



# Inhoudsopgave

-----XXX-----

Mindfulness: wat is het eigenlijk?	12
Hoe dit boek te gebruiken?	14

## WEEK 1

### THEMA: DE AUTOMATISCHE PILOOT

Logboek en oefenschema week 1	20
1 - Uitleg en Q&A Bodyscan	22
2 - Een dagelijkse handeling met aandacht	24
3 - De automatische piloot	25
4 - Test: hoe mindful ben je?	26
5 - De rozijn	27
6 - Eerste hap met aandacht	28
7 - Analyseer je dag	29
8 - Evaluatie week 1	30

## WEEK 2

### THEMA: OMGAAN MET OBSTAKELS

Logboek en oefenschema week 2	34
1 - Bijhouden van prettige gebeurtenissen	36
2 - Omgaan met obstakels	38
3 - Hoe vermijd jij obstakels?	39
4 - Test: de Five Facet Mindfulness Questionnaire	40
5 - De herberg	44
6 - De 7 pijlers van mindfulness	46
7 - Alle emoties welkom heten	48
8 - Evaluatie week 2	49

## WEEK 3

### THEMA: HIER EN NU

Logboek en oefenschema week 3	52
1 - Uitleg en Q&A Zitmeditatie	54
2 - Bijhouden van onprettige gebeurtenissen	56
3 - Drie minuten ademruimte	58
4 - Zintuigelijk waarnemen	60
5 - Je bewust worden van je lichaam	62
6 - Verschillende ademhalingstechnieken	63
7 - Mindful wandelen	64
8 - Evaluatie week 3	65

## WEEK 4

### THEMA: HET LANDSCHAP VAN STRESS

Logboek en oefenschema week 4	68
1 - Uitleg bewegen in aandacht	70
2 - Bijhouden van stressmomenten	74
3 - De rem en het gaspedaal	76
4 - Stress en het lichaam	77
5 - Gedachten en emoties bij stress en pijn	78
6 - De twee pijlen	80
7 - Quick fixes bij stress	82
8 - Evaluatie week 4	83

## WEEK 5

### THEMA: STRESS BEWUST BEANTWOORDEN

Logboek en oefenschema week 5	86
1 - Uitleg en Q&A Loopmeditatie	88
2 - Niet reageren	90
3 - Benoemen als hulpmiddel	91
4 - Stress: rennen of stoppen?	94
5 - Toelaten en accepteren	95
6 - De berg	96
7 - De opbouw van een ervaring	97
8 - Evaluatie week 5	100

## WEEK 6

### THEMA: GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN

Logboek en oefenschema week 6	104
1 - Bijhouden van lastige communicatie	106
2 - Vragenlijst automatische negatieve gedachten	108
3 - Omgaan met negatieve gedachten	110
4 - Oordelen	112
5 - De man op de heuvel	114
6 - Positieve gedachten	116
7 - Het meer	118
8 - Evaluatie week 6	119

## STILTEDAG 120

## WEEK 7

### THEMA: COMPASSIE

Logboek en oefenschema week 7	124
1 - Met mildheid naar jezelf kijken	126
2 - Boeddhisme en compassie	127
3 - Mettameditatie	128
4 - Verder met de metta meditatie	129
5 - Onderwijs me over de hemel en de hel	130
6 - Bewust van dit moment	132
7 - Energienemers en energiegevers	134
8 - Evaluatie week 7	135

## WEEK 8

### THEMA: MINDFULNESS INTEGREREN IN JE DAGELIJKS LEVEN

Logboek en oefenschema week 8	138
1 - Mindfulness integreren bij alledaagse bezigheden	140
2 - Van nature mindful	141
3 - Signalen herkennen	142
4 - Analyseer je dag opnieuw	143
5 - Hoe mindful ben je nu?	144
6 - Brief aan je toekomstige zelf	146
7 - Tips voor de toekomst	148
8 - Evaluatie week 8	149

### Bronnen 150

### Literatuurlijst 152

### Over de auteur 153

## MEDITATIES

### OP CD EN PER DOWNLOAD:

#### CD 1

Track 1: Bodyscan kort	15 min
Track 2: Bodyscan lang	35 min
Track 3: De rozijn	12 min
Track 4: Drie minuten ademruimte	3 min

#### CD 2

Track 1: Zitmeditatie kort	15 min
Track 2: Zitmeditatie lang	35 min
Track 3: Loopmeditatie	20 min

#### CD 3

Track 1: De berg	20 min
Track 2: Het meer	20 min
Track 3: Mettameditatie	20 min

Je vindt de cd's en instructies om te downloaden achterin.

