



Mindful@Work

basistraining mindfulness
in 6 weken

Voorwoord wat kan mindfulness voor jou betekenen?


Aandacht geven
Intentioneel en niet oordelend
In het huidige moment
Jon Kabat-Zinn

Je staat op het punt om een mindfulnesstraining te beginnen. Hopelijk wordt het ook voor jou een boeiende en verrijkende ontdekkingstocht, zoals voor de vele duizenden die je al zijn voorgegaan. Het is een tocht die je niet alleen meer inzicht zal geven in de werking van je mentaal kapitaal maar die je tevens oefeningen aanbiedt om dat kapitaal verder te ontwikkelen en te versterken.

Inmiddels zijn er letterlijk duizenden wetenschappelijke studies beschikbaar die de effecten van deze training beschrijven. Zo heeft mindfulness een positieve impact op je mentale alertheid, je focus, je authenticiteit, je engagement. Je communicatie verloopt vlotter, je kan beter omgaan met stress, je ervaart meer creativiteit en je ontdekt een grotere keuzevrijheid in je reacties. Verder is er ook een verbetering van je slaapkwaliteit, daalt je kans op burn-out en neemt je levenskwaliteit toe.

Een mindfulnesstraining vraagt geduld en discipline. Daarom is de begeleiding van je trainer en de sociale steun van de groep belangrijk om te groeien op dit pad. Het is alsof je de komende zes weken een start-to-run zal volgen, maar dan niet om je lichamelijk spierkracht soepeler en sterker te maken, maar wel om je mentale veerkracht te versterken: jouw mentale start-to-run begint hier!

We wensen je alvast een boeiende en verrijkende tocht.

Het Itam-team

Inleiding hoe is deze training opgebouwd?

“Je kunt de golven niet stoppen,
maar je kan wel leren surfen.”

De zes sessies vormen een logisch geheel waarbij elke sessie verder bouwt op de vorige. Dat proces verloopt in drie stappen:

STAP 1: CALMING THE MIND DOOR TE STOPPEN EN LANDEN

Het is belangrijk dat je eerst leert om rust te vinden in je geest, zodat het stof kan neerdwarrelen en je een heldere kijk hebt op de situatie. Het komt erop neer dat je leert om beter om te gaan met onrust en stress. Het vinden van de innerlijke rust zorgt ervoor dat je minder reageert vanuit je automatische piloot.

S van stoppen

Mindfulness leert je in de eerste plaats om te stoppen. Het vermogen om te kunnen stoppen is een eerste essentiële basisvaardigheid. Het klinkt eenvoudig, maar in de dagelijkse rush is het vaak niet evident om, al is het maar voor 2 minuten, even te stoppen. Dit vermogen draagt wel al de smaak van loslaten en relativeren in zich. Voor velen is dit een bijzonder essentiële oefening.

L van landen in dit moment

De bedoeling is om in het huidig moment aan te komen. Dat doe je door bewust contact te maken met je lichaam. Je lichaam is immers altijd hier en nu, terwijl je geest continu heen en weer pendelt tussen verleden en toekomst. Je leert als het ware om thuis te komen in je lichaam, op dit moment. Letterlijk door te gaan zitten of liggen. Je kan hierbij aandacht geven aan de sensaties van je lichaam en aan de bewegingen van je adem. Je brengt je geest tot rust en laat het stof neerdwarrelen.

Je leert:

- om hier en nu aanwezig te zijn
- een set basistechnieken om rust, stabiliteit en ontspanning te creëren
- thuiskomen bij jezelf

Je ervaart:

- een toename van je levenskwaliteit
- een betere slaapkwaliteit
- een toename van je productiviteit
- een daling van je impulsiviteit

STAP 2: EXPLORING THE MIND – OBSERVEREN WAT ZICH TOONT

Vervolgens is het tijd om te kijken en je open te stellen voor wat er gebeurt. Want als je stopt en landt, komen er onvermijdelijk gedachten, geluiden, emoties, lichamelijke sensaties langs. Je merkt op wat er langskomt, maar je blijft er niet bij hangen. Je aanvaardt wat er passeert en laat alles gewoon gebeuren. Je observeert wat zich toont met een openhartige, milde ingesteldheid. Zonder te streven, zonder te oordelen sta je stil bij de rijkdom van dit moment.

Je geest is je voornaamste werkkapitaal. Toch sta je wellicht zelden of nooit stil bij de werking van je brein. Hoe verlopen de cognitieve en emotionele processen en wat is hun impact op je stress en je gedrag?

Je leert:

- je eigen mentale patronen beter kennen.
- om bewuster contact te maken met je lichaam, een prima stressbarometer
- om je gewoontepatronen en je automatische piloot te doorbreken

Je ervaart:

- een toename van je creativiteit en je vermogen tot lateraal denken
- meer keuzevrijheid waardoor je beter beslissingen neemt die in lijn zijn met je persoonlijke waarden

BLOK 3: CONNECTING MINDS – VANUIT INZICHT HANDELEN MET WIJSHEID

Je reageert minder impulsief maar vanuit een ruimer perspectief, met meer inzicht en stabiliteit. Dat noemen we handelen met meer wijsheid. Mindfulness is dus zeker geen uitnodiging tot passiviteit. Het is een levenshouding die je helpt om authentiek en waardengedreven te handelen.

Je gaat op zoek naar je eigen persoonlijke waarden en behoeften en hoe je die kan realiseren in je dagelijks gedrag. Je maakt kennis met diverse communicatiestijlen. Je bouwt aan een verbindende dialoog met de anderen, thuis en op het werk.

Je leert:

- om een waardengedreven persoonlijk actieplan op te stellen
- efficiënter communiceren via verbindende communicatie

Je ervaart:

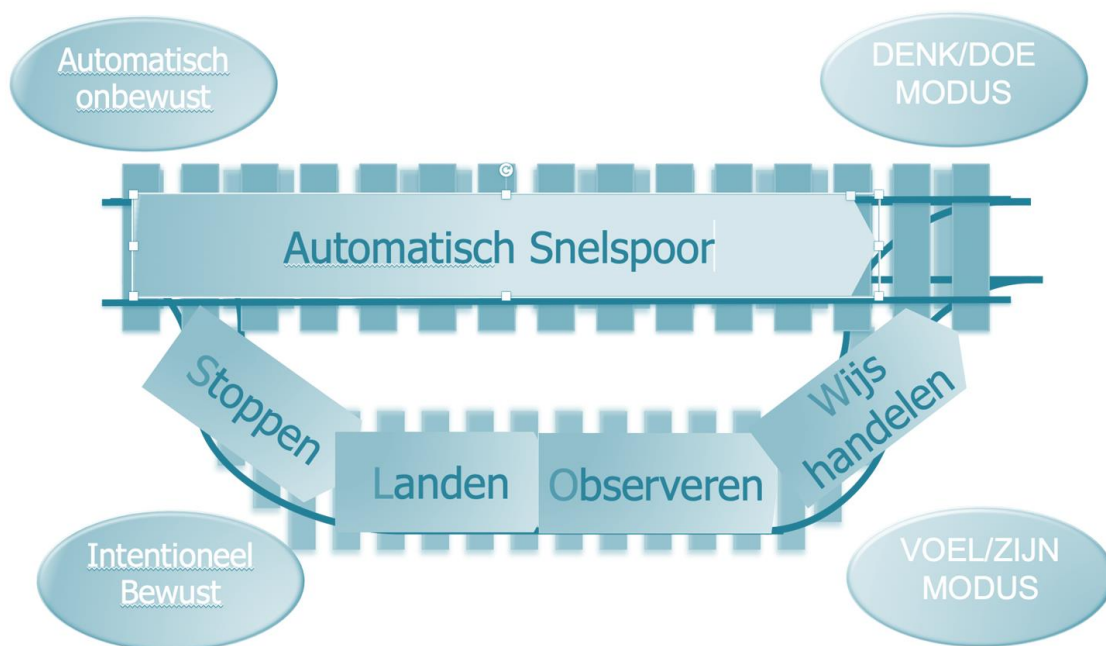
- je authentiek persoonlijke leiderschapsstijl
- hoe bevrijdend het is om te leven en te werken in lijn met je eigen waarden

SLOW een letterwoord dat het hele proces samenvat

Inleiding omschakelen naar het SLOW bijspoor

“Als de wind der verandering waait,
bouwt de ene een muur
en de andere een windmolen.”

De mindfulnesstraining maakt je bewust van het doen/denken modus waarin je geest gevangen zit, automatische en onbewust (het automatisch snelspoor ook wel automatische piloot genoemd). Je leert intentioneel en bewust om te schakelen naar de voel/zijn modus van het SLOW bijspoor. Dit brengt je uiteindelijk met wijsheid terug naar de actieve denk/doe modus. Het is dus geen zijspoor, want dat is meestal een doodlopend spoor.



Dit SLOW schema is ook de leidraad voor de opbouw van de 6 weken:

Week 1 – 2 : leren STOPPEN en LANDEN via ademfocus, bodyscan...

Week 3 – 4 : leren OPENEN via geluiden en sensaties, via yoga, via gedachten en emoties

Week 5 – 6 : leren Wijs handelen via acceptatie, via waardengedreven actie, via verbindende communicatie

Het leuke aan het letterwoord SLOW is dat het ook een eigen betekenis heeft die wijst op een aangenaam neveneffect van deze levenshouding, namelijk dat je minder door het leven holt, maar bewuster stilstaat bij en beleeft wat je op dat moment ervaart. SLOW'en is geen pleidooi om trager te leven, wel om bewuster in het leven te staan.

Het is wel belangrijk dat je dagelijks oefent. Het effect van deze training valt of staat met de formele oefeningen. Het best kan je deze oefeningen integreren als vast ritueel in jouw dag. Zoals je dagelijks je tanden poetst kan je vanaf nu ook dagelijks je brein poetsen.



Have you Brushed Your Brain Today?

WEEK 1

Calming the mind

STOPPEN EN LANDEN

Wat is mindfulness
De automatische piloot
Leren Stoppen en Landen
Bodyscan

Week 1 calming the mind stoppen en landen

Yesterday is history.
Tomorrow is a mystery.
Today is a gift.
It's called PRESENT

WAT IS MINDFULNESS?

In essentie komt mindfulness neer op het trainen van een bijzondere vorm van aandachtig zijn, ook wel mindful awareness genoemd.

- Het is een bewuste aandacht: je beslist om uit je automatische piloot te treden met de intentie om bewust te kijken naar wat er voorbij komt in je lichaam en geest. Mindful kijken is dus het resultaat van een bewuste beslissing.
- Het is een openhartige aandacht: je staat open voor alles wat er hier en nu in je hoofd of lichaam voorbij komt, je wijst niets af, je sluit niets uit, of het nu wel of niet aangenaam is.
- Het is een milde aandacht: je oordeelt of veroordeelt niet en als er toch oordelen opborrelen, bekijk je die minzaam, zonder zelfverwijt.
- Je aandacht is gericht op wat er in het huidige moment gebeurt: doorgaans zitten we met onze gedachten vooral in het overschouwen van het verleden of het plannen van of fantaseren over de toekomst. Op zich is daar niets mis mee, maar dit automatisch gedrag kan er voor zorgen dat we het contact verliezen, met wat zich hier en nu voordoet.

DE WETENSCHAP OVER MINDFULNESSTRAINING

De afgelopen jaren verschenen duizenden wetenschappelijke studies omtrent de effecten van mindfulness. Dit maakt dat mindfulness een evidence based practice is. Zo blijkt dat mindfulness relatief snel (lees: na een traject van enkele weken) een effect heeft op je brein dat op hersenscans zichtbaar is. Zo blijken je amygdala – twee amandelvormige kernen die gezien worden als je alarmknoppen – al na 30 uur beoefening letterlijk te slinken én te kalmeren. Soms zag men een vermindering van reactie met maar liefst 50%!

Wetenschappelijk onderzoek toont eveneens aan dat werken met mindfulness je veerkracht verhoogt – de snelheid waarmee je herstelt van een stressvolle gebeurtenis – je creativiteit stimuleert, alsook een positief effect heeft op de manier waarop je met jezelf en anderen omgaat.

Mindfulness is van oorsprong een Boeddhistische meditatietechniek en staat bekend onder de naam Vipassana. Internationaal is deze aandachtstraining bekend geworden onder de naam MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy). Het trainen van de aandacht is een techniek die ongeveer 2.500 jaar oud is. Jon Kabat-Zinn, micro-bioloog en docent aan de University of Massachusetts Medical School, introduceerde mindfulness in zijn ziekenhuis om patiënten te helpen die door de westerse medische wereld niet meer geholpen konden worden. Inmiddels leert de ervaring dat deze techniek(en) de kwaliteit van leven van een heel ruim publiek verhoogt. Jon Kabat-Zinn omschrijft mindfulness als: “paying attention in a particular way: on purpose, in the present moment, nonjudgmental. This kind of attention nurtures greater awareness, clarity and acceptance of present moment reality.”

Mindfulness wordt succesvol toegepast op verschillende doelgroepen waaronder personen met angststoornissen, depressie, psychose, kanker, chronische pijn. Inmiddels heeft de techniek ook zijn weg gevonden naar het bedrijfsleven. Studies bewijzen dat mindfulness effectief is bij het bestrijden van stress, het voorkomen van burn-out en het optimaliseren van aspecten zoals authenticiteit, engagement e.d.

De training die Itam je aanbiedt is een wetenschappelijk onderbouwd geheel dat oosterse wijsheid en westerse psychologie combineert.

We willen je vragen wat je net gelezen hebt niet zomaar aan te nemen. Onze uitnodiging is eerder dit bij jezelf en je groepsgenoten in de loop van het traject te onderzoeken.

- Wat merk je bij jezelf in de loop van de training?
- Hoe is dat voor je?
- Verhoogt het misschien je kwaliteit van zijn, van leven?

Wij zijn alvast nieuwsgierig naar je feedback.

DE AUTOMATISCHE PILOOT



Come and see for yourself
Ehipassiko

Met aandacht in het leven staan is het tegenovergestelde van onbewust of automatisch in het leven staan. Als je eet, je tanden poetst, de deur opent, een gesprek hebt of in de auto rijdt, doe je dat meestal op automatische piloot. Dit betekent dat je niet echt bewust bent van wat je doet. Het gevolg is dat je veelal onbewust leeft. Deze automatische vaardigheid is nochtans nuttig om vlot door het leven te navigeren. Stel je voor hoe complex je leven zou zijn als je bij elke handeling opnieuw moet nadenken hoe je dat precies moet doen.

Naast de voordelen heeft de automatische piloot ook nadelen. Soms leef je een groot stuk van je leven zonder het echt te weten, zonder de rijkdom van het unieke moment op te merken, zonder open te staan voor elke mogelijkheid. Bijkomend ben je, als je op de automatische piloot leeft, geneigd tot reactiviteit.

