

## Het landschap van stress

---

### Omgaan met moeilijkheden

Moeilijke dingen vormen een deel van het leven. Daar hebben we niets over te zeggen. Situaties die je als onaangenaam ervaart, kunnen zorgen voor een spanning of een stressgevoel. Wat we kunnen proberen is om onze reactie daarop te veranderen. Immers, de manier waarop we met de dingen omgaan, bepaalt of ze ons leven beheersen of dat we er op een wat luchtiger manier tegenover kunnen staan.

Afkeer, weerzin, boosheid, irritatie, ervan weglomen, vermijden, onderdrukken zijn allemaal voorbeelden van *reactief gedrag*, gedrag op de automatische piloot. Je bent al in weerstand tegen iets voordat je er erg in hebt, of je valt tegen iemand uit terwijl je dat eigenlijk niet wilt. Reactief gedrag geeft vaak een korte ontlading of opluchting, maar draagt op langere termijn meestal niet bij aan je welzijn.

In de mindfulnessbeoefening gaat het erom dat je stress, klachten en problemen het beste voorkomt door je aandacht te brengen naar datgene wat je als onprettig ervaart en daarvoor een moment bij te blijven, met geduld en vertrouwen. Door ons bewust te worden van de gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen die door gebeurtenissen worden opgeroepen, krijgen we de kans om er op een andere, en mogelijk betere manier op te reageren. We gaan dan niet mee in onze automatische reactie.

### Anders kijken naar stress

We oefenen in het kijken naar stress, en deze vanuit aandacht te beantwoorden in plaats van te reageren vanuit een reflex. De manier waarop je dat kan doen tijdens een stressmoment is door opmerkzaam te zijn door stil te staan, te ademen en te kijken, en daarna *bewust te handelen*.

Met name de ademruimte is een mooie oefening om even stil te staan, om op te merken hoe het op dat moment met je is; hoe voelt je lichaam, hoe is je adem en welke gedachten en emoties zijn er? Je gaat er niet op in, je kijkt er alleen maar naar. Je adem gebruik je als anker om je aandacht naar terug te brengen. En zo contact te maken met het huidige moment.

Door bij een onprettige gebeurtenis stil te staan, te ademen en er met belangstelling naar te kijken, plaats je aandacht tussen de onprettige gebeurtenis en je antwoord daarop. En dan blijkt ineens dat er meer mogelijk is dan de automatische reacties. Er ontstaat *vrijheid* om een keuze te maken. En dat maakt dat je bewuster kunt handelen.

### Opmerkzaamheid ontwikkelt zich in stapjes

Als je opmerkzamer gaat leven, zul je ook meer registreren hoe vaak je dingen nog automatisch doet. Dat is niet altijd prettig. Je kunt er zelfs door ontmoedigd worden en denken: 'Wie heeft er eigenlijk de leiding in mijn leven, ikzelf of mijn automatische patronen?'

Dit gevoel kan vooral vervelend zijn wanneer je patronen ontdekt waar je vanaf wilt. Je ziet hoe het werkt, maar ondanks dat inzicht ben je er nog niet vanaf. Het lijkt wel alsof je steeds in dezelfde valkuil loopt. Het lijkt dan wel alsof je nooit leert! Helpt mindfulness dan alleen om je in te schrijven hoe vaak je het verkeerd doet?

Vergeet niet dat het vaak gaat om automatismen die al een *diepe groef* gevormd hebben, wellicht al een leven lang. Het is de macht der gewoonte. Maar zolang je met interesse en intentie blijft opmerken, oefen je ook je 'opmerkzaamheidspier'. Momenten van alertheid helpen je om de volgende keer eerder alert te zijn. Een onbewuste kracht helpt je hierbij. Het werkt precies zoals bij alle terreinen van interesse: je aandacht gaat er dan automatisch naar toe.

Zo werkt het ook bij interesse voor je automatische patronen. Je zult ze steeds eerder opmerken, totdat je ze vooraf ziet aankomen. Dan kun je op tijd kiezen. Heb dus geduld, wetend dat je opmerkzaamheidspier vanzelf sterker wordt naarmate je meer traint!

### **Oefenen met erbij blijven**

Herinner dat je je lichaam kunt gebruiken als middel tot aandachtgerichtheid. Dat kan heel eenvoudig door op je houding te letten. Waarschijnlijk zit je als je dit leest. Wat zijn op dit moment de sensaties in je lichaam? Als je klaar bent met lezen en gaat staan, voel dan de bewegingen van het opstaan, van het lopen naar de volgende plek, of hoe je aan het eind van de dag in bed gaat liggen. *Wees in je lichaam* als je beweegt, als je iets pakt, als je je omdraait.

