelige gedachte aan.



'Dat is een slechte gedachte,' zei de mug. 'Heb jij die nooit?'

'Nee,' zei de vlieg, aarzelend, 'zo'n gedachte kan ik me niet herinneren.'

'O,' zei de mug. 'Je wordt helemaal rood van binnen van die gedachte, als je hem lang genoeg hebt.'

'Nee,' zei de vlieg toen. 'Die gedachte heb ik nooit.' Want hij was nog nooit van binnen rood geweest. Dat wist hij zeker.

Zo bladerden zij verder en zagen nog talloze gedachten. Diepe gedachten, zware gedachten, een paar zwarte gedachten – 'dat zijn noodlottige gedachten,' zei de mug die het boek goed kende – en ook luchtige, lichtblauwe en rare gedachten.

'Ik wist niet dat er zoveel gedachten waren,' zei de vlieg, toen de mug de laatste bladzijde omsloeg.

'Ja,' zei de mug. 'En dit is nog maar deel een.'

Zij schudden hun hoofd, namen afscheid van elkaar en vlogen elk een andere kant op.

De avond viel, dunne witte nevels maakten zich los van de grond en begonnen rond te dwalen, tussen de bomen, alsof zij iets zochten. Het was midden in de zomer, midden in het bos.

Reflectie oefening:

Wees deze week eens zoals de vlieg en de mug en zet je gedachten eens in de spotlight. Wees alert op je gedachten, leer ze opmerken. Leer ze te zien als gedachten door ze te benoemen. Je kan ze bijvoorbeeld een titel geven, zoals de titel van een boek of een verhaal.

Noteer hier de gedachten die je deze week bij jezelf opmerkte. Als deze gedachte een verhaal of een boek zou zijn, welke titel zou je ze dan geven?

Oefening 3 – Gedachten zijn geen feiten

Audio: www.vaardigleven.be/oefeningen/m-g-3zelfreflectie-gedachte-zijn-geen-feiten

Wat leren we hieruit?

We zijn voortdurende bezig met interpreteren. Vaak zijn we ons niet bewust van onze interpretaties, maar ze bepalen wel hoe we de realiteit percipiëren. Perceptie gaat niet alleen over de objectieve realiteit waarnemen. Tijdens het proces van perceptie gaat onze waarneming van de realiteit zich mengen met onze gedachten en vormt op die

manier onze subjectieve realiteit. Meer nog dan dat, het zal ook ons gedrag en onze interacties met anderen bepalen. Hierdoor gaan gedachten soms een self-fulfilling prophecy worden.

Wat is de link met mindfulness?

We kunnen via mindfulness net onze gedachten leren waarnemen. Hierdoor zitten we er niet meer midden in. We leren net afstand nemen van de gedachten. We plakken er niet langer aan vast, of worden er niet langer in meegesleurd. Hierdoor hebben ze minder invloed op ons. Zo gaan we bijvoorbeeld bij de ademfocus telkens onze gedachten opmerken, eventjes benoemen en dan terug loslaten door terug te keren naar onze adem als anker in het hier en nu. Hierdoor trainen we opmerkzaamheid, net zoals het trainen van onze spieren.

Eens je je meer bewust bent van gedachten, kan je er ook voor kiezen om op een andere manier met gedachten om te gaan. Je kan hier verder mee oefenen in de andere oefeningenreeksen in deze module. Zo kan je leren afstand nemen van je gedachten via defusie, zoals via doe-oefeningen of via meditatie oefeningen.

Oefening 4 - Realiteit versus interpretatie

Audio: www.vaardigleven.be/oefeningen/m-g-3zelfreflectie-walking-down-the-street

Welke interpretaties komen er bij je op? Waarom zwaait deze persoon niet naar je terug?

Welke gevoelens komen er hierbij op?

Zijn er mogelijke andere interpretaties voor deze situatie?



Hoe zou je deze situatie interpreteren als je je goed voelt?

Hoe zou je deze situatie interpreteren als je die dag slecht in je vel zou zitten?

Wat leren we hier uit?

In deze oefening leer je hoe eenzelfde situatie verschillende interpretaties kan krijgen.

De manier waarop we de realiteit interpreteren, beïnvloedt ook onze gevoelens.