Zonder dat je het beseft, reageert je geest (het denken) met allerlei automatische reacties: oordelen, commentaren, interpretaties, theorieën, emoties... Met deze stoorzender op de achtergrond hebben externe gebeurtenissen vaak macht over je. Buiten je bewuste wil om worden specifieke gedachten, emoties en sensaties automatisch opgeroepen. Je hoeft er niets voor te doen.

Deze automatische reactie heeft vaak een negatieve invloed op je stemming en zorgt voor stress. Deze automatische reacties kunnen gewoontes worden.

Door je bewust te worden van je vaak automatisch gegenereerde gedachten, gevoelens en lichaamssensaties ontstaat er ruimte en keuzevrijheid. De mindfulnesstraining versterkt je vermogen om zeer bewust, openhartig en mild in het leven te staan. Je leert jezelf om bewust (lees: wijs) te antwoorden op situaties in plaats van automatisch (lees: reactief) en je leert op een andere manier omgaan met de realiteit, het leven van alledag.

Deze training is een mentale training.

Net als bij het leren piano spelen volstaat het niet om éénmaal per week naar de les te komen.

Ook voor deze training geldt: “Oefening baart kunst”

DE BODYSCAN

‘Met de bodyscan breng jij je lichaam en geest samen op één en dezelfde plaats: het hier en nu.’

De bodyscan heeft tot doel om te leren je aandacht aan te sturen door bewust aanwezig te zijn bij het gewaarzijn van alle onderdelen van je lichaam. Je stopt en landt in het hier en nu-moment, je brengt als het ware een bezoek aan je lichaam met een nieuwsgierige, openhartige aandacht. Bovendien kan de bodyscan een ontspannend effect hebben, hoewel dat niet de eerste betrachting is.

Verwacht niets. Laat elke verwachting los. Oordeel niet. Geef de voorgestelde oefeningen een kans. Zie het als een experiment. Je hoeft het niet leuk te vinden. Gewoon doen. Maak aantekeningen. Je bevindingen bespreken we volgende week als deel van de volgende sessie. Er zijn audiobestanden met verschillende duurtijd. We suggereren een keer per dag als dat voor jou haalbaar is.

Noot: soms beslist de trainer om in sessie 1 een ademfocus in de plaats van een bodyscan te doen. De instructie hiervoor kan je vinden op pg. 15.

Het geluk

Misschien denk je dat het leven beter zal zijn
als je getrouwd bent
nadat je een kind hebt gekregen
nadat je een tweede kind hebt gekregen...
Misschien voel je je gefrustreerd
want de kinderen zijn nog niet groot genoeg
en je denkt dat je beter af zult zijn
als ze groot zijn.

Je bent er dan van overtuigd dat je gelukkiger zal zijn
als eenmaal deze stap voorbij is.
Je zegt tegen jezelf dat het leven vollediger zal zijn
wanneer de dingen beter zullen gaan voor jou en voor je partner,
wanneer je een mooie wagen zal hebben of een groter huis,
wanneer je op vakantie zal gaan,
of wanneer je met pensioen zal zijn.

De waarheid is dat er geen beter moment is om tevreden te zijn
dan het huidige moment.

Indien het niet nu is, wanneer zal het dan zijn?
Het leven zal altijd gevuld zijn met te bereiken objectieven
of af te maken projecten.
Het is beter om dat toe te geven
en om te beslissen om nu gelukkig te zijn,
nu het nog kan.

Heel lang heb ik gedacht dat mijn leven eindelijk ging beginnen.
Het échte leven!

Maar er was altijd een hindernis op de weg,
een op te lossen probleem,
een onbeëindigd project,
nog door te brengen tijd,
een te betalen schuld.
Maar daarna, daarna zou het leven beginnen!

Toen besepte ik dat deze hindernissen juist mijn leven zijn.
Dit inzicht heeft mij helpen begrijpen
dat er geen weg bestaat die naar het geluk leidt.
Het geluk is de weg.
Ik besepte dat ik moet stoppen met
mijn loon te verhogen,
met te trouwen,
met kinderen te hebben,
met te wachten tot de kinderen het huis uit zijn,
of gewoon met te wachten op vrijdagavond,
op zondagmorgen,
op de lente,
de zomer,
de herfst,
of de winter
om gelukkig te zijn.

Er is geen beter moment dan nu
om gelukkig te zijn.

Ik kan ieder klein moment appreciëren en het beschouwen
als een bijzonder moment in mijn leven.
Dit moment kan ik appreciëren en het beschouwen
als een bijzonder moment in mijn leven.

WEEK 2

Calming the mind

STOPPEN EN LANDEN

Ademfocus

Doen versus zijn

De kwaliteiten van mindfulness

Gedachten, emoties & lichamelijke sensaties

Week 2 calming the mind stoppen en landen

●●
You don't have to like it,
just do it.

DE ADEMFOCUS

Ademen is leven. Je ademhaling is er altijd, elk moment, ze verloopt doorgaans automatisch.

Eén van de eerste dingen die je doet in een mindfulness training is bewust contact maken met je ademhaling. Je gebruikt je adem als anker om gewaarzijn en stabiliteit te brengen in je lichaam. Je kan er elk moment in je dagelijks leven op afstemmen want je adem is er altijd.

Je leert opmerken hoe je ademhaling verandert met je stemming, je gedachten en de bewegingen die je maakt. Soms is je adem oppervlakkig en hoog in het lichaam als je gespannen of boos bent, soms sneller als je opgewonden bent en soms voluit vanuit de diepe buik als je gelukkig bent en soms bijna verdwenen als je bang bent.

De bedoeling is niet om te proberen om je ademhaling onder controle te krijgen, wel om haar op te merken en te leren kennen als een vriend. Je hoeft haar alleen maar waar te nemen, er naar te kijken en op een nieuwsgierige, respectvolle manier gewaar te zijn.

Door zo te oefenen, word jij je meer bewust van je ademhaling. Je kan dan de ademhaling gebruiken bij het richten van je aandacht op verschillende aspecten van je leven. De adem loopt er als het ware altijd naast. De ademhaling zal je op termijn ook helpen omgaan met pijn, boosheid of met stresssituaties in het dagelijks leven.

Ook al zie je soms de zin niet in van oefeningen,
toch zal je merken dat er in allerlei levenssituaties
kleine verschuivingen optreden door het beoefenen van mindfulness.

Just do it!

TIPS VOOR DE ADEMFOCUS EN DE BODYSCAN

Geef jouw meditatie de “juiste” condities mee:

regelmatig, frequent, vredevol, niet-oordelend en acceptierend

- Alles wat zich tijdens een meditatie aandient, mag er zijn; het zijn jouw ervaringen op dit moment, geef er even bewust & acceptierend aandacht aan; daaruit bestaat de oefening.
- Wat er ook gebeurt (denken aan iets anders, niks voelen, concentratie verliezen, niets ervaren, in slaap vallen,...) blijf gewoon bij de ervaring van het moment. Wees er gewaar van. Zie het niet als afleiding maar als een wezenlijk onderdeel van de oefening.
- Het is telkens opnieuw leren omgaan met wat zich toont.
- Als je gedachten in alle richtingen gaan, wees vriendelijk gewaar van de gedachten (als voorbijgaande gebeurtenissen). Breng dan je aandacht zachtjes terug naar de adem of het lichaamsdeel waarop je focust.
- Als er ongeduld, verveling, twijfel of irritatie komt... wees ook hier gewaar van deze gebeurtenis en breng de aandacht terug naar de adem of het lichaamsdeel waarop je focust.
- Mogelijks zijn tijdens de meditatie de volgende ideeën aanwezig: falen, succes, goed doen, verkeerd doen, iets willen bereiken, het lichaam verifiëren. Het is geen competitie. Het is niet iets waarvoor je moet streven. Realiseer je dat de enige “eis” die aan je gesteld wordt, is dat je regelmatig oefent en doorzet met oefenen. Doe dit met een attitude van openheid en curiositeit.
- Laat alle verwachtingen los van wat de ademfocus of de bodyscan voor jou zullen doen. Kijk ernaar als een zaadje dat je geplant hebt. Hoe meer je erin roert, hoe meer je ermee interfereert, hoe kleiner de kans wordt dat het zaadje zich ontwikkelt.
- Benader je ervaring van ieder moment met een attitude van: “oké, dit is precies hoe het nu is”.
- Als je probeert om gedachten, gevoelens of sensaties te onderdrukken dan zal dit jou alleen maar afleiden.
- Streef niets na. Leef in het moment. Accepteer de dingen zoals ze zijn. Wees gewaar. Doe het gewoon. Breng telkens je aandacht zachtjes terug naar de door jou gekozen focus.

DOEN VERSUS ZIJNS - MODUS

You are a human being,
not a human doing

Wij mensen zijn doorgaans altijd in de weer, altijd willen we dingen doen, plannen, bedenken. De mindfulness training leert je ontdekken dat het ook waardevol is om af en toe gewoon te zijn, zondermeer.

DOEN

Word gedreven voor een **doel**.

Vergelijken, **evalueren**. Het verschil tussen hoe het nu is en hoe het zou 'moeten' zijn, willen oplossen of zo klein mogelijk maken. Constant meten hoever we nog van ons doel zijn.

Oplossingsgericht

Beperkt aandacht voor het heden, denken over **verleden, heden en toekomst**.

Multitasking

Automatische gedachten en gevoelens worden snel **'getriggerd'**.

Weinig aandacht voor **subtiële** gevoelens en lichaamsgevoelens.

Vermogen tot het verdragen van onbehagen is gering -> **snelle reactie**

ZIJN

Gewoon aanwezig zijn, **zonder iets te willen bereiken**, zonder eisen te stellen.

Waarnemen, ervaren zonder te oordelen, zonder anders te willen zijn, gewoon zien wat er is, zonder tussen te komen.

De neutrale waarnemer.

Laten zijn wat er is

Sterke aandacht voor het **hier-en-nu**, verleden en toekomst dringen zich minder op de voorgrond.

Single tasking

Automatische gedachten en gevoelens worden **minder snel 'geactiveerd'**.

Meer aandacht voor **subtiële** gevoelens en lichaamsgevoelens.

Vermogen tot verdragen van onbehagen neemt toe -> **geduld**

DE KWALITEITEN VAN MINDFULNESS



In de geest van de beginner zijn er oneindig veel mogelijkheden.
In de geest van de specialist slechts enkele.

Zen

Onze default-setting is om op automatische piloot (vaak vanuit wantrouwen, gehechtheid, oordelen, ongeduld, ...) te reageren op situaties. Met mindfulness train je jezelf om niet vanuit deze automatische reacties te reageren doch te tappen uit een ander waardenkader.

Mindfulness is gebouwd op 8 fundamentele waarden. Deze waarden liggen als onderstroom onder de oefeningen. Deze waarden vormen uiteindelijk de link naar het dagelijks leven.

Vertrouwen

Vertrouwen in jezelf, zo kan je ook verantwoordelijkheid nemen. Vertrouwen op het waarnemen van gedachten, gevoelens en lichaamssensaties. Vertrouwen op het proces van zelfregulering en transformatie.

Loslaten/losjes laten zijn

Niet gehecht zijn, niet vasthouden aan of wegduwen van gedachten, gevoelens, lichaamssensaties, ervaringen.

Acceptatie

De dingen zien zoals ze werkelijk zijn, open staan voor wat je waarneemt.

Niet-oordelen

Onpartijdig waarnemen, observeren, zonder evalueren of kritiseren.

Geduld

Begrijpen en accepteren dat dingen vaak hun tijd nodig hebben. Geduld voor jezelf en anderen.

Eindeloos beginnen

Beginnersmind, frisse (onderzoeks)blik. De dingen zien alsof het voor het eerst is, aandacht voor alle waarnemingen, dat creëert mogelijkheden.

Niet- streven

Doelen loslaten, niet gehecht zijn aan uitkomst of wat je bereikt.

‘There is no way to happiness, happiness is the way.’ (Thich Nhat Hanh)

Mildheid

Compassie (mededogen), liefdevolle vriendelijkheid, een kwaliteit die te maken heeft met het goede willen zijn, eren, vergeven en liefde zonder voorwaarden, ook tegenover jezelf.

Empathie

Zachtheid (ook t.o.v. jezelf), waardering en dankbaarheid (voor het huidige moment). Genereus (kunnen geven zonder er iets voor terug te verwachten).

Deze waarden zijn als het ware sterren aan het firmament. Beeld je maar in dat je op volle zee bent en het enige wat je hebt om je koers te bepalen, zijn de sextant en de stand der sterren. Deze sterren wijzen je dan de weg. Je hoeft ze niet te bereiken doch geven ze de richting aan. Op deze manier kan je ook met deze waarden omgaan.

GEDACHTEN, EMOTIES EN LICHAAMELIJKE SENSATIES

Mindfulness confronteert je met wat er op dit moment in je leeft, in je woelt.

Erik van Vooren

Dit zijn de bouwstenen van ons leven. Ze beïnvloeden elkaar voortdurend. Ze leren opmerken en ze leren hanteren, is het begin van veel wijsheid.

Sommige gedachten, emoties of lichamelijke sensaties zijn aangenaam, andere niet. Onderstaande voorbeelden kunnen behulpzaam zijn bij het invullen van een kalender van prettige en minder prettige ervaringen:

Lichamelijke sensaties/gewaarwordingen : spanning in buik, nek, hoofd..., krop in keel, druk op borst, kramp in maag, stekende pijn in hoofd, brandende tranen... kippenvet, kriebels, koud, warm, trekken, drukken, trillen, tintelen, kloppen, scherp, dof, stromen, zacht, ontspannen, gespannen, beweging, stil, zweten, verkramping, beklemming, lachen, wenen, beven, zweten, blozen...

Gedachten:

- beoordelingen: dit is leuk, dit vind ik vervelend, wat ben ik langzaam; de stem irriteert, de mp3 werkt niet, de bodyscan duurt te lang.....
- toekomst : dit leer ik nooit, ik moet nog vanalles doen; hoe zal het morgen verlopen... ; als ik dit nu nog niet weet, leer ik het nooit.....
- fantaseren: misschien is het morgen beter/slechter/ makkelijker / moeilijker/ als ik nu eens geen ongeluk had gehad dan....; als mijn baas nu eens...
- vasthouden: het voelt zo plezierig; ik heb geen zin dit los te laten; het was zo fijn toen..., waarom is het nu....; die vakantieplaats beviel me zo goed, daar wil ik weer naar terug...
- weezin: met die persoon wil ik niet te maken hebben; dit gevoel wil ik niet; deze pijn wil ik niet...

