



MINDFULNESS & ZELFCOMPASSIE

Mini werkboek



VREDE

Vrede kan alleen in dit moment bestaan.

Je kunt wel steeds zeggen: "Wacht tot ik dit af heb, daarna ben ik vrij om in vrede te leven". Wat is "dit"? Een diploma, een baan, een huis, het afbetalen van een schuld?

Als je zo denkt zal de vrede nooit komen.

Er is altijd een ander "dit", dat het huidige volgt.

Als je niet in dit ogenblik in vrede leeft, zul je er nooit toe in staat zijn.

Als je echt in vrede wilt zijn, moet je in het nú zijn.

Anders is er alleen maar "de hoop op ooit vrede".

"De Zon in je hart", van Thich Nhat Hahn

INTRODUCTIE

Via dit mini-werkboek kan je kennismaken en meteen al aan de slag met mindfulness en zelfcompassie oefeningen.

Dit is een samenstelling van een deel van de thuis- oefeningen die in de volledige werkboeken zitten. Met dit werkboek wordt je hopelijk geprikkeld om je eerste stappen in bijzondere wereld van mindfulness & zelfcompassie te zetten.

De missie van Beyond Mindfulness is om je echt "beyond" mindfulness brengen en je op een toegankelijke en verdiepende manier te faciliteren in je eigen zoektocht naar geluk.

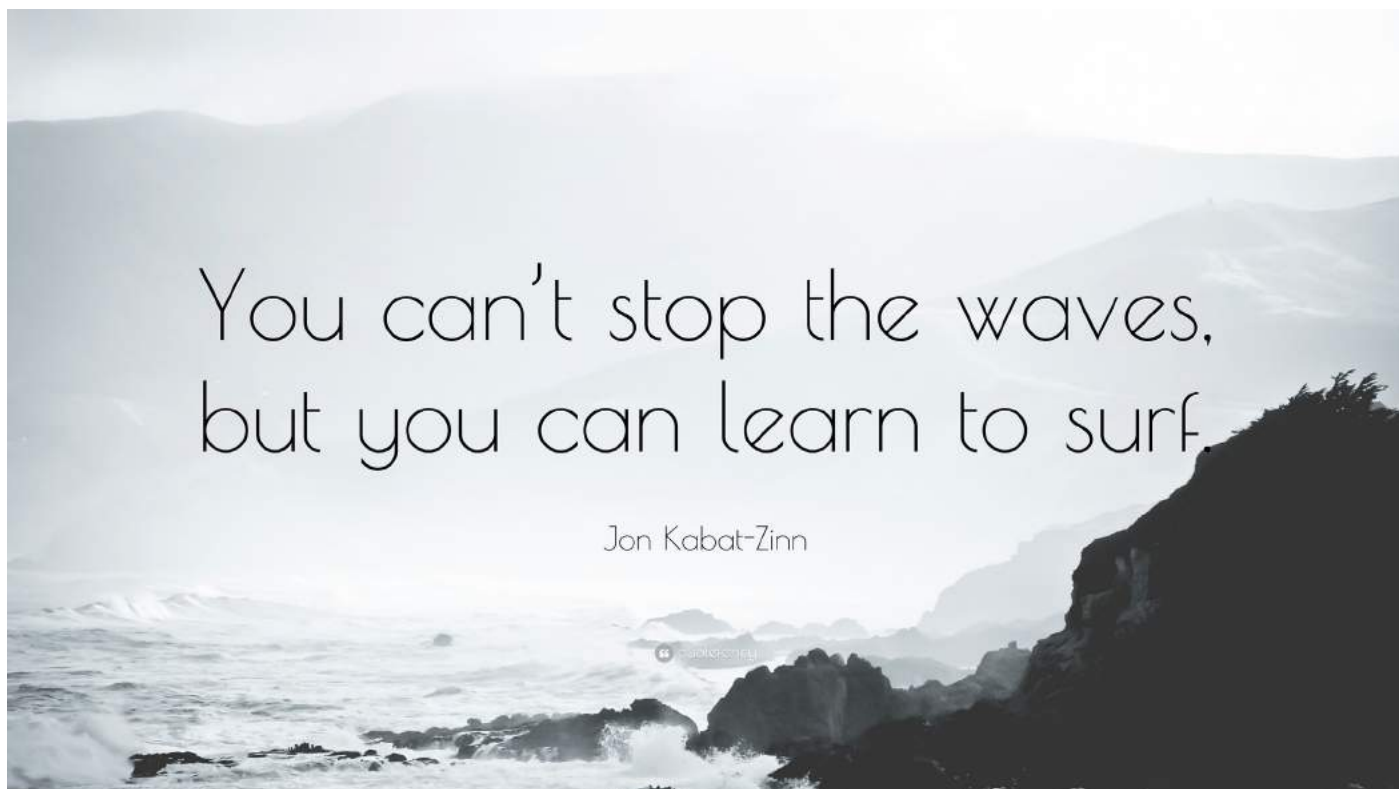
Heel veel succes, plezier en proefse in de rijke keuken van mindfulness & beyond.

