

HOLLEN en STILSTAAN

MINDFULNESS



'Mindfulness is aandacht geven op een manier die bewust is,
in het huidige moment
en zonder oordeel'

Jon Kabat-Zinn

Renée Piket
Mindfulness en Zelfcompassie trainer
renee@hollenenstilstaan.nu
www.hollenenstilstaan.nu
06 514 65 382

Inleiding

Wat is mindfulness? Mindfulness is een wetenschappelijk bewezen methode voor het leren omgaan met stress en stressvolle gebeurtenissen. Voor mij is mindfulness een 'way of life'. Minder in mijn hoofd, meer in mijn lichaam. Bewust van het nu en hoe het op dit moment met mij is. Niet blijven hangen in het verleden en je minder zorgen maken over de toekomst. Minder piekeren en meer rust ervaren. Het heeft te maken met aandacht en met opmerkzaamheid.

Aandacht voor wat je doet, denkt en voelt, aandacht voor jezelf dus. En aandacht voor de mensen om je heen en voor de omgeving zelf. Opmerkzaamheid is nodig om te weten hoe het met je gaat, waar je bent, wat je doet. Al je zintuigen gebruiken, echt voelen, zien, ruiken, horen, proeven. Zonder opmerkzaamheid ben je in gedachten verzonken, onwetend, onbewust.

Waarom is dat belangrijk, vraag je je misschien af. Daar gaat het in dit boek over.

Is het makkelijk? Ja en nee. 'Mindful zijn is niet moeilijk, je hoeft er alleen maar aan te denken.' zegt Frits Koster, een bekende meditatieleraar. En daar gaat het vaak mis. Onze geest is zo druk bezig met het verleden of de toekomst, dat het huidige moment aan ons voorbij gaat. Dus ja, mindful zijn is makkelijk als je er bewust bij stil staat. In dit boek vind je ook tips hoe je dit kunt doen.

Wat is het niet?

Soms is mindfulness makkelijker uit te leggen door wat het niet is. Het is bijvoorbeeld niet zweverig. Het is geen trucje of een quick fix en je krijgt er ook geen leeg hoofd van.



Misschien herken je wel dat je dagelijks naar je werk rijdt en als je er bent, niet precies meer weet welke route je hebt afgelegd, wat je bent tegengekomen. Dan heb je niet mindful aan het verkeer deelgenomen. Of je komt thuis, je parkeert de auto en binnengekomen weet je niet meer of de auto op slot is. Dat is niet mindful. Je legt je sleutels neer en de volgende dag weet je niet waar je ze hebt

neergelegd. Dat is.... Zo zijn er legio voorbeelden van gedachteloos, of eigenlijk in gedachten verzonken, niet mindful in het leven staan.

Mindfulness - een stukje geschiedenis

De grondlegger van mindfulness is de Amerikaan Jon Kabat-Zinn (1944). Hij ontwikkelde eind jaren zeventig een achtweekse training, ook wel de Mindfulness Based Stress Reduction training (MBSR) genoemd. Een methode om beter om te gaan met fysieke en psychische pijn. Hij werkte aan het academisch ziekenhuis van de universiteit van Massachusetts waar het hem opviel dat de reguliere geneeskunde vaak geen oplossing (meer) bood aan chronische patiënten. Zelf had hij veel ervaring met meditatie en yoga. Dit vormde de basis voor de training die hij ontwikkelde. Zijn experiment bleek succesvol. Ook andere patiënten bleken baat te hebben bij de benadering en inmiddels hebben vele duizenden mensen, met verschillende achtergronden, de training gevolgd.