Emoties:

- gelukkig: plezierig, opgewonden, uitgelaten, energiek, geweldig, rust, opgelucht, betrokken, actief, blij, bevrijd, euforisch, verrukt, vrolijk, ...
- bedroefd: droefheid, lage energie, leeg, miserabel, niet gewenst, ontmoedigd, beschaamd, niet gewaardeerd, weemoedig, nietig, liefdeloos, somber, jaloers...
- boos: furieus, geïrriteerd, walging, nijdig, verraden, bedrogen, teleurgesteld, ontstemd, ongenoegen, onverschillig...
- bang: paniekerig, kwetsbaar, bedreigd, in de war, geïntimideerd, nerveus, onzeker, twijfelachtig, zenuwachtig, angstig...
- verward: vaag, zonder richting, verbijsterd, besluiteloos, afgeleid, mistig, ongeorganiseerd, tweeslachtig, onzeker, gevoelloos, hilarisch....

Pijn en vermoeidheid: een verhaal apart!

Het lijkt zo voor de hand liggend om pijn of vermoeidheid in te delen bij de opsomming van lichamelijke sensaties. Bij zorgzame aandacht blijken deze vaak uit een mengeling van ervaringen te bestaan. Die ervaringen zijn ook voortdurend in verandering, van moment tot moment soms.

De herberg

Dit mens-zijn is een soort herberg
Elke ochtend weer nieuw bezoek.

Een vreugde, een depressie, een benauwdheid,
een flits van inzicht komt
als een onverwachte gast.

Verwelkom ze; ontvang ze allemaal gastvrij
zelfs als er een menigte verdriet binnenstormt
die met geweld je hele huisraad kort en klein slaat.

Behandel dan toch elke gast met eerbied.
Misschien komt hij de boel ontruimen
om plaats te maken voor extase.....

De donkere gedachte, schaamte, het venijn,
ontmoet ze bij de voordeur met een brede grijns
en vraag ze om erbij te komen zitten.

Wees blij met iedereen die langskomt
de hemel heeft ze stuk voor stuk gestuurd
om jou als raadgever te dienen.

Rumi

WEEK 3

Exploring the mind

OPENEN VOOR SENSATIES EN GELUIDEN

Lichamelijke sensaties en geluiden

Stress gewaarzijn

Omgaan met grenzen

Mindful energie management

Week 3 exploring the mind openen voor sensaties en geluiden

HET LICHAAM ALS POORT TOT HET NU

“Alles wat een begin heeft, heeft een einde.
Neem daar vrede mee, en alles komt goed.”
Boeddha

Tot nu toe hebben we stilgestaan bij de twee eerste letters in het SLOW-model, met name Stoppen en Landen. Dit is belangrijk om de nodige rust, focus en stabiliteit op te bouwen. (Calming the mind). Nu ben je klaar om de stap te zetten naar de letter O in het SLOW-model: je Openstellen om Openhartig te Observeren wat zich hier en nu aandient. (Exploring the mind).

Je begint met je open te stellen voor de lichamelijke sensaties

- Welke sensaties ervaar je NU terwijl je dit leest? Hard, zacht, kou, warm, soepel, stijf, beweging...
- Als je rechtstaat, welke sensaties ervaar je dan?
- Als je gaat zitten, welke sensaties ervaar je dan?
- Als je wandelt, welke sensaties ervaar je dan?

Je leert je lichaam gebruiken als een stressbarometer.

Onderzoek bij jezelf eens welke signalen van stress er aanwezig zijn in jouw gedachten, emoties en fysieke sensaties. Je kunt de lijstjes hieronder raadplegen om je hierbij op weg te helpen.

Fysieke signalen: hoofdpijn, maagpijn, buikpijn, zweten van handpalmen, druk op de borst, slaapproblemen, krop in keel, duizeligheid, rode vlekken op lichaam, stijve nek, pijn in schouders, rugpijn, rusteloosheid, vermoeidheid, oorsuizen...

Emotionele signalen: verveeld opkijken tegen alles, op de rand van ontploffen staan, ongelukkig zijn zonder reden, machteloosheid, angst, nervositeit, boosheid, eenzaamheid, overstuur, twijfelen, apathie, leeg voelen, wantrouwen, onverdraagzaamheid, waardeloos of hopeloos voelen, opgejaagd leven, vlug emotioneel worden...

Cognitieve signalen: geheugenverlies, gebrek aan creativiteit, klagen, niet kunnen beslissen, geen humor, niet helder kunnen denken, voortdurend piekeren, voortdurend plannen, denken aan weglopen...

Beoefen geduldig met het waarnemen van wat er is. Het lichaam is er altijd. Weldra zal het een tweede natuur worden om je bewust te zijn van je geringste bewegingen. Wees gewaar van wat je doet. Op die manier geef je mindfulness een plek in je leven.

OMGAAN MET GRENZEN



Als je goed zorgt draagt voor het nu,
dan zal het nu zorg dragen voor later.

Aandacht hebben voor je lichaam brengt je dichterbij het hier en nu van je eigen beleving. De Yoga oefeningen leren je in contact te komen met je lichaam, om je eigen grenzen te kennen én te respecteren. Je ervaart dat er zachte grenzen zijn waar misschien nog wat marge zit om een beetje verder te gaan. En dat er harde grenzen zijn die je vriendelijk uitnodigen om 'tot daar te gaan en niet verder'.

Dit grenzenverhaal neem je mee in het dagdagelijkse. Daar kan je vaststellen dat er grenzen zijn die soms extern bepaald worden, omdat je bijvoorbeeld wil voldoen aan verwachtingen van anderen, je wil bereiken wat de andere heeft, als die dat kan dan kan ik dat ook.. Andere grenzen liggen dan weer in een soort interne norm verrat, bijvoorbeeld door zelf de lat hoog, hoger, hoogst te leggen, je eigen 'moetens', jezelf maar waardevol vinden als dit of dat voldaan is, nog even doorbijten, niet flauw doen, zelf sneller/beter willen gaan. De grens van 'niet genoeg'.

Al deze conditioneringen of gewoontepatronen tonen zich in kleine dingen. De kunst is om die te leren opmerken.

In yoga o.a.:

- Niet vergelijken. Niet met je buurman maar ook niet met jezelf tijdens andere momenten. Hoe is het nu met jouw lichaam? Merk op als er een intern stemmetje uitnodigt om toch te vergelijken.
- Gebruik de adem als peilstok. Geraak je buiten adem of stokt de adem... dan is dat meestal een teken dat je op of over de grens bent.
- Pijn is een waarschuwing van het lichaam. Blijf niet doorgaan op momenten dat je pijn voelt. Exploreer de grenszone. Blijf net onder de pijngrens.

TOEPASSING VAN LICHAAMSGEWAARZIEN IN HET DAGELIJKS LEVEN

Wees je bewust wat grenzen met jou doen. Zijn grenzen nieuwe uitdagingen waar je direct over heen moet gaan? Of heb je de neiging om lang voor de grens in zicht is op te geven omdat je de overtuiging hebt dat je het toch niet haalt? Telkens je aan een grens raakt, zal je lichaam dit snel duidelijk maken.

Neem maximale verantwoordelijkheid. Vaak leggen we de oorzaak van onze spanning op zo'n moment bij de ander. Je kan nochtans leren om van dit 'lastig moment' een SLOW-momentje te maken door gebruik te maken van het volgende schema :

Het geeft een antwoord op de vraag: wie of wat is verantwoordelijk voor mijn probleem? De oorzaak kan je op de volgende plaatsen Leggen:

	CONTROLEERBAAR	ONCONTROLEERBAAR
INTERN	1	3
EXTERN	2	4

In essentie komt dit schema erop neer dat mensen groeien en dynamisch worden als er sprake is van een toewijzing van problemen aan het type 1.

Het is niet zo dat type 1 betekent dat jij schuldig bent of dat het jouw fout is. Het impliceert wel een ruimte, een opening die ontstaat door anders om te gaan met dat wat er is: hoe kan ik in de gegeven omstandigheden maximale verantwoordelijkheid nemen om met de situatie zorgzaam om te gaan, wat ben ik in deze aan mezelf verschuldigd naar zorg toe, focus, mildheid en antwoord.

Hoe meer je de oorzaak van jouw eigen situatie bij het type 4 legt, hoe meer je jezelf als slachtoffer zult voelen en gedragen. Dat heeft dan weer een invloed op je communicatie en interactie met anderen en vormt de basis van een zekere verzuring.

Hoe meer je met milde open aandacht de situatie leert aanschouwen, hoe meer je zélf de verantwoordelijkheid opneemt en je in een soort getuigenpositie komt te staan die je toelaat om meer adequaat (wijzer) met de situatie om te gaan.

MINDFUL ENERGY MANAGEMENT

Je komt net terug uit de zomervakantie. Je gaat vol energie aan de slag. Nieuwe ideeën die op de steun en de waardering van je collega's rekenen, in vergadering is er ruimte voor humor en heerst er een sfeer van openheid.

Hoe komt het dat een paar weken later dit gevoel verdwenen is? Moeilijker uit bed, tegen de dag aankijken, werken kost inspanning... en toch zijn er mensen die in december nog steeds fluitend aankomen. Hoe komt dat? Waar haalt men de kracht en de energie vandaan?

Het batterijmodel aan de kant

In het dagelijkse leven spreken we van energie als een bepaalde hoeveelheid, gelimiteerde energie. Uitspraken zoals 'Mijn energie is op' of 'Voor dat heb ik wel nog energie' geven ons de indruk dat we net als een GSM een soort energiebatterij hebben.

Deze vergelijking gaat weliswaar niet helemaal op. Want als je doodmoe op de bank ligt en je krijgt een telefoontje van iemand die je een geweldig idee voorlegt, kan je je plots energieverder voelen.

Energie is dus iets wat kan aangewakkerd worden. Er zijn dingen die je energie geven en dingen die je energie kosten. Het is goed om daar een overzicht van te hebben voor jezelf.

Daartoe kan de volgende oefening een beeld creëren, zodat je vanuit contact met jezelf bewust kunt kiezen.

Wat (wie) kost energie – wat (wie) geeft energie?

Wat is er positief voor mij?

Overloop eens een modale dag. Wat geeft jou het gevoel dat je leeft en aanwezig bent in het leven? (energiegevers)

Wat vermindert mijn energie?

Welke activiteiten verminderen de kwaliteit van jouw leven? Waardoor voel jij je slechter? (energievreter)

Herinner daarbij dat er een aantal activiteiten zijn waar je niet onderuit kan: hier speelt een accepterende, wijze attitude een centrale rol.

- Hoe kan je meer tijd en inspanning in jouw energiegevers steken en minder tijd in jouw energievreters?
- Misschien kan je – mits een andere houding van jou tegenover de activiteit – een energievreter ombuigen naar een energiegever?

TIPS OM MINDER ENERGIE DAN NODIG TE GEBRUIKEN/VERBRUIKEN (OP JE WERK)

Met to-do lijstjes en takenlijsten werken. Onze hersenen herkauwen voortdurend en maken er ons geregeld op attent wat we nog moeten doen. Dit vreet energie en zorgt voor weinig rust. Onze hersenen gebruiken we best niet als opslagmedium. Daarom is het goed om op te schrijven wat we nog moeten doen : een to-do lijstje voor dingen op korte termijn, een takenlijst voor dingen op lange termijn. Maak van je to-do lijstje een tout doux lijstje.

Niet uitstellen. Hoe langer je uitstelgedrag, hoe meer energie dit kost en hoe meer moeite het kost om de taak uiteindelijk uit te voeren. Begin er gewoon aan, zonder te blijven piekeren of jezelf onder druk te zetten.

De efficiëntie van je werk zal verhogen als je :

- één ding tegelijk doet en dit ook afmaakt : een document afwerken, een collega bellen, doe je idealiter na elkaar. Daardoor kan je je volledige aandacht aan die ene activiteit geven en dat zal kalmte in je werk brengen ; schuif de multitasker in jou aan de kant ; ons brein kan namelijk geen twee dingen tegelijk doen.
- taken bundelt : verdeel een grote berg werk in kleinere deeltaken en handel ze – zoals hierboven beschreven - één voor één af.
- stil staat bij wat je doet en je jouw taak aanvaardt : neem een moment om je te realiseren dat de taak of bezigheid die je gekozen hebt de enige hoofdtaak is van dat precieze moment. Praktisch doe je dat door er even bij stil te staan, het liefst aan het begin van de activiteit. Vervul de actie met natuurlijke aandacht en aanvaard elke handeling volledig als jouw taak voor dat moment. Blijf flexibel, het is normaal dat je niet de hele tijd met volle aandacht bij die taak kan zijn.
- volledige aandacht geeft aan ‘aanklopers’ : komt er iets tussendoor binnen, zoals een collega die hulp nodig heeft of een telefoontje, onderbreek dan je hoofdbezigheid en schenk je volledige aandacht aan wat zich aandient. Door helemaal te switchen, ervaar je de onderbreking als een afzonderlijk item in plaats van een storende factor. Je blijft ook niet tussen twee dingen hangen. Wil je graag doorwerken, dan kan dat natuurlijk ook. Schiet er je iets te binnen wat je straks nog moet gaan doen, dan is dat ook een ‘aanklopper’. Visualiseer even wat je moet gaan doen om de taak uit te voeren. Ter controle kan je die actie in je agenda zetten.
- je eigen piekuren kent : een ochtendmens is onmiddellijk vrolijk en klaarwakker om er tegenaan te gaan. Voor anderen onder ons werkt dat totaal anders. Hoe dan ook : we hebben allemaal een bepaald moment in de dag dat we veel productiever zijn. Doe je meest denk-intensieve taken op die momenten waar jij je natuurlijkerwijs meer energiek voelt. De ‘denkloze’ taken kan je dan uitvoeren op momenten dat je een energie-drain voelt, of dat nu ’s morgensvroeg is of tijdens een namiddagdipje.
- tijd blokkeert en in een schema giet : om je eigen piekuren nog efficiënter te maken, kan je gebruik maken van de schaarste van je tijd en dit in een schema gieten. Je kan werken met blokken tijd om iets af te krijgen. Om er zeker van te zijn dat je vooruitgang maakt in je projecten kan je er ook best voor zorgen dat je deze blokken in een schema giet. Bijvoorbeeld elke dag van 9u tot 10u mails opvolgen, elke maandag van 10u tot 13u werken aan project x. Een consistente planning aanhouden.
- onbeschikbaar en onvoorzien durft zijn : durf af en toe ‘onbeschikbaar’ zijn voor collega’s + laat ruimte in je planning voor onvoorzienne omstandigheden of voor dingen die misschien niet zullen lopen zoals jij het zou gewild hebben.