# Mindfulness: wat is het eigenlijk?

-----XXX-----

Mindfulness is het vermogen om je bewust te zijn van wat er is, op het moment dat het er is. Aandacht hebben voor wat er in en om je heen gebeurt, zonder daar een oordeel over te vellen en zonder dat te willen veranderen. Het vermogen om te accepteren wat er is, wat het ook is: een emotie, gedachte of fysieke sensatie, groot of klein, aangenaam of minder aangenaam. Dat opmerken, precies zoals het is, zonder oordeel of interpretatie, maar met mildheid en compassie, dat is mindfulness. En dat vermogen ontwikkel je door middel van de oefeningen en meditaties in dit boek.

## LEREN DOOR ERVARING

Mindfulness maak je je bij uitstek eigen door middel van ervaring. Zoals de Belgische psychiater en mindfulnesstrainer Edel Maex ooit zei: 'Je leert geen piano te spelen door er een boek over te lezen.' Dat geldt ook voor mindfulness en daarom bestaat dit boek voornamelijk uit oefeningen. Je leert het beste en het snelste door te doen en door er regelmatig actief mee bezig te zijn.

## AANDACHTSSPIER

Je kunt het trainen van mindfulness vergelijken met het trainen van een spier; je kunt deze spier je *aandachtsspier* noemen. Door veel en vaak met mindfulness bezig te zijn, wordt die spier vanzelf sterker en wordt het ook steeds makkelijker om je aandacht bij een oefening of meditatie te houden.

## IN HET NU

Met je gedachten ben je vaak in het verleden of in de toekomst in plaats van in het hier en

nu. Terwijl de momenten van inzicht, geluk, het gevoel echt te leven zich altijd afspelen in het nu. Met mindfulness vergroot je het aantal momenten dat je in het nu bent. Daarnaast maak je de ervaringen die je in het nu hebt rijker door ze met volle aandacht te beleven.

## OORSPRONG

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme, maar is niet verbonden aan enige vorm van geloof. Het is begin jaren 70 van de vorige eeuw door de Amerikaanse hoogleraar en arts Jon Kabat-Zinn ontwikkeld als methode om om te gaan met fysieke en psychische pijn. Kabat-Zinn was en is nog steeds verbonden aan de Universiteit van Massachusetts. Er wordt daar, maar ook op veel andere universiteiten, wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mindfulness. Het wordt gebruikt in o.a. ziekenhuizen en het leger om beter om te gaan met stress, pijn, depressie en angst.

## MINDFULNESS EN DE WETENSCHAP

Het is wetenschappelijk bewezen dat mindfulness positieve veranderingen teweegbrengt in je hersenen. Dit is te zien in de hippocampus (leren en het geheugen), de amygdala (afname van gevoelens van angst en stress) en in de hersenstructuren die geassocieerd worden met zelfbewustzijn, compassie en introspectie.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mindfulness zorgt voor minder stress, minder lichamelijke pijnklachten, meer focus, beter geheugen, meer (zelf) compassie, minder angst, minder terugval bij depressie en emotieregulatie. Wanneer je mindfulness traint heeft dit daarnaast een

## VAN MINDER ➔ NAAR MEER

HANDELEN OP DE AUTOMATISCHE PILOOT	➔	BEWUST HANDELEN
AANDACHT IN VERLEDEN OF TOEKOMST	➔	AANDACHT IN HET HIER EN NU
IN JE HOOFD	➔	IN JE LICHAAM
GESTREST EN GESPANNEN	➔	ALERT, WAKKER EN ONTSPANNEN
DOE-MODUS	➔	ZIJN-MODUS
NADENKEN, PIEKEREN	➔	VOELEN, RUIKEN, PROEVEN, ZIEN EN HOREN
ANALYSEREN	➔	OBSERVEREN
IETS WILLEN VERANDEREN	➔	IETS ACCEPTEREN
STREVEN, EEN DOEL HEBBEN	➔	MEEBEWEGEN MET WAT ER IS
OORDELEN, STRENG ZIJN	➔	MILDHEID, COMPASSIE
ALLERLEI DINGEN TEGELIJK DOEN	➔	AANDACHT VOOR ÉÉN DING TEGELIJK

gunstig werking op je bloeddruk, hartslag en cortisolspiegel en op het immuunsysteem. Diverse uitgebreide studies hebben inmiddels onomstotelijk bewezen dat mindfulness werkt. De methode is dus *evidence based*. In Nederland wordt veel onderzoek gedaan naar mindfulness bij de Radboud Universiteit in Nijmegen. Zie voor meer informatie [www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl)

