



## Persoonlijk welzijnsplan: mindful leven

Wat we met onze tijd doen, van moment tot moment tot op de langere termijn, kan grote invloed hebben op ons algemene welbevinden, en ons vermogen effectief om te gaan met sombere stemmingen en stress.

Via mindfulness ontdekken we de waarde van eenvoudig hier zijn, met aandacht zonder iets te moeten. Aanwezig zijn met liefdevolle vriendelijkheid en zelfcompassie. Want, je kan nooit helemaal gelukkig zijn in het hier en nu, als je tegelijk ook ergens anders wil zijn.

Mindful leven vraagt een bewuste intentie: vanuit aandacht tegenwicht bieden aan ontwrichtende denk- en gewoontepatronen. Dat voornemen kunnen we vormgeven door een persoonlijk welzijnsplan op te stellen. Daarmee kunnen we onze toekomst ankeren in mindfulness. Zodat we ons leven kunnen vullen met de voordelen ervan:

- Minder negativiteit, stress, lijden, somberheid, angsten en piekeren.
- Meer concentratie, verbondenheid in relaties, ontspanning en liefdevolle vriendelijkheid.

Toch is het aller belangrijkste; zijn we niet aanwezig in het huidige moment, dan lopen we het leven mis. Het hier en nu kunnen we maar één keer beleven. Hier schuilt de belangrijkste reden mindfulness blijvend in ons leven te willen verankeren. Een voornemen in de vorm van een persoonlijk mindful actieplan: hoe ga jij mindfulness tot een vervullende levensstijl ontwikkelen, ook na deze training?

Hieronder volgen de oefeningen die de afgelopen periode de revue hebben gepasseerd. Stel een plan op dat houvast geeft in jouw dagelijkse en wekelijkse beoefening. Een routine die niet vastligt, maar past bij jouw leven en de fase waarin je je bevindt. Gaat het goed; een mooie reden om te mediteren en hier ten volste bewust van te zijn en van te genieten. Gaat het op een gegeven moment minder goed; een goede reden om te mediteren en houvast te vinden in de heelheid die jij van nature in de kern bent. Juist dan kun je steun vinden in de kracht van jouw innerlijke wijsheid.

En weet: ben je het even verloren onderweg, je kan altijd weer opnieuw beginnen.

### **Routine handeling vanuit de beginnersgeest**

Aandacht voor het nu, in plaats van leven vanuit de automatische piloot. Er is zoveel meer te ontdekken in het heden (rozijn oefening).

Geluk kun je ontdekken door met andere ogen naar hetzelfde te kijken.

### **Noteer 10 kleine dingen waarvoor je dankbaar bent vandaag.**

Dankbaar voor wat er wél is en waarom.

### **Manieren om adequaat in actie te komen**

Somberheid en stress creëren een innerlijke dialoog die excuses verzint en verhindert te ondernemen wat echt belangrijk is. Inzicht in deze sabotage helpt toch constructieve actie te ondernemen. Om die reden willen we inzicht krijgen in wat uitput of stress veroorzaakt.

Zo kunnen we balans aanbrengen in dagelijkse handelingen: welke activiteiten geven energie, welke nemen energie? Het is van belang naast dingen te 'moeten', ruimte te geven aan dingen 'willen'. Om zo de veerkracht te voeden waaruit we putten op momenten dat we minder favoriete handelingen uitvoeren.

Geef dus geregeld prioriteit aan activiteit waar je ontspannen van wordt en energie van krijgt. Voer daarbij een activiteit die energie kost met vriendelijke aandacht uit. Dan wordt het minder een haastklus en zal het lang niet zo vervelend meer zijn.

### **Ademruimte zelfzorg: eerst actie, de 'zin' volgt later**

Neem een ademruimte en stel jezelf de vraag:

- Wat heb ik op dit moment nodig voor mezelf?
- Hoe kan ik op dit moment het beste voor mezelf zorgen?
  - Waar krijg ik energie van? Wat zijn voedende bezigheden?
  - Wat put mij uit? Wat neemt vooral energie? Wat bezorgt stress?  
Via dit inzicht kunnen we het evenwicht herstellen tussen voedende en uitputtende activiteiten.
  - Hoe kan ik evenwicht aanbrengen tussen voedende en uitputtende dagelijkse handelingen?

### **Zelfcompassie: ademruimte liefdevolle vriendelijkheid**

Wanneer je het even moeilijk hebt: welke compassievolle woorden en wensen wil jij jezelf sturen?

- Houding en aandacht naar de adem.
- Handen op je hart.
- Zachte glimlach toevoegen.
- Jezelf een paar vriendelijke wensen sturen op het ritme van je adem:
  - Moge ik vriendelijk zijn voor mezelf.
  - Moge ik liefdevol zijn voor mezelf.
- Voel hoe het is dit aan jezelf te wensen.
- Aandacht naar de adem.