- ‘belangrijk’ en ‘dringend’ niet als synoniemen beschouwt : als je enkel doet wat voor je neus ligt aan werk ben je op korte termijn wel goed bezig maar op lange termijn zorgt dat ervoor dat minder urgente zaken op een eindeloze wachtlijst komen te staan. Op die manier lijken relaties, sport, ontspanning... minder belangrijk dan je baas of collega die je mails en resultaten zitten te wachten.
- Als je ‘belangrijk’ en ‘dringend’ als synoniemen beschouwt, komt je mogelijks in een probleemzone terecht. In plaats van te zeggen : ‘Ik heb hier geen tijd voor’, kan je beter zeggen : ‘Dit is geen prioriteit.’ Hierdoor wordt ‘ik heb geen tijd om met jou te gaan lunchen’ dus eigenlijk ‘het is voor mij geen prioriteit om met jou te gaan lunchen’. Het voelt niet zo goed aan om dat te zeggen en net daardoor zal het werken, want je zal jezelf af en toe wel toestaan om mee te gaan lunchen en zo aan je relaties te werken. Je kan een prioriteit toekennen aan bijna alles wat je moet doen.
- stel aan het einde van de werkdag een top 3 prioriteiten op voor de volgende werkdag.

Digitale detox-tips :

- Hou eens voor een tijdje een digitaal dagboek bij :
 - 1. Hoeveel keer check je jouw e-mail, Facebook, gsm of een ander kanaal.
 - 2. Hoelang ben je daarmee bezig?
 - 3. Waar doe je dit?
 - 4. Wat is jouw gevoel nadien?
- Je e-mails op vaste tijdstippen checken i.p.v. bij elke binnenkomende mail je taak te onderbreken.
- Verdeel je mails in mapjes : delete – delegate- do.
- Als je een mail of bericht verstuurt, stem eerst even af met welke intentie je hierbij hebt.
- Vooraleer je een vriendschapsverzoek stuurt, ga na of je die persoon echt wil opvolgen.
- Open je werkmail niet na een bepaald uur, niet in het weekend.
- Zet je gsm of andere kanalen uit tijdens een (gezins)uitstap.
- Neem een radiowekker i.p.v. je smart Phone als werker.
- Grijp tijdens eender welk wachtmoment niet direct naar je gsm of tablet.

MILD WORDEN

Mild worden is de rijpste groei van de mens,
het is zacht worden in je woorden
in de klank van je stem en in heel je zijn.
De blik uit jouw ogen wordt een warm aanvoelen
omdat je in de mensen om je heen jezelf herkent.

Het heeft niets te maken met zwakheid,
het zit veel dieper.

Het is de kracht die je doet ontwaken en doet leven.

Mensen die binnen mild worden, beseffen wie ze zelf zijn.
Je oordeelt niet meer over anderen, je bent niet langer hard.
Je wilt je niet overal doen gelden ten koste van je medemensen.
Je luistert omdat elke andere een voortdurend wonder is.
Je geniet van zon, regen en van heel kleine dingen.

Dikwijls zie je die mildheid bij mensen die veel geleden hebben
ze horen en zien alles anders.

Wie mild wordt, heeft zichzelf overwonnen.
Een dankbare zucht van bevrijding welt uit je op;
je houdt van de mensen
omdat je geleerd hebt van jezelf te houden.
Niet zoals je zou willen zijn, maar gewoon zoals je bent.

Karel Staes

WEEK 4

Exploring the mind

OPENEN VOOR GEDACHTEN EN EMOTIES

Drie subtiele gewoontes van de geest

Het SLOW-model in praktijk

Stress

Omgaan met gedachten en emoties

Week 4 exploring the mind openen voor gedachten en emoties

DRIE SUBTIELE GEWOONTES VAN DE GEEST

Werkdruk, taakbelasting, deadlines, moeilijkheden, pijn, onzekerheid, verdriet, perfectionisme ... Al deze minder prettige dingen maken deel uit van het leven.

Hoe je ermee omgaat, bepaalt of deze zaken je leven beheersen of dat je er creatief mee aan de slag gaat.

Door je meer bewust te worden van gedachten, gevoelens en lichaamssensaties die veroorzaakt worden door deze moeilijke gebeurtenissen, geef jij jezelf de mogelijkheid om je te bevrijden van je automatische reacties die de situatie vaak alleen maar erger maken. Door de situatie in de eerste plaats op te merken kan je er vervolgens bewuster op antwoorden.

De drie reacties die ervoor zorgen dat onaangename ervaringen erger worden en getransformeerd worden in lijden zijn de drie subtiele gewoontes van de geest.

1. Gehechtheid, verlangen, meer willen, manifestatiedrang, ...

Je vindt een situatie onprettig en je verlangt naar iets anders. Je denkt dat het 'geluk' daar ergens ligt. Typische hierbij is de "als-dan" – uitdrukking. Als dat maar in orde zou komen, als ik die positie maar heb, als ik die klant maar kan tevreden stellen, ... Om dan telkens op dat punt uit te komen en te zien dat het verlangen blijft opschuiven. Bij een prettige situatie is er dan weer het verlangen dat dit zou blijven duren, de angst dat het voorbij zal gaan. Het is een vorm van controle die je blijft toepassen, zelfs als de situatie oncontroleerbaar is.

2. Afkeer, aversie, boosheid, haat, irritatie, woede, ...

Een situatie is onprettig en je wilt dat ze weggaat. Je verzet je ertegen en wordt boos. Dat kunnen interne elementen zijn, bijvoorbeeld bepaalde fysieke klachten, gedachten of emoties die je hebt. Je reageert dan op verdriet met boosheid en zelfbeklag. Het kunnen ook externe situaties of personen zijn. Een medewerker, een collega, je partner of kind die iets doet wat je minder prettig vindt. Soms staan je reacties niet in verhouding tot wat er gebeurd is. Ongepaste reacties zijn doorgaans olie op het vuur en veroorzaken meer spanning en irritatie bij de ander. Een spiraal van destructieve emoties ontvouwt zich.

De Amerikaanse mindfulnessstrainer Shinzen Young drukt het uit in een eenvoudige wiskundige formule:

LIJDEN = STRESS/PIJN x WEERSTAND

Als je naar je persoonlijk leven kijkt, dan zal je merken dat verlangen en aversie alom tegenwoordig zijn. Soms word je als het ware gekidnapt door deze mentale gewoontes.

3. Onwetendheid, onbewustheid, begoocheling, ...

Vaak ben jij je helemaal niet bewust van je eigen gedragspatronen. Je bent verzonken in gedachten en emoties en je beseft niet dat er negatieve of automatische gedachten zijn.

Je kiest voor de vluchtroute van onbewustheid:

- In boeken, films, sport, seks, shoppen, games, soaps...
- In het werk. Door je in je werk te storten, druk je soms minder aangename zaken weg.
- In eten, alcohol, medicatie of drugs.

HET S L O W – MODEL IN DE PRAKTIJK

Naarmate je opmerkzaamheid toeneemt zal je stapje voor stapje zien dat deze drie subtiele gewoontes zich bijna in een continue stroom aanbieden.

Het is niet de bedoeling dat je gaat vechten tegen deze “de mentale vergiffen”, want dan vervang je opium door morfine. Zo kom je terecht in een vicieuze cirkel of een spiraal, ook wel catch 22 genoemd.

Hoe gaat mindfulness dan wel om met deze drie subtiele gewoontes of deze mentale vergiffen? Je gaat een relatie aan met dat wat er is en je doet dit door het S L O W – model toe te passen

De (1) eerste stap is **Stoppen** (de huidige activiteit onderbreken) en vervolgens ga je (2) **Landen** (focus op de buik, op het lichaam, op de beweging van de voeten). Tenslotte ga je (3) **Observeren**, opmerken (awareness) wat er gebeurt (bijvoorbeeld als de werkdruk toeneemt, krijg ik hoofdpijn). Deze vorm van kijken wordt ondersteund door de reeds hoger vermelde fundamenten van mindfulness: niet streven, niet oordelen, mildheid, geduld, vertrouwen, beginners mind, loslaten en acceptatie.

Deze attitudes en de drie stappen geven je meer keuzevrijheid en vormen de basis voor **Wijze actie**. Namelijk het zien van dit patroon samen met de vraag: ga ik de stress automatisch voeden of geef ik bewust een antwoord? Dit kan dan door bijvoorbeeld te stabiliseren op de adem en vervolgens te kiezen om deze keer misschien wel op te komen voor de eigen grenzen en bijvoorbeeld ‘neen’ te zeggen tegen meer werk, af te toetsen aan je persoonlijke waarden, af te toetsen aan bedrijfswaarden.


Hij zei: “Zoon, de strijd gaat tussen twee ‘wolven’, die binnen ons huizen. De eerste heet de wrede wolf. Hij is het kwaad, de woede, jaloezie, na-ijver, zorg, spijt, hebberigheid, arrogantie, zelfmedelijden, schuld, leedvermaak, minderwaardigheid, leugen, valse trots, zich te goed voelen en ego.

De andere wolf heet de vrede wolf. Hij is het goed, de vreugde, vrede, liefde, hoop, rust, aanvaarding, nederig, vriendelijk, toegankelijk, meevoelen, gul, waarheid, medelijden en geloof.”

Zijn kleinzoon dacht na en vroeg toen zijn grootvader: “Welke wolf gaat winnen? De wrede of de vrede wolf?”

De oude indiaan zei eenvoudig: "Die jij te eten geeft".

STRESS BETER BEGRIJPEN


It's not the stress that kills us
It's our reaction to it
Hans Seyle

Wat is stress?

Stress = een reactie op een prikkel of conditie die spanning veroorzaakt, een reactie die voorbereidt op actie.

We maken een onderscheid tussen:

- stressor: de conditie die stress veroorzaakt (file, persoon, werk, ...);
- stressreactie/respons: de reactie/respons op die stressor (zweeten, afreageren, huilen, ademruimte nemen, buitenlucht opzoeken, ...).

Stress is het proces dat een gevolg is van de stressor en tegelijk aanleiding is voor de stressreactie/respons.

Soorten stress

Positieve stress:

- bereidt geestelijk en lichamelijk voor op uitdaging, houdt je scherp maakt klaar voor actie;
- geen schade, gaat snel over, afgewisseld met herstelmomenten.

Negatieve stress:

- uitdaging is groter dan je aankan, zonder herstelmomenten;
- negatieve spanningen: gevaar voor gezondheid;
- groot en langdurig effect op centrale en autonome zenuwstelsel (aantasten hersenverbindingen).

Hoe reageert het brein op stress

1ste brein: oudste brein of reptielenbrein: gaat autonoom en luistert niet naar ratio, schiet instinctmatig in actie bij een gevaarprikkel of een prikkel die geïnterpreteerd wordt als gevaar ; in dit brein situeren zich o.a. de automatische stressreacties van vechten of vluchten

2e brein: emotionele brein of het zoogdierenbrein: gaat de stressprikkel gaan associëren met emoties waardoor het brein de prikkel blijft vasthouden (vs. een konijn: na ongeveer 20 seconden is de stress weg, zij doen die koppeling niet).

3e brein: frontaal brein of neocortex: ratio, keuzes, denken over het denken... waardoor we alleen al door te denken aan een ervaring die stress zou kunnen geven, of stress gegeven heeft, de stresservaring beleven zonder dat de werkelijke situatie zich voordoet (bv ook posttraumatische stresservaring)!

Hoe reageert het lichaam op stress: Sympathisch en parasympathisch zenuwstelsel

Bepaalde situaties worden als stressvol ervaren en door ons brein als gevaar geïnterpreteerd. Zodra de hersenen gevaar opmerken, slaat een deel van de hersenen alarm: de amygdala.

Het sympathisch zenuwstelsel wordt geactiveerd: zenuwen die vanuit het ruggenmerg naar alle organen en uiteinden van het lichaam uitlopen. De sympathicus activeert ook het bijniermerg: dit gaat de hormonen adrenaline en noradrenaline afscheiden. Hierdoor komt je lichaam in staat van paraatheid. Het maakt je klaar om te kunnen vechten of vluchten. Net als in de oertijd, toen de mens moest vluchten voor of vechten tegen roofdieren.

Je hartslag versnelt. Dit is nodig om bloed naar je spieren te pompen. Je ademhaling wordt sneller en oppervlakkiger zodat je spieren meer zuurstof krijgen. De fijne bloedvaten trekken samen om geen bloed te verspillen als je gewond zou raken. Vandaar dat je wit wegtrekt en koude handen hebt als je onder stress staat. De zweetafscheiding neemt toe, dit is om niet oververhit te raken als je zou moeten vluchten of vechten. Na zo'n stressvol incident komt je lichaam meestal weer tot rust. Het adrenalineniveau wordt weer normaal. Als je langdurig onder stress staat, dan is je adrenaline gehalte voortdurend te hoog. Je hebt voortdurend een ingedrukt gaspedaal en je rem doet het niet meer.

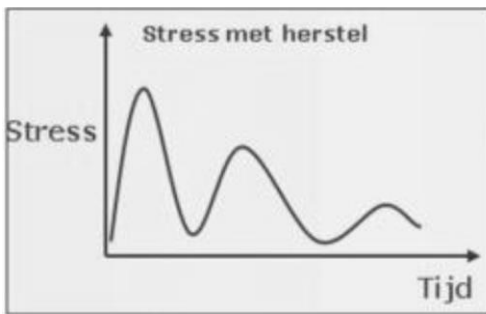
Daarnaast vindt een tweede proces plaats: de bijnierschors produceert cortisol. De belangrijkste functie van cortisol is ervoor te zorgen dat je ook op lange(re) termijn de bedreigende situatie aankunt, onder meer door je bloedsuikerspiegel te verhogen. Die 'brandstof' heb je immers nodig om te vechten of te vluchten.

Dit tweede systeem van cortisolproductie ontstaat wanneer jij langdurig in een staat van stress belandt en dit eigenlijk niet meer goed aankunt. Uit onderzoek blijkt dat cortisolproductie vooral stijgt bij een passieve probleemhantering: als jij als het ware bevriest in plaats van dat je vecht of vlucht.

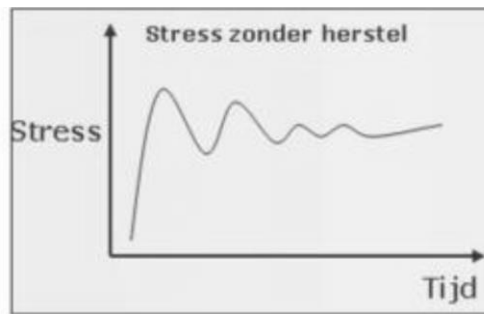
Eén van de negatieve gevolgen van de cortisolproductie is dat bepaalde functies van je immuunsysteem tijdelijk worden uitgeschakeld, om energie te sparen. Het immuunsysteem zorgt voor herstelprocessen. Bijvoorbeeld voor ontstekingsreacties om de wondgenezing te bevorderen, of voor verdedigingsprocessen op de lange termijn. Als het immuunsysteem uitgeschakeld is of op een laag pitje werkt, dan kun je vaker ontstekingen krijgen. Een te hoge cortisolspiegel kan er op de lange duur toe leiden dat je hersenen krimpen en je concentratieproblemen krijgt.