### VOOR WIE?

Mindfulness is er voor iedereen. Jong of oud. Groot of klein. Vrouw of man. Rijk of arm. Religieus of atheïstisch. Hoog- of laagopgeleid. Met of zonder huisdier. Geel, blauw, zwart of

roze. Yup of kunstenaar. Mindfulness oordeelt niet en sluit niemand uit.

### WAT IS HET DOEL?

Mindful staat voor: met aandacht. Deze cursus is dus een training in aandacht. Je aandacht erbij houden, niet afdwalen in gedachten, gepieker of stress. Eén ding tegelijk doen en daarbij blijven met je aandacht. Daardoor word je vanzelf meer ontspannen, maar ontspanning is niet het primaire doel van mindfulness. Het is een mogelijk resultaat, dat wel, maar het primaire doel is het trainen van je aandacht.

# Hoe dit boek te gebruiken?

-----XXX-----



## Benodigdheden

Om een goede start te maken met deze 8-weekse cursus heb je een aantal zaken nodig:

- ◆ **(yoga)matje**; de liggende meditaties doe je bij voorkeur op een matje. Het is de bedoeling dat je alert en wakker blijft, dus liggen op de bank of in bed is een minder goed idee omdat je dan makkelijker in slaap valt. Een yoga- of sportmatje is de beste keuze, een campingmatje voldoet ook prima.
- ◆ **meditatiékussen**; heb je nodig voor alle zittende meditaties. Zitten op een stoel kan ook, maar is minder geschikt omdat je dan de kans loopt dat je gaat leunen. Idealiter heb of koop je dus een meditatiékussen. Deze zijn te koop bij yogawinkels of online. Mocht je een nieuw meditatiékussen aanschaffen, vraag in de winkel dan om instructies over de vulling. Is je kussen te vol, dan zit je minder lekker. Het kussen moet een beetje los en in te deuken zijn. Je haalt dus meestal een deel van de vulling eruit na aankoop.
- ◆ **apparaat om audio mee af te spelen**; cd-speler, laptop of smartphone.
- ◆ **dektje** om jezelf mee toe te dekken en warm te houden tijdens de langere meditaties.

## OPBOUW

Dit cursusboek is opgebouwd uit acht weken. Iedere week start met een logboek. Hierin staan de meditaties en oefeningen van de komende week en hou je je ervaringen bij. Door deze ervaringen op te schrijven word je je steeds bewuster van je gedrag, gevoel en gedachten.

## PLANNEN

Begin op een dag dat je tijd hebt om de instructies voor die week goed door te lezen en om, als je dat handig vindt of geen cd-speler hebt, de meditaties te downloaden. Plan vervolgens voor de komende week de momenten in waarop je tijd vrijmaakt voor mindfulness.

## WEEKTHEMA EN OPDRACHTEN

De cursus werkt iedere week met een ander thema en daarbij horen iedere week 7 opdrachten en een evaluatie. De opdrachten kun je per week allemaal in één keer doen, of in delen. Sommige oefeningen doe je een aantal dagen achter elkaar. Aan het einde van iedere week is ruimte in het boek om die week te evalueren. Hiermee maak je inzichtelijk of je vooruitgang boekt en wat je in grote lijnen bent tegengekomen.

## MEDITATIES

Onderdeel van de mindfulnesscursus is om elke dag te mediteren. Het aanleren van nieuw gedrag kost tijd en vergt discipline. Er zo goed als dagelijks mee bezig zijn, zorgt ervoor dat je de mindfulness diep in je systeem verankert. Realiseer je dus goed dat dit tijd kost en hou hier rekening mee in je planning. Achterin het boek vind je 3 cd's met 10 ingesproken meditaties. Deze zijn ook te

downloaden, zie daarvoor de instructies achterin. Welke meditatie je wanneer doet, kun je vinden in de wekelijkse logboeken.