### **Vroege waarschuwingssignalen**

Als het even moeilijk is ontstaat de natuurlijk neiging de kloof tussen de huidige en de gewenste situatie door -denken- te willen overbruggen. Toch weten we inmiddels dat deze 'oplossing' de afstand juist vergroot. We creëren het risico emoties te verdringen of er in te verdrinken. In dit alles verwaarlozen we doorgaans onze zelfzorg. Via de ademruimte kunnen we ruimte geven aan wat er op dit moment is; toelaten zonder strijd of oordeel. Daarmee voorkomen we dat de pijn onnodig groter wordt. Het moment om een ademruimte in te lassen kunnen we herkennen aan de hand van onze vroege waarschuwingssignalen.

*Wat zijn jouw vroege waarschuwingssignalen?*

Gedachten – emoties – lichamelijke sensaties – gedrag.

Vriendelijk opmerken zonder oordeel of reactie, vanuit het besef van medemenselijkheid: ieder mens heeft het wel eens moeilijk in het leven, dat is heel normaal.

- Geef zorgzame aandacht aan je ervaring: neem een ademruimte.
- Neem actie.
- Praat met iemand.

### **Ademruimte stressmomenten**

Door de ademruimte toe te passen bij een stressvolle ervaring, ontstaat de mogelijkheid een bewuste reactie te kiezen in plaats van een automatische.

- Beschrijf een stressvolle situatie.

- Beschrijf de ervaren gedachten, emoties en lichamelijke sensaties. Welke hiervan staan op de voorgrond, welke treedt als eerste op? Herken je dit als een terugkerende voorbode van stress?
- Kan dit als waarschuwingssignaal gaan dienen? Kies dit als startsein om een ademruimte te nemen, en voorkom stress op stress.
- Noteer deze intentie: waar en wanneer wil je deze ademruimte nemen om zo bewust een helpende reactie te kiezen?

### **HART-ademruimte met zelfcompassie: Herkennen – Accepteren – Reflecteren – Toewijding**

Gedachten bepalen in sterke mate het perspectief van waaruit we een ervaring beleven. Vanuit stress en somberheid is dat kritisch en hard. Met de neiging dat beeld te geloven.

Via meditatie kunnen we met wijsheid daar zonder oordeel op reflecteren en de zachtheid van compassie toevoegen.

Met gedachten volgen gevoelens en visa versa. Negatieve gedachten en onaangename gevoelens gaan hand in hand en horen bij het leven. Dit kunnen we vanuit aandacht beseffen zonder ertegen te strijden. Geduldig gevoelens en emoties zachtmoedig koesteren en de tijd geven door ons heen te bewegen in hun eigen tempo. Zodat we deze niet onnodig vasthouden juist vanuit weerstand.

Neem een moment van ongemak in je verbeelding.

#### *Meditatie*

- Ongemak **herkennen** in plaats van dit te verdringen of in te verdrinken: dit is een moment van ... (\*pijn, verdriet, onmacht, etc.). En welke emotie kun je daarbij opmerken?
- Vanuit de beweging van de adem: **Accepteren**. Vanuit het ademanker: een vriendelijke, oordeelloze ruimte creëren voor dat gevoel. Dichter naderen en verzachten. Tolereren van weerstand en toevoegen van zelfzorg en compassie. Toevoegen van een glimlach creëert een milde ruimte.

*Zelfcompassie affirmatie* vanuit bewuste vriendelijke aandacht

- ‘(\*) hoort bij het leven.’
- ‘Ook anderen ervaren vaak (...).’
- ‘Ook ik zal af en toe (...) ervaren.’
- **Reflectie**. ‘Hoe kan ik nu vriendelijk zijn voor mezelf, al is het maar 1 minuut.’ Geen tijd= geen excuus. Moedig zijn: kwetsbaarheid onder ogen komen en verzorgen.
- **Toewijding**: in overeenstemming met het inzicht en de intentie deze uit te voeren in een volgende ongemakkelijke situatie. Vanuit de *intentie*
  - Compassievol en geduldig accepteren wat je niet kan veranderen.
  - Aanpakken wat je kan veranderen door moed en doorzettingsvermogen.
  - Maak duidelijk onderscheid tussen acceptatie en actie door wijsheid. Ontdek waar je invloed hebt en waar niet: de keuze of de impuls.
- Hand op je hart: ademen met mildheid. Stuur jezelf liefdevolle wensen. ‘Moge ik ...’.

### **SMART-ademruimte**

#### *Slimme communicatie*

- **Stoppen**
- **Milde aandacht**
- **Reflectie**: impact impulsen versus intentie.

- Toegewijde actie: helpende handeling.

Impulsen willen controle creëren: ze komen automatisch op, maar zijn niet altijd helpen. We hebben de keuze niet blind te volgen. We kunnen ervoor kiezen een intentie in te stellen vanuit de vraag: wat helpt mij, de situatie of de ander wel? Onderzoek de eventuele impact van een impuls en het verschil met de impact van de intentie. En koester begripvolle compassie wanneer er even geen controle over de automatische piloot is.

### **Meditaties**

Naast bovenstaande, welke andere meditaties die in de training aanbod zijn gekomen bouw jij in in jouw weekplan?

- Metta-meditatie
- Ademruimte
  - 3 minuten
  - Onaangenaam moment
  - Intense emoties
- Zitmeditatie
- Berg hemel meditatie
- Luistermeditatie
- Bodyscan
- Mindful bewegen
- Loopmeditatie