Je lichaam geeft signalen af om je duidelijk te maken dat je het rustiger aan moet doen. Het ingebouwde beschermingsmechanisme van je lichaam zorgt ervoor dat je allerlei klachten ontwikkelt. Je lichaam vertelt je dat jij je moet terugtrekken om te herstellen. Daarom kan je burn-out zien als begin van je herstel. Je lichaam heeft op de rem getrapt om erger (hartstilstand, dood) te voorkomen.

Gezonde stress?



Gezonde spanningsboog



Ongezonde spanningsboog

De piek bij gezonde stress is even hoog als bij ongezonde stress maar bij gezonde stress is er een afwisseling tussen ontspanning en inspanning. Als ongezonde stress langere tijd aanhoudt en men weinig tijd krijgt om te herstellen, stijgt de kans op ziekteverzuim. Als de druk te lang aanhoudt en er zijn geen recuperatiemogelijkheden dan gaat de rek eruit.

STRESSREACTIE VERSUS STRESSRESPONS

Between stimulus and response there is a space.
In that space is our power to choose our response.
In our response lies our growth and our freedom.

Viktor E. Frankl

TO REACT gebeurt automatisch en onbewust. Op zo'n moment wordt je gedrag helemaal bepaald door het gedrag van de ander of door eigen conditioneringen.

- FLIGHT: Je voelt je bedreigd door de stress, wil deze niet (meer) onder zien, ontwijkt het probleem... je vlucht ervan weg.
- FIGHT: Je gaat vechten tegen de stress, ofwel tegen jezelf (negeren, zwijgen, ontkennen, veroordelen ...) ofwel tegen de ander (brutaal worden, kortaf, uitvliegen, nors...).
- FREEZE: Je bent zodanig overweldigd door de stress dat je niet meer in staat bent om te reageren. Je verlamt en valt stil, in woorden en daden.

TO RESPOND vraagt voldoende mindfulness/opmerksaamheid om te zien wat er gebeurt en om keuzevrijheid te hebben. Meditatie haalt de vanzelfsprekendheid, het automatisme uit je reacties. Door bewust de ademruimte te gebruiken bij onplezierige ervaringen, geven we onszelf de kans om vanuit mindfulness bewust te antwoorden in plaats van automatisch te reageren.

Het benoemen van de stressvolle situaties is het halve werk. Je zult merken dat niet je leven stressvol is, maar dat je een aantal stressvolle dingen in je leven hebt, die je kunt oplossen. Dit geeft al behoorlijk wat ademruimte en geeft je ook de mogelijkheid om nieuwe gedragspatronen aan te leren.

Op die manier nemen jij je ver-antwoord-elijkheid op voor je eigen leven.
Op die manier cultiveer jij je respons-ability: the ability to give respons.

ERBIJ BLIJVEN



This moment is the perfect teacher

Denk eraan: je lichaam & je adem zijn er altijd als middel tot opmerkzaamheid. Je gebruikt je adem en je lichaam als fysieke basis voor het “hier en nu”. Dat kan je heel eenvoudig door op je adem en/of op je houding te letten.

Oefen geduldig met ervaren van wat er is. Maak er een tweede natuur van om zelfs de kleinste beweging die je maakt op te merken. Je kunt jezelf trainen om in het hier en nu te zijn en je kunt deze alertheid ontwikkelen:

- Op momenten dat je aan het wachten bent (lift, computer, vergadering, ...)
- Tijdens de file (als mijn auto stopt, stop ik ook...)
- Bij het stappen van de ene naar de andere ruimte
- Door het bewust drinken van een kopje koffie, thee of wat water
- Sensaties ervaren in je lichaam als je in gesprek bent met iemand
- Ervaringen opmerken tijdens computerwerk (zitpositie, focus, inspanning, ...)
- Automatische reacties zien (bij het binnenkomen van email intentie opmerken om te kijken, ...)
- Tijdens vergaderingen kan je de eigen gedachten en emoties opmerken. Bij spanning of frustratie kan je deze letterlijk van je afschrijven (niet doen als je notulen neemt in de vergadering)

Op deze manier is mindfulness ook bijzonder eenvoudig te integreren in de dagdagelijkse taken of tijdens alledaagse activiteiten of tijdens het werk.

EENVOUDIG MAAR NIET GEMAKKELIJK

Er is doorzettingsvermogen, kracht en discipline voor nodig om je aandacht opnieuw en opnieuw op je lichaam te vestigen, om steeds opnieuw contact maken met het hier en nu.

Hoe paradoxaal het ook klinkt, het lijkt een inspanning, maar het werkt juist ontspannend om steeds naar het huidige moment terug te keren. Het stelt je in staat om, ook buiten de meditatiemomenten om, vaker bewust in het leven te staan. Je zult geleidelijk merken dat, juist door aandacht te geven aan de eenvoudige bewegingen van je lichaam, je meer energie en levenskracht in het hier en nu gaat ervaren.

OMGAAN MET GEDACHTEN EN EMOTIES


Mind is Minding
Leslie A. White

Er zijn nogal wat mensen die via mindfulness proberen om tot diepere rust te komen. Ergens is men er, wellicht via de talrijke mediabeelden, van overtuigd dat men met een grote glimlach en een leeg hoofd in lotushouding aan het oefenen gaat. Niets is minder waar.

Zorgvuldige observatie van ons ‘menselijke systeem’ leert ons dat de gedachtenmolen quasi nooit tot stilstand komt. Men zegt dan ook: “The heart is beating, the lungs are breathing and the mind is minding.” Net als een koe die in de wei aan het herkauwen gaat, op dezelfde manier werkt onze geest. Er kan van alles verschijnen, in de vorm van woorden, innerlijke dialogen of in de vorm van beelden. Met mindfulness zal je, na de eerste weken van de training, nu ook gedachten en emoties toelaten als objecten.

Tijdens de eerste weken hebben we vooral contact gemaakt met het lichaam. Dit hebben we gedaan omdat fysieke indrukken, mits wat training, doorgaans gemakkelijker te herkennen zijn. Gedachten en emoties behoren echter tot een andere categorie. Het instrument blijft hetzelfde (we blijven onze aandacht gebruiken), maar het object van onze aandacht verschuift naar de subtielere formatie van gedachten en emoties.

In deze fase van de training gaan we gedachten en emoties niet langer te parkeren maar aanwenden als waardevolle oefenobjecten. Kijk of je kan opmerken dat je ‘in gedachten’ verzonken bent. Het opmerken is reeds een subtiele bevrijding. Als je de gedachtenstroom niet opmerkt, dan word je als het ware gekidnapped door je eigen gedachtenstroom. Vaak met emoties tot gevolg. Als dat zo is, dan kan je misschien ook wel stemmingen en emoties opmerken. Die stemmingen kunnen prettig, onprettig of neutraal zijn. Leer stemmingen herkennen en besef dat gedachten slechts gedachten zijn.

Het leren herkennen van “gedachten” kan helpen om “de spiraal van denken en emoties” niet meer te voeden. Het volstaat om eenvoudigweg met open aandacht op te merken dat er gedachten zijn en dit mentaal te noteren als “denken, denken, ...”. Soms zijn gedachten krachtig, soms zijn ze subtiel of fluisteren ze. Bij het aanstippen kunnen de gedachten soms verdwijnen, soms ook niet. Zolang ze duidelijk op de voorgrond staan, blijf je ze eenvoudigweg benoemen.

In het NU leven
betekent niet dat je krampachtig
je aandacht fixeert op een moment in de tijd.

Dat is een onzinnige kwelling.

Leven in het NU betekent simpelweg
dat je bewust aanwezig bent
in de ervaring van dit moment,
zonder daar mentaal de strijd mee aan te gaan.

Erik van Zuydam

WEEK 5


Connecting minds

WIJZE HANDELING STELLEN

Toelaten en laten zijn
Stormen in het leven
Het sereniteitsgebed
Persoonlijke waarden als kompas

Week 5 connecting minds een wijze handeling stellen

TOELATEN EN LATEN ZIJN


Flexibiliteit een must
ADHD de norm
en burn-out het gevolg.
Paul Verhaeghe

In week 5 en 6 zetten we de stap naar de laatste letter in het SLOW-model: de W van Wijs handelen. Het is de manier waarop de mindfulness training tot uiting komt in je gedrag en je communicatie met andere mensen. (Connecting minds)

We leven in woelige tijden. We worden meer en meer met onzekerheid geconfronteerd. We worden dag na dag uitgenodigd om op een vlotte manier met verandering om te gaan. Waar je vroeger vrij zeker kon zijn van je functie, je partner en van je job blijkt dat loyaliteit op vele vlakken verdwijnt. We leven in een snelle, flitsende, steeds veranderende samenleving.

Met mindfulness leer je vrede nemen met dat wat is, je werkt aan een ongeconditioneerde stabiliteit, een gelijkmoedigheid. Wat de omstandigheden ook mogen zijn, je kan altijd kracht en stabiliteit vinden in het eigen systeem. Met mindfulness leer je die kracht kennen vanuit een andere dimensie, namelijk vanuit een zijnsmodus: je laat de dingen zijn zoals ze zijn. Een modus waarin je de drie subtiele gewoontes van de geest (aversie, verlangen en onwetendheid) zachtjes aan kracht laat inboeten door opmerkzaamheid, concentratie en energie opnieuw in balans te brengen.

Het gevolg van deze zijnsmodus is dat een zekere acceptatie kan plaatsvinden, dat loslaten en niet-streven de basis vormen van je constructieve handelingen. Je leert een scherpere analyse te maken en zet je in op die plekken waar jouw gedrag een verschil kan betekenen. In die zin is accepteren niet hetzelfde als passief worden of opgeven. Het vormt de basis van een constructieve levenshouding.

De eerste stap blijft eenvoudigweg het geven van aandacht (awareness). Die stap laat je toe om waar te nemen, gewaar te zijn zonder de kleuring van het verleden of een emotionele bril. Door opmerkzaamheid te cultiveren, versterk je het vermogen om te accepteren en voed je de kracht om wijze beslissingen te nemen.

BASISRICHTLIJNEN

Acceptatie is geen bezigheid die je vanuit een wilsbesluit kunt gaan doen. Acceptatie is juist een STOPPEN met doen. Acceptatie is niets anders dan de afwezigheid van verzet. Het is het stille bewustzijn dat onpartijdig en zonder oordeel ruimte geeft aan alles wat er in je opkomt. Zodra je van acceptatie een activiteit maakt die je ergens op los kunt laten, is teleurstelling gegarandeerd.

Erik van Zuydam

Toelaten en laten zijn kan je door open te staan voor wat het meest prominent aanwezig is in je beleving van moment tot moment. Als je geest steeds naar een bepaalde plek, bepaalde gedachten, gevoelens of lichamelijke gewaarwordingen wordt getrokken, schenk je er vriendelijke 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 sta je afwijzend tegenover een vervelende ervaring. Uit angst, irritatie of ergernis probeer je het onprettige, het pijnlijke, het onaangename daaraan af te weren of weg te duwen. Prettige ervaringen wil je juist langer laten duren door er krampachtig aan vast te houden. Elk van deze reacties is het tegenovergestelde van aanvaarding en zorgt ervoor dat je op lange termijn meer stress, spanning en lijden creëert.

Een manier om minder geforceerd met ervaringen om te gaan is allereerst op te houden met het proberen dingen anders te willen dan ze zijn.

Het accepteren van een ervaring houdt 'simpelweg' in dat je ruimte maakt voor wat er gaande is in plaats van te proberen er iets anders van te maken.

Men spreekt soms van de twee vleugels van mindfulness: met de eerste vleugel kijk je naar wat je hier en nu ervaart, met de tweede vleugel kijk je naar je reactie op die ervaring.

Your mind is like a parachute,
it only works when you open it!
Anthony J. D'Angelo

STORMEN IN HET LEVEN

●●

Volkomen en totaal in het nu leven, wil zeggen:
leven met wat er is, met wat zich voordoet,
zonder het te veroordelen of te rechtvaardigen.
Elk probleem dat je helder waarneemt, is opgelost.
Krishnamurti

Alhoewel het in het oog van de storm altijd windstil is kan het er aan de buitenrand bijzonder gewelddadig aan toegaan. In tijden van crisis kan je een aantal oefeningen doen die voor de nodige stabiliteit kunnen zorgen.

- **De HART ademruimte**

In plaats van uren, dagen, of zelfs weken te blijven tobben over wat er gebeurd is, kan je misschien vlugger je evenwicht herstellen. Je ademt met wat je voelt zoals in een gewone ademruimte, en je spreekt jezelf daarbij op een ondersteunende wijze toe, in plaats van jezelf nog ongelukkiger te maken door je reactie op wat er gebeurde.

HART staat voor ...

Herkennen : Stoppen en milde aandacht naar je pijn of ongemak brengen.

Accepteren: Vriendelijk en compassievol ademen met het ongemak, wetende dat dit bij het leven hoort; ook oordeel of weerstand met zachtheid opmerken, misschien een zachte glimlach op het gelaat en jezelf compassievol toespreken met de compassiemantra :

“Dit is een moment van stress/pijn (ongemak, frustratie, verdriet, onzekerheid,...) . Pijn hoort bij het leven. Ook anderen ervaren soms pijn. Ook ik zal dit af en toe nog opnieuw ervaren.”

Reflectie: “Hoe kan ik nu vriendelijk zijn voor mezelf, ook al is het maar voor een minuutje?”

Toegewijde actie: Je doet nu iets vriendelijks voor jezelf zoals jezelf bijvoorbeeld een compassievolle wens te sturen of een kopje thee met aandacht te drinken.

- Als gedachten en emoties te overheersend zijn en je letterlijk overspoeld wordt dan kan je enerzijds volharden en geduldig blijven wachten (alles wat een begin heeft, heeft een einde). Anderzijds kan je ook een telmeditatie doen: adem in - één, adem uit - twee, adem in - drie, adem uit - vier, ... enz. tot je 10 bereikt. Tel kwijt? Gewoon opnieuw beginnen.
- Soms kan je ook even stoppen door helemaal iets anders te gaan doen. Zo kan je een tijdje met bijzondere aandacht naar muziek luisteren. Het volgen van de tonen van de muziek, er scherp bij blijven, en telkens je afdwaalt... terug met je aandacht naar de muziek.
- Een uurwerkmeditatie kan ook helpen om even hier en nu te landen door de concentratie aan te scherpen. Je kijkt naar je uurwerk en je volgt nauwgezet voor één minuut de secondewijzer of de digitale cijfers.