De oefeningen en meditaties helpen je onder andere om je:

- ➔ bewust te worden van wat er *in* je gebeurt door middel van lichaamsgerichte oefeningen:
  - ❖ de bodyscan
  - ❖ loopmeditatie
  - ❖ ademhalingsoefeningen zoals de drie-minuten adem pauze
- ➔ bewust te worden van wat er *om je heen* gebeurt door middel van oefeningen met je zintuigen:
  - ❖ de rozijn
  - ❖ routinehandeling met aandacht
  - ❖ zitmeditatie

## BEPERKINGEN

Heb je fysieke beperkingen en kun je bijvoorbeeld niet zonder veel pijn op een meditatielkussen zitten? Gebruik dan een stoel. Het gaat er meer om dat je in een comfortabele houding zit, die je even kunt volhouden. Een beetje pijn kan interessant zijn en van pas komen bij sommige oefeningen, maar het is altijd belangrijk om je eigen grenzen in de gaten te houden.

## STILTEDAG

Tussen week zes en zeven is er een stiltedag gepland. Het is handig als je deze dag vast vrijhoudt en zorgt dat je geen afspraken of verplichtingen hebt. Je kunt de stiltedag zelf thuis doen, maar je kunt er ook voor kiezen om je aan te sluiten bij een georganiseerde stiltedag in de buurt. Veel yogascholen en meditatiecentra hebben stiltedagen op het programma.

## ER IS GEEN GOED OF FOUT

Wees mild naar jezelf toe in je beoefening. Het gaat er niet om of je een oefening goed of fout hebt gedaan, het gaat om de ervaring. Het kan voorkomen dat je helemaal niks voelt of ervaart en ook dat is prima. Het is wat het

is, wat het ook is. Ongetwijfeld ga je zowel plezier beleven aan deze cursus, als dat er weerstand bij je naar boven komt. Weet dat dat er ook bij hoort. En dat het ook weer over gaat. Een open en nieuwsgierige houding helpen je daarbij.

## INTENTIE

Laat, nadat je eenmaal een intentie hebt bepaald voor deze cursus (zie pagina 17), vervolgens al je doelen en wensen los. Gefocust zijn op een bepaald doel, zoals ontspanning, verminderen van pijn of innerlijke rust, kan zorgen voor bepaalde verwachtingen en de resultaten beperken. Eén van de uitgangspunten van mindfulness is juist het *niet streven*. Verwacht niets en laat je verrassen...

## ICOONTJES

In het boek worden de volgende icoontjes gebruikt om het type oefening te duiden:



*Meditatie*



*Theorie*



*Invuloefening*



*Audiotrack*



*Wetenschappelijk onderzoek*



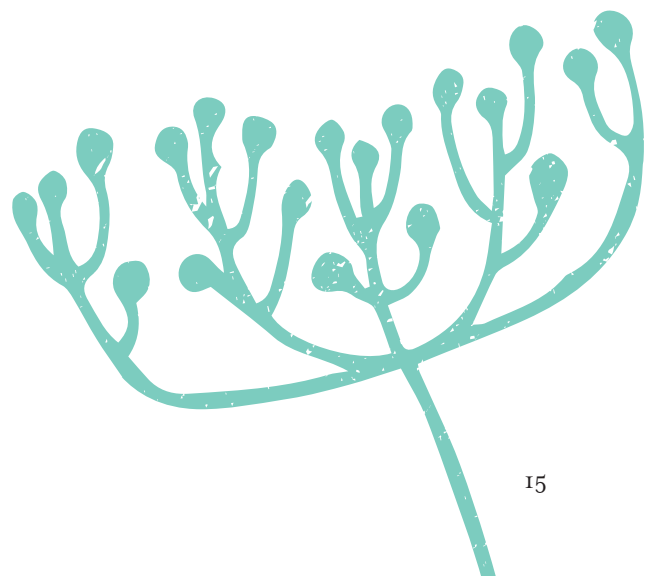
*Video*



*Tip*



*Test*



## DE MAN OP DE HEUVEL

*Er stond eens een man boven op een hoge heuvel.  
Drie reizigers, die in de verte aan kwamen lopen.  
Zagen hem en begonnen over hem te discussiëren.  
Zich afvragend wat die man daarboven deed.*

*De een zei: 'Waarschijnlijk is hij zijn huisdier kwijt.'  
De ander zei: 'Nee hoor, ik denk dat hij uitkijkt naar een vriend.'  
De derde zei: 'Och kom, hij is daar gewoon om een frisse neus te halen.'*

