

## Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

---

### Hoe kan ik het beste voor mezelf zorgen?

Goed voor jezelf zorgen begint met het ontwikkelen van een *bewuste respons* op die situaties in je leven waarvan je weet dat je automatische reactiepatronen je niet behulpzaam zijn, maar je slechts verder van huis brengen. Dit kan gebeuren als er negatieve gedachten opkomen, als je stressreactie wordt getriggerd door situaties in de buitenwereld of als heftige emoties je lijken te overspoelen. Het zijn de momenten waarop het leven je uitdaagt. Juist op die momenten is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen.

Een bewuste manier van omgaan met al deze situaties begint bij stil staan bij wat er is. Maak contact met een ruimer bewustzijn, bijvoorbeeld met behulp van een korte adempauze (*drie minuten ademruimte*). Vervolgens kun je een *reality check* doen. Kijk of je, door te handelen, iets kunt oplossen. Als je kiespijn hebt kun je misschien een aspirine nemen. Als je verdriet voelt kun je een schouder zoeken om uit te huilen, etc.

Als de grenzen van handelend ingrijpen zijn bereikt en niet alles is opgelost, kijk dan of je bij het gevoel kunt blijven, zonder je ermee te identificeren. Je geeft het een kans om vanzelf te veranderen en maakt het in ieder geval niet groter dan nodig is. Wellicht kun je het gevoel of de gedachten waarnemen, zoals die soms op de voorgrond van je bewustzijn zijn, dan weer verdwijnen of een andere vorm aannemen. Geef ze aandacht en ruimte in plaats van deze weg te duwen.

Het kan ook zijn dat het gevoel gewoon te heftig is om erbij te blijven. Dan is het 't beste om afleiding te zoeken. Dan is dat je bewuste respons.

Je zoekt bijvoorbeeld niet de stilte op van meditatie maar zet muziek op, je duikt in het uitgaansleven of je huurt een film of doet iets heel anders. Misschien kun je ook de energie van de heftige emotie een uitweg bieden. Je verdriet omzetten in een tekening, je woede afreageren door op een kussen te slaan, te gaan rennen of houthakken. Afleiding is prima, zolang je er bewust voor kiest. En ook afleiding kun je heel bewust ervaren.

Je kunt een moeilijke situatie dus in drie stappen benaderen:

1. Kan ik door handelen iets oplossen?

Als dit onvoldoende lukt:

2. Kan ik bij de situatie blijven, zonder mij er mee te identificeren?

Als dit tijdelijk onvoldoende lukt:

3. Kan ik afleiding vinden waardoor ik de moeilijke tijd kan doorkomen?

## **Naar het einde van de cursus: mindfulness inbouwen in je leven**

Een garantie voor blijvend mindful bewustzijn is er niet. Telkens opnieuw zullen oude patronen het willen overnemen. Daarom is het van belang om gebruik te maken van hulpmiddelen en oefeningen in je dagelijks leven, die je helpen terugkeren. Hier volgen twee belangrijke werkzame principes voor leven met meer aandacht.

### *Een ruimer bewustzijn*

Een stapje terug naar een ruimer bewustzijn is heel eenvoudig. De kunst is om het je te herinneren. Creëer reminders in je dagelijkse routine. Maak dan gebruik van bijvoorbeeld de *drie minuten ademruimte*, een moment je lichaam ervaren (mini-bodyscan), je houding ervaren en anders gaan zitten, je ogen sluiten of tegen jezelf zeggen: ‘ja, zo is het nu’.

### *Tijd voor niet-doen*

Dagelijks tijd vrijmaken om de doemodus te vervangen door de zijnmodus is een van de nuttigste cadeautjes die je jezelf kunt geven. Je cultiveert mindful bewustzijn – je voedt het en houdt het makkelijk beschikbaar. Doe bij voorkeur een meditatie. Als dit niet mogelijk is of niet bij je past, zorg dan voor een activiteit die je niet-doelgericht en met volle aandacht kunt doen. Geef jezelf voldoende tijd om de omschakeling te maken en de zijn-modus te ervaren.

Mindfulness is eigenlijk een levenswijze. Het integreren van oefeningen in de dagelijkse praktijk is de belangrijkste garantie voor bewuster leven.

## **Je hoeft niet de hele trap te zien: zet gewoon de eerste stap**

‘Wat is de bedoeling?’ ‘Waar moet ik uitkomen?’ ‘Wanneer doe ik het goed?’ Iedereen die mindfulness oefent, kent deze vragen. Je kunt het beste oefenen met een helder doel voor ogen. Dat geldt in het algemeen, maar niet bij mindfulness. Het doel van mindfulness is om opmerkzaam te zijn, helder aanwezig bij dit moment. Dit maakt mindfulness tot een reis met een kompas, maar zonder bestemming.

Hoe kun je open zijn voor de ervaringen van dit moment als je een vooropgesteld doel hebt? Hoe kun je een frisse blik oefenen als je al weet waar je wilt zijn? Hoe kun je niet-oordelen oefenen als je denkt te weten wat goed is en wat niet? Hoe kun je niet-streven nastreven?

Mindfulness is het hier en nu omarmen, met alles erop en eraan. Mindfulness oefenen betekent de patronen herkennen die je wegvoeren van het hier en nu, om vervolgens weer terug te keren naar dit moment. En je weet niet hoe het moment dat hierna komt eruitziet, en je hebt geen enkele garantie dat je erbij zult zijn. Je weet niet of er opnieuw een automatisch patroon is dat je wegvoert. Iedere poging om dit wel te weten is... opnieuw een patroon dat je wegvoert.

Als je gaat oefenen, is het enige dat je weet dat je deze patronen gaat ontdekken en dat die ontdekking je de kans biedt om het anders te doen, telkens opnieuw. Om bewust te kiezen, in plaats van automatisch. Totdat – en je weet niet wanneer – je merkt dat je vaker bewust bent. Je kunt vaker bewust kiezen en dus jezelf beter managen. Als je dit proces vertrouwt, dan vervalt de behoefte om te weten waar het uitkomt. Je zet gewoon de eerste stap. En daarna de volgende.

---

Sessie 7

## Aantekeningen

---

## Je eigen oefenprogramma samenstellen

---

Vul hier voor jezelf je eigen oefenprogramma in. Denk daarbij aan voldoende balans tussen uitdaging en haalbaarheid, ideaal en realistisch en tussen formele en informele beoefening.

Dag/datum	Formele beoefening	Informele beoefening
Maandag Datum:		
Dinsdag Datum:		
Woensdag Datum:		
Donderdag Datum:		
Vrijdag Datum:		
Zaterdag Datum:		
Zondag Datum:		

## Huiswerk voor de week na sessie 7

---

**Formele en informele beoefening: Oefen de gehele week met je eigen programma.**

*Instructie:* Oefen zo goed als je kunt en noteer je ervaringen, zowel met de formele als informele beoefening, zo nauwkeurig mogelijk op het huiswerkformulier.

## Huiswerkformulier - sessie 7

---

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:	Met welke oefeningen?	
Dinsdag Datum:	Met welke oefeningen?	
Woensdag Datum:	Met welke oefeningen?	
Donderdag Datum:	Met welke oefeningen?	
Vrijdag Datum:	Met welke oefeningen?	
Zaterdag Datum:	Met welke oefeningen?	
Zondag Datum:	Met welke oefeningen?	