Onze emoties zijn niet alleen het gevolg van een situatie, maar ook van onze interpretatie van die situatie.

Gevoelens bepalen hoe we de realiteit interpreteren. Als we ons slecht voelen, zullen we eerder geneigd zijn negatief te interpreteren.

Wat is de link met mindfulness?

Met mindfulness training leren we:

- de realiteit waarnemen,
- zien hoe we interpreteren, welke gedachten we produceren,
- zien hoe deze interpretaties zich mengen met de objectieve realiteit,
- onze interpretatie loslaten,
- terugkeren naar het hier en nu en nog eens opnieuw te kijken met een frisse blik of beginnersmind.

Zo leren we ook onze automatische interpretatiepatronen kennen. Eens je je meer bewust bent van gedachten, kan je er ook voor kiezen om op een andere manier met gedachten om te gaan. Je kan hier verder mee oefenen in de andere oefeningenreeksen in deze module. Zo kan je leren afstand nemen van je gedachten via defusie, zoals via doe-oefeningen of via meditatie oefeningen.

Over interpretaties en patronen

Soms is de manier waarop we interpreteren ook een gewoontepatroon. Onze interpretaties beïnvloeden ook onze realiteit en onze reacties, elk moment opnieuw. Soms gaan ze zich dan als ware self-fulfilling prophecies gedragen in ons leven, waardoor we telkens opnieuw dezelfde ongewenste situaties gaan her-creëren.

Een voorbeeldje:

Ik ga naar een BBQ bij een vriend

PERSOON 1:

Ik heb schrik dat ik weeral niet goed in de groep ga vallen en dat de mensen niet in me geïnteresseerd gaan zijn.

Gedachte: "De mensen moeten me niet hebben". "Ik ben niet interessant genoeg"

Gedrag: Ik gedraag me wat schuchter en ga wat verlegen aan een tafeltje zitten wachten of er iemand bij me komt.

PERSOON 2:

Ik blaak van zelfvertrouwen en heb er zin in om nieuwe mensen te ontmoeten.

Gedachte: "Wat een zalig weertje vandaag, ik ga me hier amuseren." "Ik ben benieuwd naar welke interessante mensen ik hier ga ontmoeten."

Gedrag: Ik stel me op aan de rij vlak bij de BBQ en sla met een aantal mensen een praatje, verkoop wat flauwe moppen,...

Kan je je inbeelden hoe de BBQ er uit ziet en hoe mensen op persoon 1 of persoon 2 gaan reageren?

Integratie in je dagelijkse leven

Sta ook eens stil bij voorbeelden uit jouw leven waarbij je automatische interpretaties maakte en die mogelijk een alternatieve interpretatie zouden kunnen krijgen.

Wat zijn jouw interpretatie patronen? Hoe percipieer jij gewoonlijk anderen of jezelf?

Stap 7: Mindful handelen

1 Audio-oefeningen

Oefening 1 – Meditatie

De adempauze verder oefenen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-4adempauze-ervaren

Stoppen Landen Observeren & Wijs handelen

www.vaardigleven.be/oefeningen/m-4adempauze-slow

2 Integratie in het dagelijkse leven

Oefening 1 – Eventjes een adempauze nemen

In de loop van je dag kan je eens even met alles stoppen en een adempauze nemen. Via deze oefening kan je op elk moment van de dag extra bewustzijn toevoegen en je bewust worden van je innerlijke leefwereld. Vervolgens anker je jezelf even aan je adem als rustpunt in het hier en nu. Om dan van daaruit terug te keren naar je dagelijkse bezigheden.

Stap 1: Richt je blik naar binnen: welke gedachten, gevoelens, en lichaamssensaties neem je waar?

Stap 2: Breng je aandacht naar de adem. Als je aandacht afdwaalt, merk dit op, benoem het even en keer dan terug naar de adem.

Stap 3: Breid je aandacht uit naar je hele ademende lichaam en maak geleidelijk aan terug contact met de ruimte rondom jou.

Je kan deze oefening ook doen met begeleiding aan de hand van één van onderstaande audio.

Audio: www.vaardigleven.be/oefeningen/m-4adempauze

Reflectie na de oefening:

Welke lichaamssensaties nam je waar?

