



WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness betekent aandachtig zijn, opmerkzaam zijn voor wat er in het hier en nu met jou gebeurt. Je aandacht doelbewust richten op je ervaring van dit moment, zonder oordeel. Dit lijkt eenvoudig maar dat is het allerm minst. Zonder er bij stil te staan leven we vaak vanuit een zogenaamde “automatische piloot”. We zijn druk bezig met plannen, doen en denken en staan nauwelijks stil bij het “hier” en “nu”, bij gewoon “zijn”. We bouwen stress op en zijn ons hier niet altijd van bewust en die stress kan zich dan vertalen in allerlei lichamelijke of andere klachten. Door te leren om met aandacht in het leven te staan in het hier en nu, kan er een groter bewustzijn ontstaan en kunnen we beter leren omgaan met dat wat zich in ons leven aandient zoals momenten van stress, verdriet, pijn, spanning...

3 EENVOUDIGE OEFENINGEN DIE JE ALTIJD EN OVERAL KAN DOEN

1. Wees mindful in alles wat je doet

Kies een eenvoudige, overzichtelijke bezigheid uit, bv. naar school fietsen of wandelen, een boterham eten, ...

Besteed nu al je aandacht aan deze eenvoudige taak. Blijf met je aandacht bij de taak totdat deze voltooid is, dus zonder je te verliezen in opdringerige gedachten en oordelen. Dwaalt je *mind* af, merk het dan op en breng je aandacht terug naar je klusje. Geef jezelf een groot compliment dat je deze taak in volledige aandacht hebt volbracht!

2. Voel je lichaam

Als je straks even naar de supermarkt loopt, of als je op de bank ploft: voel dan eens je lichaam van binnenuit. Voel je ademhaling. Voel je hartslag. Voel je voeten op de grond. Voel je benen. Voel je rug. Voel je buik. Voel je armen. Voel hoe je lichaam loopt. Voel hoe je lichaam zit. Besef eens wat je lichaam allemaal voor je doet, zonder je ooit om een wederdienst te vragen. Wees dankbaar voor alles wat je doet met behulp van je complexe en kostbare lichaam.

3. Werk eens met geduld

Je bent gewend om alles maar haastig af te raffelen zodat je nog meer taken haastig kunt afraffelen. Snel is goed, langzaam is slecht. Maar snelheid ontnemt je de kans om dat wat je doet, echt te ervaren. Juist in dat echte ervaren schuilt ontspanning en... (geloof 't of niet) pure happiness! Neem je dus voor om vandaag iets te doen met geduld. Doe het gewoon een tandje langzamer. Of het nu tandenpoetsen is of koffie halen: beweeg bewust wat langzamer en blijf er met je aandacht bij.



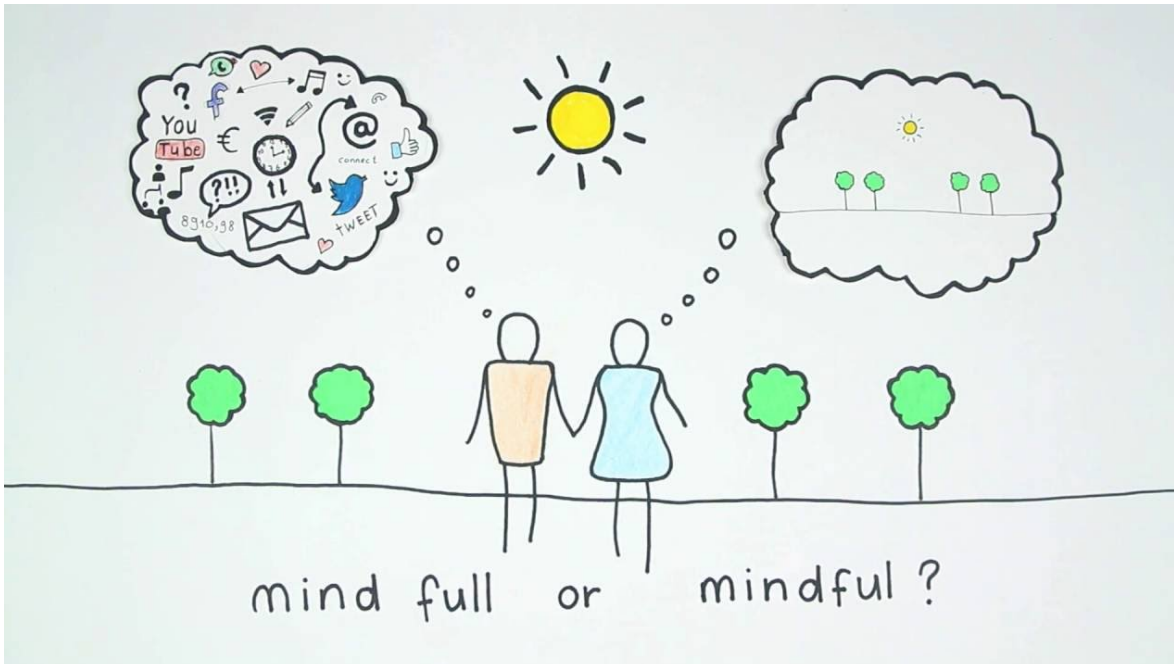
AANDACHTSTRAINING OF MINDFULNESS

VOOR WIE MEER WIL ...

Mindfulness is een levenswijze waar mediteren deel van uitmaakt. Bij mindfulness wordt die vorm van mediteren gehanteerd waarbij men op een niet-oordelende manier waarneemt wat je op dat moment denkt en doet. Dit in tegenstelling tot vele vormen van meditatie waarbij men niet in contact staat met de directe werkelijkheid. Mindfulness meditaties beogen in de eerste plaats het aanvaarden van jezelf in dit huidige moment wat kan leiden tot een toestand van ontspanning en inzicht in jezelf en je relatie tot de wereld.

Aandacht voor de adem

Voor een ademmeditatie ga je rechtop zitten in een rechte, waardige houding. Dat kan op een stoel of op een meditatiekussen. Leg je handen op je knieën en zet je voet naast elkaar op de grond. Sluit je ogen en richt je aandacht op je ademhaling. Voel hoe je adem bij elke inademing je lichaam binnenkomt en bij elke uitademing je lichaam weer verlaat. Voel het op en neer gaan van je buik of je borstkas. Blijf met aandacht het in- en uitademen volgen. Telkens als je merkt dat je aandacht afdwaalt, merk het gewoon op zonder jezelf te veroordelen en keer terug naar het rijzen en dalen van je buik.



Bodyscan

Tijdens een bodyscan ga je op je rug op de grond of op je bed liggen. Je aandacht wordt a.h.w. een scanner die elk plekje op je lichaam afgaat. Voel met aandacht wat er op dat moment is in elk lichaamsdeel, zonder te oordelen, zonder iets te willen veranderen.

Je kan jezelf bij deze oefeningen laten begeleiden. Klik hiervoor op deze link: <https://aandacht.be/boeken-cds/gratis-oefeningen/>

Of via deze link: <https://www.levenindemaalstroom.be/nl/luisteren>