



Aangename momenten kalender

- Beschrijf een klein aangenaam moment.
- Welke gedachten kun je opmerken?
- Welke gevoelens?
- Welke lichamelijke sensaties?
- Was je aandachtig of onoplettend?
- Remde je jezelf in de ervaring? Hoe?

Door de analyse van een specifieke prettige ervaring willen we inzicht krijgen in de bouwstenen van een ervaring. Onderzoek een positieve beleving aan de hand van bovenstaande vragen, met aandacht voor de diepere reflectie:

- Hoeveel aandacht is er normaal gesproken voor aangename momenten in je leven?
- Kan je de ervaring volledig toelaten? Of zijn er gedachten als 'Is dit wel gepast?' Met aandacht voor het afremmen van de aangename ervaring, of de neiging juist vast te klampen, te hechten.
- Wat is daarvan het gevolg?

Met mindfulness voor de ervaring:

- Creëren we meer ruimte en helderheid in de ervaring. Daarmee wordt de neerwaartse spiraal van stress doorbroken.
- Zo ontstaat een kans bewust te reageren, in plaats vanuit de niet altijd helpende automatische piloot.
- Leren we de vaak herhaalde gedachten te herkennen die verantwoordelijk zijn voor stressopbouw.
- Dan hoeven we niet langer te verdrinken in emoties. Of deze te verdringen.
- We doorzien het effect van interpretaties.