SERENITEITSGEBED

Soms zijn er situaties waarbij verandering moeilijk of onmogelijk is. In deze situaties bestaat het gevaar dat we proberen een onoplosbaar probleem op te lossen. Door niet los te laten veroorzaakt men bij zichzelf uiteindelijk een gevoel van hulpeloosheid, frustratie en ergernis. In deze situaties kan je toch waardigheid en controle behouden, door bewust te beslissen om de situatie niet te willen controleren en ze te accepteren zoals ze is. Kiezen om geen actie te nemen is dan misschien de beste keuze.

Volgend gebed vat dit mooi samen...

Sereniteitsgebed

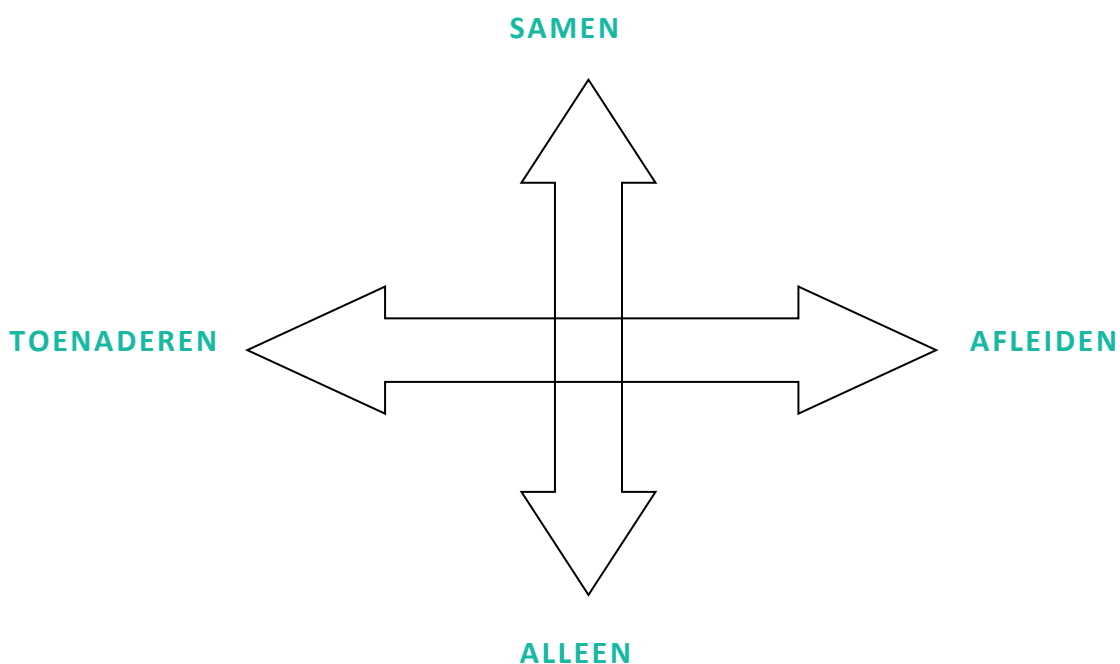
“Moge ik de moed hebben om te veranderen wat ik kan,
de sereniteit om te accepteren wat ik niet kan veranderen
en de wijsheid om het verschil te kennen tussen beide.”

Reinhold Niebuhr

HANDELINGEN GEBOREN UIT EEN ZIJNSMODUS

Het is bijzonder waardevol om van de actieve doemodus even over te stappen naar de zijnsmodus, om vervolgens opnieuw, vanuit ruimer perspectief, vanuit stabiliteit en gewaarzijn actie te ondernemen. Er bestaat evenwel een risico dat je dan denkt dat je de 'dingen mindful moeten doen'. Alsof dat voorgekauwd, vooraf bepaald gedrag zou zijn. Niets is minder waar. Het is telkens opnieuw : STOPPEN, LANDEN en OBSERVEREN. Het is op elk moment opnieuw wakker en alert in het leven staan, bewust keuzes maken in de plaats van automatisch te reageren.

Het volgende model kan hierbij een handig referentiekader geven. In dit model kan je vier kwadranten onderscheiden.



In het vermogen om te kunnen kiezen welk kwadrant je nu opneemt, ligt voor een deel je vrijheid.

Het geheel van deze technieken kan je samenvatten in de volgende tabel:

	TOENADERING	AFLEIDEN
ALLEEN	meditatie, inzichtsmeditatie, analyse maken, neerschrijven...	film kijken, wandeling maken, eten of drinken, concentratiemeditatie op adem of lichaam...
SAMEN	overleg plegen, coaching, therapie...	samen naar de film, samen eten of drinken, op reis gaan ...

Voor elk van deze interventies geldt dat je moet rekening houden met de wet van het effect. Als je driemaal een deurklink naar beneden drukt en de deur gaat niet open, dan is het interessant om de sleutel eens te proberen. Kijk dus altijd naar de gevolgen van jouw gedrag. Hou er wel rekening mee dat de gevolgen op korte termijn soms anders zijn dan deze op lange termijn. Zo kan bijvoorbeeld een paar glazen wijn een fijne interventie zijn maar op lange termijn wordt dat een probleem...

PERSOONLIJKE WAARDEN ALS KOMPAS – WAARDENGEDREVEN ACTIES

Voor veel mensen zijn waarden niet meteen het meest bepalende onderwerp in hun dagelijks bestaan. We zijn meer ' bezig', doende met de concrete realisatie van onze opdrachten, privé of professioneel.

Evenwel, zonder je daarvan altijd bewust te zijn, maak je keuzes die gebaseerd zijn op persoonlijke waarden. Uiteraard sluiten persoonlijke waarden aan bij universele waarden als respect voor het leven e.d., maar je hebt ook een persoonlijke hiërarchie van waarden. Die maakt dat niet iedereen dezelfde fiets, vakantiebestemming of hetzelfde meubilair, kunstwerk, enz. kiest. In die keuzes spelen waarden mee: is het ecologisch, Hi-tech, exclusief, veilig, enz.

Waarden hebben de eigenschap dat ze nooit compleet, absoluut kunnen gerealiseerd worden. Perfectie is nu eenmaal niet van deze wereld. Eerlijkheid, respect, wijsheid, creativiteit, hulpvaardigheid, gezondheid, verbondenheid, autonomie, betrokkenheid, goedheid, welzijn, enz., kunnen we nooit voor de volle 100% waar maken. Dus: waarden zijn richtinggevend aan het gedrag, onze acties en doelstellingen (die we wél kunnen realiseren).

Soms verplicht het leven ons tot bewust stilstaan en nadenken over wat het meest waardevol is. Bijvoorbeeld als plots een levensbedreigende ziekte wordt gediagnosticeerd. Om het leven rijk en zinvol te maken kunnen persoonlijke waarden helpen als gids, motivator, baken ... bij het definiëren van concrete initiatieven en doelstellingen.

Een veelgebruikte metafoor voor waarden is het kompas. Dat werkt in twee richtingen: het geeft aan wanneer je beweegt in de richting van je doel en ook wanneer je ervan afwijkt. Beide indicaties kunnen belangrijk zijn. In combinatie met een kaart kan je etappes inplannen, mijlpalen en herkenningspunten bepalen, timing, enz. Het kompas als metafoor voor waarden geeft enkel de richting aan. De weg afleggen doe je stap voor stap, elke stap telt. Bewust de weg bewandelen, is essentieel om op het gewenste, gekozen traject te blijven of er naar terug te keren, zolang dat je keuze blijft.

Voordelen van het in je leven brengen van waardengedreven acties:

- Bewustzijn van persoonlijke waarden motiveert, geeft richting en betekenis (zin) aan je acties, waarden kunnen een krachtige gids zijn zowel voor de grote levensdoelen als voor de dagelijkse bezigheden.
- Zij kunnen een innerlijk kompas zijn dat richting geeft in moeilijke tijden of bij belangrijke beslissingen.
- Als deze waarden je gedrag sturen, sta je minder bloot aan niet-nuttige gedachten, gevoelens, stemmingen en slechte gewoonten.

Het recht op traagheid

Waarom zouden wij
u en ik
niet gerechtigd zijn
tot traag / leven.
Tot zeer / traag / leven.

Alle apparaten
mag u / uitzetten.
Stilstaan is
geoorloofd. Ten volle.

U mag ook
de ogen / sluiten.
Voor alles.

Zelfs eraan denken
hoeft niet.

U hoeft niet
te antwoorden.

U hoeft
niet / verder.

U mag hier blijven.
U hoeft / dit gedicht
niet uit te lezen.

Alexis De Roode

WEEK 6

Connecting minds

Communicatiestijlen
Mindful spreken en luisteren
Verbindende communicatie
Mijn gedachten en ik
Mindfulness voor elke dag

Week 6 connecting minds communicatie, gedachten en verbinding

COMMUNICATIESTIJLEN

Waarnemen zonder te oordelen,
is de hoogste vorm van menselijke intelligentie.
Krishnamurti

Communiceren doen we altijd. Of we het nu bewust of onbewust doen, of we het nu willen of niet. Bij veel mensen is communicatie een belangrijke stressor. In die zin kan het behulpzaam zijn om aandacht te geven aan jouw communicatiestijl.

We onderkennen globaal vier communicatiestijlen

STIJL	IK	JIJ
ONDERDANIG	-	+
DOMINANT	+	-
EVENWICHTIG	+	+
PASSIEF	-	-

ONDERDANIG : Ik tel niet, **JIJ** telt.

DOMINANT : **IK** tel, jij telt niet.

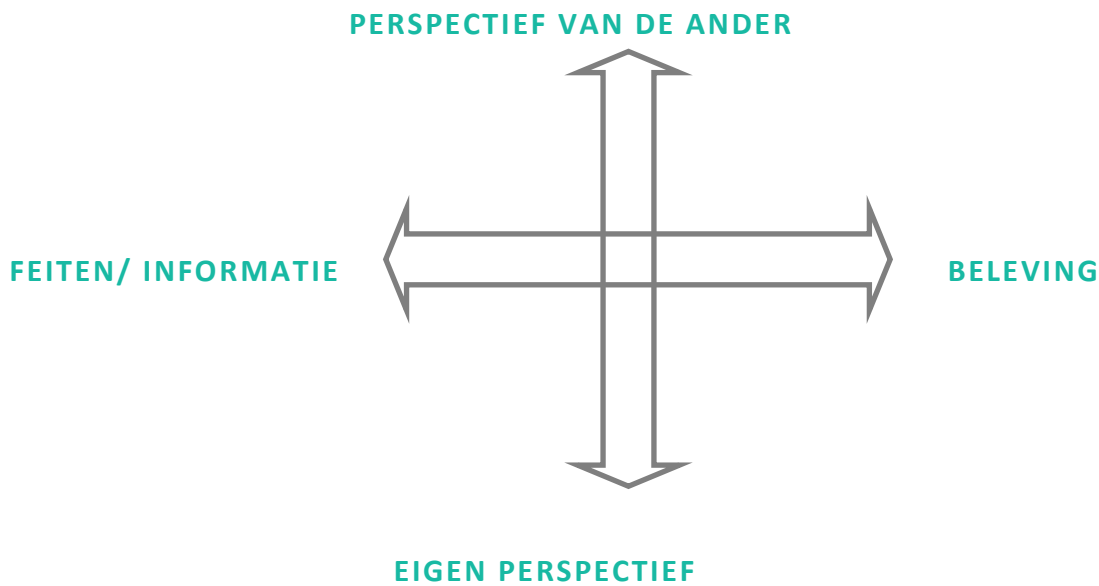
EVENWICHTIG : **IK** tel, **JIJ** telt.

PASSIEF : Ik tel niet, jij telt niet.

De volgende vragen kunnen helpen om te zien welke verborgen 'agenda' onder bepaalde communicatiestijlen zit:

- Wat betekent het gelijk te willen hebben?
- Wat betekent het de **focus** te verleggen
- van 'ik' naar '**wij**'...
- van 'of' naar '**en**'....
- Wat is er nodig om de focus te verleggen?
- Wat is je intentie dan ?

MINDFUL SPREKEN EN LUISTEREN



Dit communicatiekompas kan dienen als een oriëntatiepunt in een gesprek, zonder weliswaar het contact met het hier en nu te verliezen.

As van de perspectieven

Communicatie speelt zich af tussen twee verschillende partijen die elk vanuit een verschillende hoek naar de werkelijkheid kijken. Dit levert twee verschillende perspectieven op de werkelijkheid op. Vanuit ieder perspectief ziet de werkelijkheid er anders uit en voelt ze anders aan. Beide perspectieven zijn belangrijk en zijn even-waardig.

Het zijn de beide perspectieven die de grondstof van goede communicatie maken:

- wie ben ik en hoe ziet mijn werkelijkheid er uit?
- wie ben jij en hoe ziet jouw werkelijkheid er uit?

Wederzijdse openheid is het meest fundamentele kenmerk van communicatie. **Niet-oordelende en milde aandacht voor de andere én voor zichzelf. Op die manier heeft elkeen zijn/haar bestaansrecht binnen het gesprek.** Waar die openheid niet aanwezig is, waar aan één van de perspectieven een monopolypositie wordt toegekend, loopt de communicatie vast:

VERHITTEN: Je gaat je eigen perspectief als ‘de waarheid’ zien en je blijft blind voor het perspectief van de ander. Het gevaarlijkste dat je kan hebben in communicatie is Gelijk (én daarin manipuleren). Het perspectief van de ander wordt onderworpen aan dat van jou. Kenmerkend in zo’n conflict is opgewonden raken, emotioneel worden, oordelen, niet helder nadenken, niet meer open staan voor andermans argumenten, ...

VERLAMMEN: Je wordt zo overdonderd door het perspectief van de ander, dat je verlamt, er is angst, schrik, druk, ... ten koste van je eigen waarden en normen, geen ‘neen’ durven zeggen, ... je voelt je de mond gesnoerd.

VERLIEZEN: Je leeft je zodanig in het perspectief van de ander in dat je het eigen perspectief uit het oog verliest en je je onderwerpt aan het perspectief van de ander. Wees er opmerkzaam voor dat als jij je verliest in het verhaal van de ander, je op dat moment ook geen zorg kunt dragen voor de ander.

VERDWIJNEN: Je bent niet meer opmerkzaam, onbewust. Of je verdwijnt uit zelfbescherming/zelfzorg uit de communicatie, bewust.

Het is mogelijk om elkaar te begrijpen en om zich begrepen te voelen. Basis van alle ethiek is het vinden van een gemeenschappelijke bodem waarop ieders perspectief gerespecteerd blijft:

kruipt in de huid van de ander en houd de vraag 'wie ben jij?' met een zekere nieuwsgierigheid open

toets af met de andere of je hem/haar goed begrijpt: terugkoppelen, bevestiging vragen, checken: 'wat ik je hoor zeggen, is...'; 'ik voel dat...'; 'begrijp ik het goed als...'; 'hoe voelt dit nu voor jou?' ...

maak jouw perspectief kenbaar zonder zelf het perspectief van de ander in te vullen: 'ik voel me hier ... bij' in plaats van 'jij bent altijd zo...' .