Oefen geduldig met het voelen wat er is – en het lichaam is er altijd. Maak het tot een tweede natuur om zelfs de kleinste bewegingen die je maakt op te merken. Als je iets aan het pakken bent, ben je daar al mee bezig; je hoeft niets extra's te doen. Merk simpelweg op dat je iets pakt en beweegt. Je kunt jezelf trainen om in het hier en nu te zijn en je kunt dat gevoel ontwikkelen.

Het is eigenlijk heel eenvoudig: je oefent jezelf steeds maar weer om je aandacht weer op het lichaam te richten, als middel om in het hier en nu te zijn. Het lijkt een inspanning, maar het werkt ontspannend om steeds maar weer naar het huidige moment terug te keren. Het stelt ons in staat niet alleen tijdens de meditatie bewust bezig te zijn, maar veel vaker bewust in het leven te staan. Onderschat de kracht niet van het voelen van de eenvoudige bewegingen van je lichaam, de hele dag door.

### **Grenzen leren kennen**

*Mindful bewegen helpt ons om:*

- Voort te bouwen op de basis van de bodyscan en ademmeditatie en om te leren hoe we lichamelijke ervaringen/gewaarwordingen in ons bewustzijn kunnen brengen en erin kunnen 'verblijven'.
- Oude gewoontepatronen van de geest te herkennen, vooral die op streven gericht zijn.
- Te werken met lichamelijke grenzen en intensiteit en te leren die grenzen te accepteren.
- Nieuwe manieren te leren om voor onszelf te zorgen.

De bewegingen bieden ons een directe manier om bewust contact te maken met het lichaam. In het lichaam komen emoties vaak onder de oppervlakte en zonder dat we ons daarvan bewust zijn tot uiting. Door ons bewuster te worden van het lichaam, beschikken we over een extra plek van waaruit we naar onze gedachten kunnen kijken.

---

Sessie 4

## Aantekeningen

---

## Huiswerk voor de week na sessie 4

---

**Formele beoefening:** Doe dagelijks de *Mindful bewegen* meditatie en daarna de *Ademmeditatie*.

*Let op:* Als je rug- of andere gezondheidsproblemen hebt die een belemmering kunnen vormen, beslis dan voor jezelf welke oefeningen je al dan niet doet. Raadpleeg in geval van twijfel een arts.

*Instructie:* Noteer je ervaringen op het Huiswerkformulier (bijlage 1).

**Informele beoefening:** De twee keer per dag de *Drie minuten Ademruimte* oefening

*Instructie:* Doe de oefening op twee manieren: 1) op een vast moment op de dag, en 2) wanneer je hem goed kunt gebruiken, bijvoorbeeld in een stressvolle situatie. Registreer ook dit op het Huiswerkformulier (bijlage 2).

**Logboek:** Wees je bewust van stress gedurende de week, zonder het op welke manier dan ook te hoeven veranderen.

*Instructie:* Registreer deze stressvolle momenten in een logboek (zie bijlage 2).

## Huiswerkformulier – sessie 4

---

Noteer elke keer dat je oefent op het huiswerkformulier en maak aantekeningen van alles wat tijdens het huiswerk opkomt, zodat we het er de volgende keer over kunnen hebben.

Dag/datum	Geoefend ja/nee	Opmerkingen
Maandag Datum:	Ademmeditatie: 3 minuten ademruimte: A A	
Dinsdag Datum:	Ademmeditatie: 3 minuten ademruimte: A A	
Woensdag Datum:	Ademmeditatie: 3 minuten ademruimte: A A	
Donderdag Datum:	Ademmeditatie: 3 minuten ademruimte: A A	
Vrijdag Datum:	Zitmeditatie: Staand bewegen: 3 minuten ademruimte:	
Zaterdag Datum:	Ademmeditatie: 3 minuten ademruimte: A A	
Zondag Datum:	Ademmeditatie: 3 minuten ademruimte: A A	

## Logboek van stressvolle momenten

---

Wees je bewust van stress gedurende de week, zonder het op welke manier dan ook te hoeven veranderen. Registreer de stressvolle momenten.

Dag/datum	Omschrijving
Maandag Datum:	
Dinsdag Datum:	
Woensdag Datum:	
Donderdag Datum:	
Vrijdag Datum:	
Zaterdag Datum:	
Zondag Datum:	