MINDFULNESS

Wie kan beter uitleggen wat mindfulness is dan oprichter Jon Kabat Zinn:

<https://www.youtube.com/watch?v=HmEo6RI4Wvs&t=6s>

De basis van mindfulness is aandacht en bewust aanwezig zijn. Wat ons afhoudt van het op elk moment 'volledig aanwezig' zijn is de automatische piloot: Het automatische mechanisme om een ervaring van een bepaald moment te beoordelen (vaak als 'niet goed', soms als 'wel goed').



Deze interpretaties en oordelen kunnen leiden tot een reeks gedachten en gevoelens over hoe dingen anders zouden kunnen. Deze gedachten leiden ons automatisch naar 'ingesleten patronen' in onze gedachten- en gevoelswereld. We verliezen hiermee de vrijheid om bewust en doelgericht te kiezen wat we ergens van vinden en welke actie we willen ondernemen.

Om bewuster te worden, meer keuze vrijheid en aandacht te creëren kan je de volgende twee oefeningen doen:

1. Omhoog kijken. Neem een aantal minuten de tijd om omhoog te kijken, naar het plafond, de blauwe hemel, de bewegende wolken, bovenkant van hoge gebouwen, boomtoppen, heuvels etc. Welke nieuwe dingen merk je op? Kijken is nog niet zien (niet hetzelfde als zien) want zien vereist naast gezichtsvermogen ook aandacht. Wat je hiermee traint. Doe dit met aandacht en zorg dat het leuk blijft en geen 'moetje' wordt. Vindt hierin een eigen mix die werkt.
2. Wachten. We kennen het allemaal; ipv, wachten. Lange rijen bij de supermarkt, de printer die er (te) lang over doet, een bekende die later is. Een prachtige kans om een mindfulness oefening te doen in de plaats van jezelf op te vreten of uit het moment te gaan. De oefening kan jezelf bepalen. Bijvoorbeeld een aantal ademhalingen met aandacht volgen, stilstaan bij welk gevoel opkomt of echt even om je heen kijken. Belangrijk hierbij dat wat er ook op komt prima is, doel is niet om je gevoel te veranderen of je gedachte weg te krijgen maar je bewuster ervan te worden zodat het op termijn automatisch makkelijker loslaat.¹

¹ Jan Chozen-Bays hoe tem je een wilde olifant? en andere mindfulness oefeningen (2013).

Dit zijn twee voorbeelden maar je kan een eigen variant van dagelijkse handeling met aandacht doen (aandachtig tandenpoetsen, veters strikken, thee zetten etc.). Doe dit in ieder geval een week lang, elke dag.

3. Het verhaal 'gewoon loslaten' kan je misschien inspireren om een belangrijk onderdeel in mindfulness te integreren in je dagelijks leven. Namelijk het toestaan, accepteren wat er is en vervolgens los te laten.

Gewoon loslaten

Moela Nasroeddin, een wijze nar uit de soefi-traditie, maakte zijn leerlingen ooit op een geestige wijze duidelijk dat niet loslaten ook een keuze is. Toen een man hem vroeg hoe hij zich kon bevrijden van de terugkerende negatieve gedachten waar hij zo'n last van had, stond de Moela op, rende naar de ingang van de tempel en pakte daar een van de pilaren vast, roepend: 'Red mij van deze pilaar, red mij toch van deze pilaar!'