*De drie reizigers konden het niet met elkaar eens worden.  
En bleven bekvechten tot het moment dat ze zelf boven  
op de heuvel aankwamen.*

*Een van hen vroeg:  
'Zeg vriend hierboven op de heuvel, ben je misschien je huisdier kwijt?'  
'Nee mijnheer, ik ben niet mijn huisdier kwijt.'  
De ander vroeg: 'Sta jij dan soms uit te kijken naar een vriend?'  
'Nee mijnheer, ik kijk ook niet uit naar een vriend.'  
De derde vroeg: 'Dan ben je hier zeker om een frisse neus te halen?'  
'Nee mijnheer, ik ben hier ook niet om een frisse neus te halen.'*

*De drie reizigers riepen uit: 'Maar wat doe je dan hier bovenop de heuvel  
aangezien je al onze vragen met "nee" beantwoordt?'  
De man op de heuvel zei: 'Ik sta gewoon.'*

**R. Sohl en A. Carr**

## 2 EEN DAGELIJKSE HANDELING MET AANDACHT

De komende zes dagen ga je iedere dag één routinehandeling met volle aandacht doen. Als je bijvoorbeeld kiest voor 'tandenpoetsen' dan doe je dit iedere ochtend of avond volledig mindful; je aandacht is voor 100% bij wat je ziet, hoort, ruikt en voelt. Je kunt je tempo iets vertragen, maar niet te veel. Observeer hoe je de tandenborstel vasthoudt, voel de textuur van de borstel in je mond, proef

de tandpasta, hoor het geluid van het borstelen, voel de overgang tussen je tanden en je tandvlees, de temperatuur van water in je mond, de beweging van het uitspugen van de tandpasta. Blijf er zo goed mogelijk en in detail bij. Mocht je gedachten hebben, prima; word je ervan bewust en keer weer terug met je aandacht bij wat je aan het doen bent. Je kiest één simpele handeling uit de lijst hiernaast of

je kiest zelf een handeling en doet deze komende week met aandacht.

Dagelijkse routinehandelingen zijn bijvoorbeeld:

- Tandepoetsen
- Douchen
- Afdrogen
- Aankleden
- Afwassen
- Fietsen
- De trap op- of aflopen
- Je handen wassen

### LOGBOEK: DAGELIJKSE HANDELING MET AANDACHT



DAG	HANDELING	BEVINDINGEN
1		
2		
3		
4		
5		
6		



### 3 HET HERKENNEN VAN DE AUTOMATISCHE PILOOT

In plaats van bewust aanwezig te zijn, ben je vaak in gedachten verzonken en dus eigenlijk weg uit het moment. Je bent bijvoorbeeld afgedwaald als je op de fiets of in de auto zit en ineens op je bestemming aangekomen bent zonder te weten hoe precies. Of onder de douche, als je het gesprek met je collega van de dag ervoor nog eens de revue laat passeren. Als je to-dolijstjes maakt terwijl je staat te wachten bij de kassa. Allemaal momenten waarin je niet in het hier en nu bent. Het herkennen van die momenten is een eerste stap naar het vaker bewust in het hier en nu zijn. Een eerste stap op weg naar mindfulness.

#### OEFENING: DE AUTOMATISCHE PILOOT

Dat 'weg zijn uit het moment'; ga voor jezelf eens na wanneer dat zoal gebeurt. Bij welke bezigheden dwaal je makkelijk af en hoe lang duren die momenten van afdwalen?

**Bezigheid**

**Hoe lang per keer/dag?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



#### WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK NAAR AFWASSEN MET AANDACHT

Aan de Florida State University werd onderzocht wat het verschil is tussen praktisch afwassen en meditatief afwassen. Terwijl de groep praktische afwassers de vuile vaat zo snel mogelijk moest wegwerken, focuste de meditatieve groep op de zintuigelijke ervaring. De temperatuur van het water, het gevoel op de huid, de geur van het afwasmiddel, de beweging van handen en armen. Beide groepen deden de afwas, maar met een totaal verschillende mindset. En wat bleek? De meditatieve groep was minder gestrest, de tijd vloog voorbij en ze waren meer geïnspireerd en ontspannen. Zo zie je maar: zelfs iets simpels als afwassen kun je gebruiken als oefening voor aandachtsmeditatie.