As van feiten en beleving

Vaak sluipt een interpretatie van of een oordeel op de feiten binnen in onze communicatie. Dit kan afhankelijk zijn van de innerlijke ervaring van de zender/ontvanger op dat eigenste moment, van de context, van wat vooraf gebeurde, van wat er nog te gebeuren staat, De wet van karma, oorzaak en gevolg.

Wees alert voor je gekleurde bril. Vaak is misinterpretatie oorzaak van miscommunicatie.

VERBINDENDE COMMUNICATIE

Verbindende communicatie is gebaseerd op de Geweldloze Communicatie van Marshall Rosenberg. Het uitgangspunt van dit communicatiemodel is dat alle menselijke gedrag en communicatie gestuurd wordt vanuit behoeftes.

Verbindende communicatie is in verbinding komen met je behoefte en van daaruit spreken. Verbindende Communicatie bestaat uit vier stappen :

1. OBSERVATIE : het objectief observeren welke situatie/gedrag een impuls geeft aan welke gevoelens. Waarnemen zonder vertroebeling.
2. GEVOELENS : de gevoelens bewust ervaren. Vertel wat het met je doet: 'ik voel me daar... bij'. Vaak gebruiken we 'ik heb het gevoel dat...' en dan volgt meestal een interpretatie en geen gevoel.
3. BEHOEFTE : bewust worden van één of meerdere (on)vervulde behoeften.
4. VERZOEK : een verzoek plaatsen met als doel de onvervulde behoeften vervuld te zien. Neem de verantwoordelijkheid op voor jouw behoefte. Een goed verzoek is concreet, realistisch, in plustaal (vraag wat je wel wil, eerder dan wat je niet wil dat de ander doet, tenzij het niet anders kan), en in het nu (zodat de ander 'nu' kan zeggen of hij het al dan niet wil doen). Laat bij je verzoek de ander ook vrij, het is een vraag, geen eis. Accepteer misschien dat de ander niet wil ingaan op je verzoek.

Literatuur, aanrader: Marshall B. Rosenberg, Geweldloze communicatie, ontwapenend en doeltreffend. 1998, Lemniscaat, ISBN 90 5 637 121 5

TIPS OM RUIMTE TE MAKEN IN EEN GESPREK

- Gebruik het beeld van de hemel om de andere én jezelf ruimte te geven tijdens het gesprek.
- Neem een time-out als je voelt dat je emoties de overhand nemen. Zo wordt het risico minder groot dat je op automatische piloot “domme” dingen zou zeggen/doen.
- Wees zen voor elke zin. Na het luisteren kan je een aandachtsswitch maken en focussen op het eigen spreken. Er mag gerust een stilte vallen om je te herfocussen. Hoe meer je vertrouwd raakt met deze techniek, hoe vlugger je de switch zult kunnen maken tussen luisteren en spreken. Of laat de stilte iets langer duren alvorens antwoord te geven op een vraag.
- Communiceer over jouw standpunten krachtig én vriendelijk tegelijk. Luister naar de andere maar luister ook naar je eigen stem en hoe je iets op een respectvolle manier wilt overbrengen: luid, hard ... of stil en zacht. Ook als je voelt dat een dialoog evolueert naar een monoloog, kan je dit op een milde manier duidelijk maken.
- Heb moed om neen te durven zeggen of om datgene te zeggen wat op je hart ligt. Zo vermijd je dat je verstrikt raakt in situaties waarin je liever niet verzeild raakt. *Soms betekent ‘neen’ zeggen tegen de andere ‘ja’ zeggen tegen jezelf.*
- Verzin niet te veel excuses. Dit levert alleen maar stress op.
- Los een conflict op een respectvolle manier op. ‘Ik voel...’, ‘wat stel jij voor?’, hoe kunnen we...?. Het heeft geen zin om iemand te overtuigen wanneer je boos bent. Je kan alleen respect krijgen van de andere als jijzelf ook respect aan de andere geeft. Als je iets zegt over de andere, zeg je ook iets over jezelf.
- Als je voelt dat je toch brokken gaat maken, kan je beter zwijgen en je gevoelens eventueel uitschrijven op papier.

Tips in de communicatie



- 1. Gebruik LSD: Luisteren, Samenvatten, Doorvragen**
Vat het verhaal kort samen en laat de ander reageren. Vraag door als iets onduidelijk is.
- 2. Laat OMA (wat vaker) thuis: Oordelen, Meningen, Adviezen**
Als iemand iets vertelt, laat je eigen oordelen, ideeën en adviezen even voor wat ze zijn. Zodat je met een open houding kunt luisteren.
- 3. Neem ANNA mee: Altijd Navragen, Nooit Aannemen**
Neem niet zomaar aan dat je begrijpt wat iemand bedoelt. Vraag bij twijfel altijd even na of het klopt.
- 4. Smeer NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander**
Als iets niet duidelijk is, of als je iemand al lang kent, vul je al snel andermans bedoelingen zelf in. Dit voorkom je door na te vragen.
- 5. Wees een OEN: Open, Eerlijk, Nieuwsgierig**
Sta open voor de ander, geef deze een kans iets uit te leggen en wees oprecht nieuwsgierig.
- 6. Maak je niet DIK: Denk in Kwaliteiten**
Zeker bij wat moeilijke gesprekken kijk je al snel naar wat fout ging. Dat mag, daar kan je veel van leren. Maar vergeet ook niet te kijken naar wat goed ging.

GEDACHTEN ZIJN GEEN FEITEN, ZE ZIJN RELATIEF

Onze gedachten hebben een krachtig effect op hoe we ons voelen en op wat we doen. Gedachten worden vaak automatisch geactiveerd. Door er gewaar van te worden, telkens opnieuw, hebben ze minder impact op je.

Door de gedachten te observeren, is het mogelijk afstand en perspectief te krijgen en op een heldere manier te denken over de situatie, vrij van de tirannie van oude gedachtepatronen die automatisch opkomen.

Gedachten zijn geen feiten zijn en jij bent niet je gedachten.

Gedachten en beelden tonen wat er omgaat dieper in je geest. Je kunt er vat op krijgen als jij je er bewust van wordt. Dan kan je de negatieve spiraal van je meest belangrijke automatische, niet productieve denkp patronen van bij het begin al onderbreken.

Het is vooral belangrijk gewaar te worden van gedachten die je blokkeren. Pessimistische, hopeloze gedachtepatronen zijn één van de hoofdfactoren die je stoppen om actie te nemen om beter te worden. Bijvoorbeeld: 'Het zal toch niet werken, waarom het zelfs proberen... '

Het is dus enorm belangrijk deze negatieve gedachtepatronen te herkennen.

MIJN GEDACHTEN EN IK

Het kan heel bevrijdend zijn als je gedachten kunt zien als alleen gedachten en niet als jezelf of de realiteit.

Als jij jezelf in gedachten verliest, neemt de gedachte bezit over je. Je identificeert je als het ware met de gedachte. Descartes zou stellen: 'Je pense donc je suis'.

Je komt terecht op een trein van associaties zonder het echt te beseffen en zeker zonder de bestemming ervan te kennen. Ergens onderweg word je wakker en realiseer je dat je aan het denken was en dat je gedachteloos van alles gedaan hebben. Dit heeft meestal een negatief effect op je omgeving.

Met meditatief gewaarzijn kun je de oorsprong van deze stresserende levensstijl herkennen en leer je inzien dat gedachten alleen maar gedachten zijn (en dus relatief). Dit ervaringsgericht inzicht helpt je om je leven terug in handen te nemen. Je hoeft niet te vechten met gedachten of je hoeft ze niet te veroordelen. Je kan eenvoudigweg kiezen je gedachten niet te volgen eens jij je ervan bewust bent.

De bevrijding van de macht van de denkende geest komt direct door de meditatieve praktijk. Als je iedere dag een tijdje de ademhaling en de activiteit van je geest en lichaam observeert zonder erin geabsorbeerd te worden, ontwikkel je innerlijke rust en stabiliteit.

Deze innerlijke rust versterk je telkens als je :

- een gedachte als een gedachte herkent en erkent (laten zijn) als deze verschijnt
- de gedachte observeert vanuit acceptierend gewaarzijn
- zachtjes terugkeer naar het gewaarzijn van de ademhaling en het lichaam als de gedachte verdwijnt

In die context begrijpen je beter waarom het zo belangrijk is 'de geest' te trainen. Je leert telkens terug te keren naar het moment met als anker je lichaam en de adem.

In meditatie kan, door stille observatie, een nieuw soort begrijpen ontstaan. Je begint jezelf beter te kennen en te accepteren, niet zoals je zou willen zijn, maar zoals je bent.

EEN VOORBEELD

Vaak doen gedachten jou dingen doen zonder dat je het echt wil. Een voorbeeld kan dit mooi aantonen:

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 dat al die dingen vandaag nog gedaan moeten worden. Je doet het gewoon in een stroom van 'dwangmatig doen'.

Het gevolg is vaak dat zowel de situatie als jijzelf er slachtoffer van zijn.

Een deelnemer beschrijft het als volgt :

"Soms stel ik dan vast dat ik tot heel laat 's avonds nog bezig ben met computerwerk ... een verminderde slaapkwaliteit is gegarandeerd... Het duurde een tijd voor ik realiseerde dat ik dit helemaal niet hoefde te doen. Het was het onvermijdelijke gevolg van het feit dat ik de hele dag probeerde de dingen die ik me voorgenomen had te doen, die dag nog voor elkaar te krijgen. Toen ik realiseerde wat ik mezelf aandeed, begreep ik dat ik er zo van overtuigd was dat alles die dag gedaan moest worden en dat ik er niet aan twijfelde of dat wel zo was... spanning verzekerd ... "

Als je zelf ook op zo'n manier bezig bent, voel jij je waarschijnlijk ook opgejaagd, gespannen en bezorgd zonder zelf te weten waarom. Dus als je zit te mediteren en de gedachte komt op hoeveel je vandaag allemaal nog moet doen, wees er dan attent op dat het een gedachte is. Anders riskeer je opnieuw met iets anders bezig te zijn zonder er nog bewust van te zijn dat je door een opkomende gedachte gestopt bent met mediteren.

Als je nu – wanneer zo'n gedachte opkomt – in staat bent er afstand van te nemen en dit kunt zien als een gedachte, dan zul je prioriteiten kunnen stellen en verstandige beslissingen kunnen nemen over wat er echt moet gebeuren. Je zult gedurende de dag precies weten wanneer te stoppen.

Dus het eenvoudigweg herkennen van je gedachten als gedachten kan je verlossen van een dwingende illusie. Het geeft je helderheid en je leven zal niet meer zo door die gedachten bepaald worden.

DE KUNST VAN HET STILVALLEN, MINDFULNESS VOOR ELKE DAG

Aandacht voor handen en voeten

Zit in een rechte, waardige houding. Geef aandacht aan je handen in contact met elkaar of op je schoot. Hou je handen in aandacht terwijl je vijf keer in – en uitademt. Geef nu aandacht aan je voeten. Hou je voeten in aandacht terwijl je vijf keer in – en uitademt. Geef nu je aandacht aan je voeten en je handen tegelijkertijd. Hou ze samen in aandacht terwijl je vijf keer in – en uitademt.

Laserfocus

Sta recht en kijk naar een punt op ooghoogte. Adem in terwijl je op je tenen gaat staan en vuisten maakt. Adem uit terwijl je je hielen terugbrengt naar de grond en je je handen weer ontspant. Geef aandacht aan je volledige ervaring en blijf gefocust op het punt. Als je merkt dat je aandacht wordt weggenomen, breng haar dan vriendelijk terug.

Vaardigheid om je aandachtsveld te verruimen.

Je kan de vaardigheid oefenen om je aandachtsveld te verruimen of te vernauwen. Dit helpt om open en onbevangen te kijken naar wat hier is. Welbewust je aandachtsveld verruimen helpt om een ruimer perspectief te krijgen tijdens moeilijke momenten. Ook al lijkt deze oefening in de eerste plaats een visuele oefening, je kan er je hele ervaring bij betrekken :

Breng beide handen tegen elkaar. Je vingers bevinden zich 30 centimeter voor je ogen. Richt je aandacht op je vingertoppen. Breng langzaam beide handen 30 centimeter uit elkaar en focus je aandacht op de ruimte tussen je handen. Breng nu beide handen verder zijwaarts en blijf gelijkmatig in de grotere ruimte kijken. Zonder je oogassen te verplaatsen, volg je tegelijkertijd je linker- en rechterhand. Houd je blik open en breng nu je handen langs je lichaam. Verbind ook je voelsprietten gelijkmatig met de ruimte rond jou.

Alternatieve bodyscan

Breng je aandacht tegelijk naar je tenen en naar je vingers, vervolgens naar je voeten en je handen, je onderbenen en onderarmen, je bovenbenen en bovenarmen, je heupen en je schouders, je onderrug en buik, je bovenrug en borst, je keel, je gelaat en je hoofd. Vervolgens nog even naar je lichaam als geheel.

De 16-seconden-meditatie

Adem eerst langzaam vier tellen in. Tel dan vier tellen rustig af, zonder ademhaling. Adem dan in vier tellen uit. Tel nu vier tellen rustig af, zonder ademhaling. Davidji noemt dit de 'sixteen seconds to bliss'. Geen excuses om dit niet te doen, want wie heeft nu niet zestien seconden de tijd? Heerlijk om tijdens een werkdag even te 'deconneten' en tot jezelf te komen.

Persoonlijk inchecken

Ga zitten of liggen en sluit de ogen. Neem even de tijd om stil te worden. Complimenteer jezelf met het feit dat je deze tijd hebt genomen. Je kunt de oefening aan het begin van de dag doen, voordat je aan het werk begint, of gewoon tussendoor, op elk gewenst moment. Begin de mindful check-in met het aftasten van lichaam en geest door de stroom van gedachten, emoties en fysieke sensaties toe te laten en kort in de aandacht op te nemen. Je hoeft er niks mee te doen.

Misschien is dit de eerste pauze die je vandaag bewust neemt op je drukke werkdag. En als je zo even uit de doe-modus stapt en in de zijns-modus terechtkomt, valt je wellicht op hoeveel sensaties, emoties en gedachten er in je lichaam-geeststelsel bewegen. Je hoeft dat alles nu niet te analyseren, of er een oordeel over te hebben of uit te pluizen hoe het precies in elkaar zit. Alleen maar jezelf toestaan om in het hier en nu te zijn, te midden van alles wat zich aandient. Zo check je in bij jezelf, een paar minuten. En complimenteer jezelf met het feit dat je de tijd hebt genomen.