De man keek ontzet naar de Moela, en riep: 'Maar Moela toch, die pilaar heeft jou niet vast, jij houdt de pilaar zelf vast. Je kunt hem toch gewoon loslaten?' 'Juist', zei de Moela. 'Nu weet je alles wat je weten moet.'

4. Meditatie moment: Als je op je werkplek of achter je bureau of in een groot gezelschap zit, doe dan een paar ogenblikken niets anders dan luisteren naar de geluiden om je heen en kijk hoe je erop reageert.

Tip: Meditatie is een andere belangrijke manier om mindfulness eigen te maken. Een Mindfulness app blijkt hiervoor goed te werken. De [VGZ mindfulness coach app](#) (gratis) en [Headspace](#) (gratis trial en dan betalen) zijn het populairst bij mijn participanten. Er wordt vaak begonnen met de body-scan en ademhalingsmeditaties. 5-10 minuten per dag is al een fantastische start.

Zelfcompassie

Mindfulness geeft een belangrijke basis om zelfcompassie toe te passen. Immers als je niet bewust bent van waar je pijnpunten liggen of het nog niet kan of durft toe te laten dan kan je de aangeraakte handvaten, tools en meditaties niet in de praktijk brengen. Kristin Neff, onderzoekster en stuwende kracht achter deze nieuwe beweging binnen mindfulness, legt helder uit wat zelfcompassie inhoudt.

<https://www.youtube.com/watch?v=Tyl6YXp1Y6M&t=4s>

Als je pijn hebt speelt de manier waarop je op jezelf reageert een belangrijke rol in de mate van lijden. Onderzoek geeft aan dat mensen die compassie voor zichzelf hebben beter met stress om gaan en sneller herstellen van moeilijke situaties.

In meerdere of mindere mate is iedereen kritisch naar zichzelf en ervaart iedereen pijnlijke gevoelens omdat hij problemen heeft en fouten heeft gemaakt. Een cirkel van problemen/fouten die leiden tot pijnlijke gevoelens en zelfveroordeling leidt ertoe dat we blijven lijden. Dit is een normaal proces maar het helpt niet echt. Wat nodig is iets anders, een proces waarin je leert meer zorg voor jezelf te hebben en jezelf meer te vergeven en je op iets anders te richten dan op je problemen, pijn en fouten.

De eerste stap in zelfcompassie is bewust worden, erkennen dat je het moeilijk hebt en vervolgens de moeilijke emotie durven toe te laten. Het logboek hieronder kan je wat houvast geven om dit te gaan oefenen. Het is niet makkelijk om te doen dus elk stap (hoe klein ook) dat je het al meer aangaat dan vroeger is al heel knap. Het is een proces van vallen en opstaan maar je zult merken wat voor positief effect het kan hebben.

5. Logboek van onprettige gebeurtenissen

Wees je bewust van een onprettige gebeurtenis terwijl die plaatsvindt. Gebruik de volgende vragen om eerst je aandacht te concentreren op de details van de ervaring. Schrijf het daarna op.

Dag	Wat was de ervaring?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis	Wat voor stemming en gevoelens had je op het moment van de ervaring	Welke gedachten gingen er door je hoofd?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
Voorbeeld	Voorbeeld: je zit te wachten op iemand die de telefoon komt repareren. Je beseft dat je te laat zult zijn voor een belangrijke afspraak op je werk.	Kloppende slapen, gespannen nek en schouders, ijsberen.	Boos, machteloos	'Noemen ze dit service?' 'Zij kunnen doen wat ze willen, ze hebben het monopolie.' 'Uitgerekend deze afspraak wilde ik niet mislopen.'	Ik hoop dat ik dit niet gauw nog eens hoef mee te maken.
Maandag					
Dinsdag					
Woensdag					

	Wat was de ervaring?	Wat waren, in detail, je lichamelijke gewaarwordingen tijdens deze gebeurtenis	Wat voor stemming en gevoelens had je op het moment van de ervaring	Welke gedachten gingen er door je hoofd?	Welke gedachten heb je nu, terwijl je dit opschrijft?
Donderdag					
Vrijdag					
Zaterdag					
Zondag					

6. Zelfcompassie meditatie gaan oefenen:

Via deze link kan je een 4 minuten zelfcompassie meditatie van mij gratis gebruiken en ervaring leert dat het heel persoonlijk is welke je prettig vindt. Twee versies:

1. Met korte uitleg: https://youtu.be/4Z_kqloLORo
2. Zonder uitleg: <https://youtu.be/beGunE1xDNY>

Op de links onder mijn meditaties vind je vele andere meditaties van uiteenlopende leraren dus kijk wat bij je past.

www.sharonsalzberg.com / www.tarabrach.com /

Twee vaandeldrager op het gebied van zelfcompassie en op beide websites kan je uiteenlopende artikelen, animaties, video's en nog veel meer vinden.

self-compassion.org. Een mooi overzicht van alle ontwikkelingen op het gebied van zelfcompassie (onderzoek, meditaties, boeken etc.) en gratis meditaties.

Voor de korte selfcompassion-break is prachtige meditatie om mee te beginnen.

Inside timer is een mooie app waar je uiteenlopende meditaties kunt vinden, ook vele met zelfcompassie en liefdevolle vriendelijkheid. Mijn persoonlijke favoriete meditaties zijn Metta meditations.

7. Schrijfo opdracht: je kernwaarden ontdekken

Hoe kom je tot je kernwaarden? Reflecterende vragen:

1. Waar wil ik dat mijn leven voor staat?
2. Stel dat je aan het einde van je leven bent (80+). Waar wil je dan dat je leven voor heeft gestaan? Of: Wat zou je willen dat je nabestaanden over je zouden zeggen op je begrafenis? Wat zou je wensen dat er op je grafsteen komt te staan.

Let op dat niet de 'inner-criticus' je vraagt beantwoord. Je vraagt je niet af wat sociaal wenselijk, dus wat anderen zouden willen, maar wat jij vanuit het diepste van jezelf belangrijk vindt.

2. Leef je volgens je kernwaarden? Of, hoe leef je niet volgens je kernwaarden?
3. Welke externe dingen maken het lastig om volgens mijn waarden te leven? Welke hindernissen heb je hierin mee te maken?
4. Welke interne obstakels kom ik tegen op weg naar mijn waarden? Wat belet mij om volgens deze waarden te leven?
5. Hoe kan compassie en zelfcompassie mij helpen om deze obstakels te overwinnen?

Schrijf voor jezelf op wat de vragen in je oproepen.

Om dit te verankeren kun je een interne gelofte maken om het te verankeren.

Het gaat eerder om een voornemen, een belangrijke dagelijkse intentie of wens. Het werkt als een soort anker waar je telkens weer naar terug kan gaan het even kwijt bent. Dit helpt je om het zelfcompassie te integreren in je dagelijks leven.

Je eigen zelfcompassie zinnen kunnen ook levensgeloften zijn, zoals bijvoorbeeld, "mag ik met gemak en tevredenheid leven, gewoon gelukkig zijn en gezond zijn.

De grootste uitdaging is leven met deze interne gelofte.

Je kan deze gelofte elke morgen en avond herhalen bij jezelf, om je te heroriënteren naar datgene dat voor jou echt van belang is, zodat je de onnodige zorgen kan loslaten.

Let op: laat deze gelofte een waarde vertegenwoordigen, iets waar jij echt voor staat, iets dat je niet wil vergeten en echt van belang is.²

7. Meditatie moment: op een zorgzame manier je handen wassen, hand op je hart leggen of een andere fysieke handeling je zelf liefdevolle vriendelijk toewensen. Uit onderzoek blijkt dat het hormoon oxytocine dan vrijkomt en dat geeft rust, vertrouwen, veiligheid en verbondenheid en vergoot het voelen van genegenheid en compassie.

² Kristin Neff, <http://self-compassion.org/category/exercises/#exercises>



Succes!

Natuurlijk is er nog veel meer over te schrijven, te delen en te ervaren maar ik hoop dat dit je hiermee al de kracht en potentie ervan ervaren hebt. Veel plezier en succes met het in de praktijk brengen ervan. Als het naar meer proeft kom kennismaken via mijn Webinars, check mijn website [www.beyondmindfulness](http://www.beyondmindfulness.nl) en bij vragen neem gerust contact op info@beyondmindfulness.nl

“You have a treasure within you
that is infinitely greater than anything the world”

Eckhart Tolle