'Als je zorgdraagt
voor het hier en nu,
dan draagt het hier
en nu zorg voor de
toekomst'

Jotika Hermsen

Mindfulness in een notendop

- * Je aandacht meer in het hier en nu dan in het verleden of toekomst
- * Minder handelen op de automatische piloot en meer bewust handelen
- * Uit je hoofd en in je lichaam
- * Van gestrest en gespannen naar opmerkzaam en ontspannen
- * Minder nadenken en piekeren en meer voelen, ruiken, proeven, zien en horen
- * Minder analyseren en meer observeren
- * Minder doen, meer zijn
- * Accepteren in plaats van het willen veranderen
- * Van streven naar meer meebewegen met wat er is
- * Minder oordelen en streng zijn naar meer mildheid en compassie
- * Eén ding tegelijk en niet langer multitasken

Met deze test kun je kijken hoe mindful je op dit moment bent.

In deze vragenlijst, de **Mindfulness attention awareness scale (Maas)**¹ staan 15 uitspraken over alledaagse ervaringen. Vul een score in (1=bijna altijd, 2=vaak, 3=regelmatig, 4=niet vaak, 5=zelden en 6=bijna nooit) om aan te geven hoe vaak je deze ervaring hebt. Geef bij elke vraag aan wat echt je ervaring weergeeft en niet zoals je denkt dat je ervaring zou moeten zijn.

1. Ik kan een emotie ervaren en mij daar pas later bewust van zijn.
2. Ik breek of mors dingen door onzorgvuldigheid, onoplettendheid of omdat ik er met mijn gedachten niet bij ben.
3. Ik vind het moeilijk om mijn aandacht te houden bij wat er op dat moment gaande is.
4. Ik heb de neiging snel naar mijn bestemming te lopen, zonder aandacht te schenken aan wat ik onderweg mee maak.
5. Ik merk lichamelijke spanning of ongemak pas op als deze echt mijn aandacht trekt.
6. Ik vergeet iemands naam bijna meteen als ik die voor de eerste keer hoor.
7. Het lijkt erop dat ik dingen automatisch doe zonder mij erg bewust te zijn van wat ik aan het doen ben.
8. Ik voer activiteiten haastig uit, zonder er echt aandacht aan te schenken.
9. Ik ben zo gericht op een doel, dat ik zicht verlies op wat ik op dit moment aan het doen ben.
10. Ik doe klussen en taken automatisch, zonder mij bewust te zijn van wat ik aan het doen ben.
11. Ik merk dat ik met een half oor luister en ondertussen met iets anders bezig ben.
12. Ik ga op de automatisch piloot ergens heen en vraag mij dan af waarom ik daar ook alweer heen ging.
13. Ik merk dat ik erg bezig ben met het verleden of de toekomst.
14. Ik merk dat ik dingen doe zonder er aandacht aan te schenken.
15. Ik eet haastig zonder er bewust van te zijn dat ik eet.

Tel je punten bij elkaar op en zie hoe mindful je bent op dit moment:

0 – 24 stressniveau is hoog

24 – 48 stressniveau is gemiddeld

48 – 72 stressniveau is laag

¹ Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Brown, KW & Ryan, RM (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848. Nederlandse vertaling: Schroevers, MJ, Nyklicek, I. & Topman, R. (2008). Validatie van de Nederlandstalige versie van de Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), *Gedragstherapie*, 41(3), 224-240.

do less
with
more focus

Waarom is mindful zijn belangrijk?

Bewust in het hier en nu zijn, mindful zijn, zorgt ervoor dat je weet wat je nodig hebt. Zodat je op tijd eet, rust en ontspant. Echte rust in plaats van nieuwe impulsen, prikkels en informatie. Dat is lastig in een omgeving waar we zoveel informatie te verwerken krijgen dat je moeite moet doen om soms even offline te zijn.

We staan vaak 'aan', zijn druk bezig met het één en in gedachten al weer bij het volgende. De doemodus, zoals dat wordt genoemd. Dat kan zorgen voor een onrustig, gehaast gevoel en de gedachte dat er te veel te doen is in te weinig tijd.