Welke gevoelens of emoties nam je waar?

Welke gedachten nam je waar? Schrijf hieronder een aantal van je gedachten. Bvb ik had de gedachte: "... ..".

Sta ook eventjes stil bij wat jij nu op dit moment nodig hebt.

Oefening 2 - De adempauze bij stress

In deze adempauze hebben we extra aandacht voor het herkennen en benoemen van de ervaringen die we in onszelf opmerken. We voegen ook een extra ingrediënt van mildheid toe voor onszelf en onze ervaringen.

Eens je je meer bewust bent van je gedachten, emoties, of lichaamssensaties, kan je er ook voor kiezen om er op een mindful manier mee om te gaan. Je kan hier verder mee oefenen in deze module of in de modules '[Gedachten](#)' of '[Emoties](#)'. Zo kan je er ruimte voor leren maken en er van op een veilige afstand naar kijken zonder dat je erdoor overspoeld geraakt.

Audio: www.vaardigleven.be/oefeningen/m-4adempauze-bij-stress

Reflectie na de oefening:

Welke lichaamssensaties nam je waar?

Welke gevoelens of emoties nam je waar?

Welke gedachten nam je waar? Schrijf hieronder een aantal van je gedachten. Bvb ik had de gedachte: "... ..".

Sta ook eventjes stil bij wat jij nu op dit moment nodig hebt. Hoe kan je op dit moment het beste voor jezelf zorgen? Misschien heb je eerder (samen met je therapeut) een zelfzorgplan opgesteld, dat je hier ter inspiratie even kan bekijken. Misschien heb je nood aan afleiding: eventjes wandelen, muziek beluisteren, een bad nemen, sociaal contact ... Of misschien heb je het nodig om jezelf eens stevig af te reageren door te gaan joggen of te poetsen. Of misschien zou het je deugd doen er eens over te praten met iemand.

Je [zelfzorgplan](#) daar kan je altijd aan blijven werken. Er zijn altijd nieuwe situaties die we het hoofd moeten leren bieden. Soms schiet ons zelfzorgplan op dit moment tekort. Wees vindingrijk om ook met deze situatie om te gaan of vraag de nodige hulp en vul je zelfzorgplan dan verder aan.

Vul jouw ervaren gedachten, emoties en lichaamssensaties ook aan in je [signalen lijst](#).

3 Zelfreflectie

Oefening 1 – Mijn zelfzorgplan



Maak hier voor jezelf een zelfzorgplan voor moeilijke tijden. Neem je zelfzorgplan erbij in moeilijke tijden en pas het ondervindingsgewijs aan: wat werkt wel bij mij en wat niet. Zo evolueert je zelfzorgplan met je mee.

Als je merkt dat je een mindere periode tegemoet gaat, kan je je stemming in eigen handen nemen door net een aantal

activiteiten te doen die je in een betere stemming brengen, eerder dan in oude destructieve patronen te vervallen.

Soms kan het echter ook zinvol zijn om even stil te staan en naar binnen te kijken. Eventjes in voeling treden met je binnenwereld om net ruimte te geven aan wat er in jezelf leeft, eerder dan afleiding te zoeken of het te vermijden.

Wat zijn mijn signalen dat het minder goed met me gaat? Welke gedachten, gemoedstoestand of gevoelens of lichaamssensaties merk ik dan op?

Hoe kan ik mijn stemming positief beïnvloeden? Laat je inspireren door de oefening energiegevers en energievreters.

Welke mindfulness oefening zou mij kunnen helpen om naar binnen te kijken of aan de slag te gaan met mijn emoties of gedachten?

Soms is het ook goed om afleiding te zoeken. Wat kan jouw gedachten eens goed verzetten? Een wandeling, een bad nemen of doe je net liever iets heel actief.

Is er iemand uit je omgeving die je zou kunnen bellen om af te spreken om samen iets leuks te doen?

Met wie uit je omgeving kan je praten als het minder goed met je gaat? Bel je die even op, of ben je eerder een chatter? Of bij wie kan je even langsgaan?

Kan je ergens terecht bij een hulpverlener? Je huisarts, je psycholoog of psychiater? Of het gratis nummer 106 van tele-onthaal of 1813 van de zelfmoordlijn.