Iedere stap vredig laten zijn

Iedere stap is vrede, dit is de titel van een boek van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zenmeester. Elke pas bewust zetten en voelen hoe je voeten contact maken met de grond. Ook je zintuigen aanscherpen en de omgeving waarnemen met diepte : kleur, geur, kraak, smaak, Misschien een langsrijdende bus, een regenbui, ... alles een ware belevenis laten zijn. Of dit doen terwijl je koffie of thee gaat halen op het werk, of van en naar het toilet stapt, of van en naar een vergadering. Terwijl je van A naar B gaat, helemaal aanwezig zijn bij het lopen, niets anders doen.

Stoplicht en telefoon

Tel bij een stoplicht je uitademingen. Of dit doen, wachtend in de rij voor de kassa, de geldautomaat, ... Gemoedelijk tellen in stilte en tegelijk verbonden zijn met het gebeuren in en om je heen.

Gaat de telefoon? Laat die even twee keren rinkelen, als belletje van aandacht. Ga ondertussen mooi rechtop zitten en adem tweemaal rustig en bewust in en uit. Daarna opnemen. De rust en aandacht waarmee je dan bijvoorbeeld 'goeiemorgen met ... ' zegt, werkt heilzaam door in het gesprek. Tegelijk niet slecht om, net zoals bij het wachten, een potentieel stresserende situatie (de telefoon breekt immers in, in wat je net aan het doen was) om te buigen tot een moment van ontspanning en onthaasting.

Eénmansbeschavingsoffensief

Of je nu op het terras een drankje bestelt, bij de kassa afrekent of bij de apotheek een recept afhaalt, je kan je erin bekwamen om je in het sociaal verkeer hoffelijk, vriendelijk en dienstbaar op te stellen. Een aardig woord, eventjes echt oogcontact, een attent gebaar, zo hebben anderen ook iets aan je beoefening. Zelf word je er ook een stuk opgewekter van, want je krijgt er vaak een brede glimlach of andere hartelijkheid voor terug. En wie weet is zo'n éénmansbeschavingsoffensief, als maar genoeg mensen ertoe besluiten, een aardig recept tegen de voortschrijdende individualisering.

Onderweg naar het werk

Voel je lichaamshouding: voel dat je zit, de aanraking van je zitvlak, je benen en je voeten

Ga voluit zitten: stevig en in evenwicht. Voel de handen: klem je het stuur vast, of je tas? Voelen je handen koud of warm? Hoe is het met de schouders? En met de maag?

Waar is de adembeweging? Stel vast wat er op te merken is rondom je: geluiden die je hoort, dingen die je ziet. Breng je aandacht naar het onderweg zijn. Ga na of je hier bent of al in gedachten op het werk. Als je stilstaat voor het licht of in de file, kijk eens of je dan zelf ook even kan stilstaan en je bewust zijn van je ademhaling.

Aankomen op het werk

Wees je bewust van het aankomen op het bedrijf. Blijf nog kort even zitten nadat je de motor hebt afgezet en haal een paar keer bewust adem. Stap met aandacht naar de ingang van het bedrijf. Wees je bewust van de beweging van je voeten. Misschien hoor je jezelf wel lopen en kan je het contact met de straat voelen. Kijk eens om je heen en voel de buitenlucht op je gezicht. Is die warm of koud? Voel het verschil in temperatuur als je binnenkomt. Bij het aankomen op je werkplek adem je eens bewust in en uit.

Op de werkplek: je eigen business-bodyscan

Enkele keren per dag op je werkplek de tijd nemen om aandachtig te voelen waar je lichaam zoal contact maakt met de stoel: zitvlak, rugleuning, armleuning. Tegelijk de voeten op de grond opmerken en je ook hier gewaar zijn van het contact. Daarna voelen hoe de armen op je bureaublad liggen en hoe je vingers misschien rusten op het toetsenbord. Misschien als vanzelf dan je uitademingen beginnen tellen. Daarna de contouren van je lichaam voelen. Of je doet een bodycheck op het toilet.

A-dag, A-nacht

Je kan een dag in de week uitroepen tot A-dag, bijvoorbeeld zondag. Plaats het ook zo in je agenda. Een dag om alles een slagje langzamer te doen, met meer rust en meer bewustzijn.

Een A-nacht kan je induiken door heel bewust het lichaam in de matras te voelen zakken en je gedragen te weten. Dan de zegeningen van je dag tellen om vervolgens je uitademingen te tellen.

Vuuradem

Je adem heb je altijd tot je beschikking. Doe de vuurademhaling voor een snelle oppepper vanuit je buik. Trek op de uitademing je navel krachtig naar binnen, richting je ruggengraat; de inademing volgt vanzelf. Voer het tempo rustig op en voel hoe je wakker wordt.

Stressvolle situaties

Las in stressvolle periodes kleine pauzes in. Probeer elk uur drie bewuste in- en uitademingen. Het volgende zinnetje kan je hierbij gebruiken:

‘Ik adem in en kom tot rust,

ik adem uit en ontspan.’

Stilte toelaten

Zet de radio eens uit in je auto. Hoe is dit? Te veel muziek kan nog meer drukte brengen en activeert je stresssysteem. Geef aandacht aan de stilte zelf: het zitten in de auto, het rijden en de rust om nu gewoon hier te zijn. Wat zijn andere gelegenheden om meer stilte toe te laten in je leven? Joggen zonder muziek? Jezelf eens een avond zonder tv geven? Je smartphone af en toe uitzetten. Dit komt je innerlijke rust ten goede en dus ook je creativiteit.

Kijk met humor naar jezelf

Lachen ontspant ons ; samen lachen werkt helend en rustgevend voor het lichaam en de geest ; jezelf dus niet altijd te serieus nemen :

- Telkens iets/iemand jou ergert, kijk je of je het talent erachter kan zien en die persoon daarvoor kan waarderen. Dit inzicht geeft rust en voorkomt verdere frustratie. Glimlach naar de ergernis, laat het er zijn, maar maak het niet erger.
- Maak er een gewoonte van om collega's of klanten in de ogen aan te kijken en te glimlachen. Zo maak je een connectie en voel jij je verbonden, wat heel rustgevend en helend is. We hebben als mens allemaal een basisbehoefte aan verbondenheid, maar helaas zijn we vaak dit contact kwijtgeraakt.
- Zoek collega's op waarmee je kan lachen en leuke momenten kan delen, die (h)erkenning doet deugd. Probeer het met anderen niet constant te hebben over alles wat misloopt in je leven. Als je die behoefte voelt, dan kan een coach of psycholoog een luisterend oor bieden. Bedenk dat positieve mensen ook meer positieve andere mensen aantrekken!
- Sta stil bij het feit dat je anderen niet kan veranderen, maar wel kan bepalen hoe jij je voelt door meer te lachen, bewegen, ademen, bewuster door het leven te gaan!
- Kijk ook met humor naar jezelf: Soms merk je hoe je je opwindt in het verkeer. Benoem dit dan: 'O ja, de dinosaurus in mij wordt wakker.' Weet dat, als de dinosaurus in je wakker wordt, je alleen nog maar dinosaurussen op de weg ziet. En als je als dinosaurus aankomt op je werk, zie je daar ook alleen maar dinosaurussen. Herken wat er bij jezelf gebeurt. Misschien wil je er wel verantwoordelijkheid voor nemen en zeg je tegen een collega: 'Ik voel me een beetje geïrriteerd, dus neem het niet persoonlijk als ik niet zo vriendelijk ben.'
- Laat de innerlijke glimlach toe in gelaat en lichaam, ook als je gehaast bent.

10 magische minuten

Vertrek eens 10 minuten vroeger naar je werk en doe alles iets aandachtiger en rustiger. Geef je aandacht aan het rijden zelf. Telefoon niet en stuur geen sms'jes. Dat geeft vooral extra spanningen. Stem je volledig af op de ervaring van het rijden, de mensen langs de weg, het zitten in je zetel, de muziek die je hoort of de stilte als je daarvoor kiest, de openheid van de hemel... Neem het allemaal op met een open, zachte blik terwijl je aandachtig autorijdt. Geniet van de rit en laat je zorgen los. Wacht niet om van het moment te genieten tot je ergens bent aangekomen, want dit moment kan heel lang op zich laten wachten. Merk op hoe 'onthaast' je aankomt op het werk. 10 magische minuten die je hele dag ten goede kunnen komen.

Singletasking

Doe één ding tegelijk voor bijvoorbeeld 10 ' en stick to it! Singletasking in plaats van multitasking, en er zo een mentale training van maken: have you brushed your brains today? Bijvoorbeeld handen wassen. Ervaar de fysieke sensaties als je je handen wast. De temperatuur van het water. De zeep. Hoe voelt de handdoek aan? En de handen?

Een nieuwe waarde, dag na dag.

Je kan kiezen om een meer waardengericht leven te leiden met behulp van een eenvoudige waardenoefening. Doe deze 's morgens bij het ontwaken in vijf stappen:

1. Ontspanning toelaten
2. 'Wat is mijn waarde voor vandaag?'
3. 'Met welke toon zal ik spreken?'
4. 'Met welke houding zal ik luisteren?'
5. Zie voor je hoe je dag er dan uitziet.

Herinner jezelf aan de woorden van Gandhi: Be the change you want to see.

Kies voor MNM-denken

MNM staat voor 'met nieuwe mogelijkheden'. Telkens wanneer je merkt dat je de weg van zelsabotage bewandelt of muren plaats in van bruggen bouwt, kijk dan naar je gedachtewereld. Welke cd staat er op? Welke wil je daarvoor in de plaats opzetten? Merk wanneer gedachten met een slachtofferstemmetje of 'ik kan dat niet' het willen overnemen. Vervang deze gedachten door gedachten die mogelijkheden in je losmaken. Bijvoorbeeld: 'ik kan dat niet' vervangen door 'hoe zou ik het wel kunnen?' of 'ik heb geen tijd' vervangen door 'wat is nu mijn prioriteit?' of 'ik weet hoe dit gaat aflopen' door 'ik weet het niet en ik blijf onderzoeken'...

ONE FOR THE ROAD


Wees zelf de verandering
die je in de wereld wil zien.
Gandhi

Kies voor jezelf welke meditaties je zal blijven beoefenen.

- Bepaal ook de frequentie.
- Wees realistisch in jouw verwachtingen ten aanzien van jezelf.
- Creëer een plekje in huis waar je verder kan oefenen. Je kan op deze plek een aantal symbolen leggen... kaarsje, kaartje, afbeeldingen, beeldje, wierook...
- Niets hoeft, alles kan.
- Hou voor jezelf eventueel een meditatiedagboek bij.

Probeer om zoveel als mogelijk aspecten in jouw leven met aandacht te beleven.

Blijf alert van jouw stress-signalen en stemmingswisselingen.

- Gebruik het vroeg waarschuwingssysteem.
- Wees niet te hard voor jezelf. Je kan de stress of emotionele buien niet altijd tegenhouden, je kan wel een manier vinden om ermee om te gaan.

Werk actief aan een cultuur waar je open kan praten met jouw partner, vrienden of collega's over dat wat echt belangrijk is.

Hou de website van Itam in het oog

<https://www.itam.be>

Het is goed om af en toe samen te oefenen zoals tijdens een stiltedag. Dit alles kan een waardevolle ondersteuning zijn voor jouw eigen meditatiepraktijk.

autobiografie in 5 hoofdstukken

1. Ik loop door een straat
er is een diep gat in het trottoir
ik val er in
Ik ben verloren...Ik ben radeloos
het is mijn schuld niet
Het duurt eeuwig om een uitweg te vinden

2. Ik loop door dezelfde straat
er is een diep gat in het trottoir
ik doe of ik het niet zie
Ik val er weer in
Ik kan niet geloven dat ik op dezelfde plek ben
maar het is mijn schuld niet
het duurt nog lang voordat ik er uit ben

3. Ik loop door dezelfde straat
er is een diep gat in het trottoir
ik zie dat het er is
ik val er weer in, het is een gewoonte
mijn ogen zijn open
ik weet waar ik ben
het is mijn schuld
ik kom er direct uit

4. Ik loop door dezelfde straat
er is een diep gat in het trottoir
Ik loop er omheen

5. Ik loop door een andere straat

gedicht van Portia Nelson

Meer ontdekken?

Via onze tweemaandelijks nieuwsbrief informeren we je graag met de laatste blogposts, wetenschappelijke artikels, nieuws over mindfulness op het werk... Inschrijven kan je op www.itam.be

BOEIENDE BOEKEN

- Mindfulness is goed voor alles – Björn Prins & Anouk De Cuypere
- Waar je ook gaat, daar ben je – Jon Kabat-Zinn
- Meditatief ontspannen – Jon Kabat-Zinn
- Leven in de maalstroom – Edel Maex
- Werken met Mindfulness (aandachtsoefeningen, emoties, houdingen) – Edel Maex
- Wat mindfulness niet is én wat dan wel. – Edel Maex
- Leren mediteren – Edel Maex
- Gassho – Edel Maex
- De bereidheid om te kijken - Edel Maex
- Mindfulness werkboek – David Dewulf
- Heartful leven mindful werken – David Dewulf
- De weg van zelfcompassie – David Dewulf
- Jezelf accepteren – David Dewulf
- Wijsheid van de ezel, mindfulness voor beginners – Erik van Vooren
- Meer slow, minder stress – Erik van Vooren
- Stilte als kompas – Erik van Vooren
- De valstrik van het geluk – Russ Harris
- Het leven liefhebben door acceptatie – The radical acceptance – Tara Brach
- Mindfulness en bevrijding van depressie – Mark Williams
- Liefdevolle vriendelijkheid – Sharon Salzberg
- Zelfcompassie – Kristin Neff
- Mindfulness en zelfcompassie – Christopher Germer
- Zen of het konijn in ons brein – Tom Hannes
- Compassievol leven – Erik van den Brink en Frits Koster
- Compassie in je leven, werkboek – Frits Koster en Erik van den Brink
- Vrede kun je leren – David Van Reybrouck & Thomas d' Ansembourg
- Geweldloze communicatie, ontwapenend en doeltreffend – Marshall B. Rosenberg
- Ontketen je brein - Theo Compennolle
- Mindgym, sportschool voor de geest – Wouter De Jong

WEBSITES

- audio.itam.be ons platform met audio-oefeningen
- mindfulme.be ons aanbod mindfulness voor particulieren
- zelfcompassie.nl Nederlandstalige website van over Kristinn Neff
- chrisgermer.com Website van Chris Germer over zelfcompassie

Stilte of retraiteplaatsen

- plumvillage.org
- cadzandie.be
- hetstiltehuis.be
- rustpunt.net
- trappistenwestmalle.be
- koningsteen.be

Dagelijkse tips in je mailbox

dagelijksegedachte.net

Apps

- Mindfulness bell
- Insight Timer
- Headspace
- Stop-breathe & think