Onze gedachten hebben invloed op hoe we ons voelen. En dat heeft weer gevolgen voor ons lichaam. We zijn vaak onbewust van wat we denken (onderzoek wijst uit zelfs in 95% van de gevallen) en onze geest heeft een sterke voorkeur voor negatieve gedachten. Dat laatste was in de oertijd heel behulpzaam. We moesten constant alert zijn op mogelijk gevaar, een tijger die ons aanviel, zodat we konden overleven. In de huidige tijd zijn de 'tijgers' niet meer echt gevaarlijk. Ze zitten meer in ons hoofd: de deadlines, de files, de werkdruk, de vervelende e-mail van een collega. Allemaal niet levensbedreigend. Ons lichaam kan alleen geen onderscheid maken tussen feit en fictie. Dus alleen de gedachte aan de werkdruk, die vervelende vergadering of dat je te laat komt vanwege de file, zorgt voor stress in het lichaam. Hogere ademhaling en spierspanning, een verhoging van de hartslag, aanmaak van adrenaline en cortisol. Het lichaam reageert hetzelfde op de gedachten in ons hoofd als op de daadwerkelijke tijger, door paraat te staan voor mogelijk gevaar. Als dat aanhoudend gebeurt, kan je uit balans raken.

Door je bewust te worden van je gedachten, kan je de 'gedachtenreeks' stoppen, zodat ze niet met je aan de haal gaan. Dat kan bijvoorbeeld door stil te staan, je te richten op je ademhaling en je af te vragen wat dit moment van je vraagt. Hoe vaker je dit doet, hoe beter je erin wordt. In een mindfulnessstraining krijg je verschillende tools aangereikt om hiermee te oefenen.

Tips om mindful te zijn

- * Wees je bewust van wat je voelt, dat kan de aanraking van je kleding zijn, de wind door je haren, de zon op je gezicht, warmte, kou. En hoe is je houding, je ademhaling, je hartslag, voel je tintelingen, pijn, spierspanning? Observeer zonder te willen veranderen.
- * Volg een minuut je ademhaling, leg je hand(en) op je buik als je dat prettig vindt en doe even niets anders dan de in- en de uitademing volgen.
- * Gebruik je zintuigen, zie de kleuren om je heen, is het licht of donker. Hoe ruikt het? Hoor geluiden veraf, dichtbij. Wat is de toonhoogte, de intensiteit? Proef, hoe smaakt je eten, wat is de textuur, de temperatuur?
- * Loop met aandacht. Telkens als je loopt, kan een moment van inchecken bij jezelf zijn. Hoe is het nu? Lopen met aandacht voor het bewust van het afwikkelen van je voeten, hoe je lichaam voelt. Je voeten zitten ver weg van je hoofd, dus als je veel gedachten hebt, kan het helpen om je aandacht te richten op je voeten.
- * Zoek de stilte op, dat kan door uit het raam te staren of een wandeling door het bos te maken. Zit 5 minuten op de bank, geen mobiel, geen laptop, geen televisie, geen boek. Gewoon even helemaal niets, geef jezelf de volle 5 minuten rust. Je lichaam en je brein zullen je dankbaar zijn.



Neem de tijd

Gun jezelf de tijd voor het toepassen van mindfulness. Vaak ben je al even bezig om te zijn wie je nu bent en veranderen kost tijd 😊. Als je merkt dat je gestrest bent, neem dan ruim de tijd voor de dingen die je moet doen. Dat lijkt tegenstrijdig, maar kijk eens wat het je oplevert.

Je bent welkom om een mindfulnessstraining te volgen als je meer praktische ondersteuning nodig hebt. Er beginnen regelmatig nieuwe trainingen. Neem eens een kijkje op mijn [website](#). Bel of mail gerust als je vragen hebt.

‘If you want to go fast, be slow...’ Lao Tse



*Hollen en STILSTAAN mindfulness & zelfcompassie / Brandingdijk 120 / 3059 RB Rotterdam /
T. 06 - 514 65 382 / E. renee@hollenenstilstaan.nu / I. hollenenstilstaan.nu / KvK.
63119498 / IBAN NL82 KNAB 0255 6693 80*