

## Informatie over mindfulness: graag lezen voor het intakegesprek



### **Wat is mindfulness?**

Mindfulness is een vorm van aandacht, bewust gerichte aandacht, die je laat rusten bij een focus in het hier en nu, van moment tot moment, met een milde, open en niet-oordelende houding. Met open wordt bedoeld: je stelt je open voor het mooie en het lelijke, het prettige en het onprettige – alles krijgt dezelfde aandacht.

### **Wat doe je tijdens een mindfulnessoefening?**

Je richt je aandacht op een focus, en blijft met je aandacht bij die focus van moment tot moment. Wanneer je merkt dat je aandacht is afgedwaald, breng je je aandacht steeds opnieuw weer terug naar de focus.

### **Voorbeeld:**

Je richt je aandacht bijvoorbeeld op geluid. Je neemt geluiden waar, dichtbij, ver weg, prettige en onprettige geluiden, van moment tot moment. Dan merk je dat je aan het denken bent over iets dat je nog moet doen, of dat je een gesprek van eerder die dag aan het herkauwen bent, dat er iets kriebelt, dat je aan het dagdromen bent, een plannetje aan het maken. Je realiseert je dat je bent afgedwaald. Op dat moment ben je weer in het hier en nu! En je kunt bewust kiezen om je aandacht weer terug te leiden naar het geluid.

### **Hoe is dit psychologisch nuttig?**

Je traint je concentratievermogen, je leert je aandacht beter richten en langer bij iets houden. Je oefent je in 'erbij zijn': zodat je van mooie momenten bewuster kunt genieten, en waardoor je in moeilijke momenten bewuster kunt handelen.

Je wordt je bewuster van de werking van je geest.

Je raakt meer op je gemak met jezelf en je emoties.

Je gaat automatische denk- en reactiepatronen herkennen.

Je leert je losmaken van automatische patronen.

Je krijgt meer keuzevrijheid en meer bewust leven.

Je traint jezelf in mildheid voor en accepteren van jezelf.

### **Opzet van het programma**

Het programma bestaat uit een intakegesprek en 8 bijeenkomsten van 2,5 uur. In de bijeenkomsten worden verschillende mindfulnessoefeningen samen geoefend en is er de gelegenheid om ervaringen te bespreken en vragen te stellen aan de trainster. De oefeningen worden opgebouwd in volgorde van moeilijkheid. In het tweede gedeelte wordt ook gewerkt aan hoe je mindfulness kunt toepassen in lastige omstandigheden.

### **Wat het programma niet is**

Het is geen praatgroep. Er wordt vooral gepraat over de oefeningen en wat je daarbij meemaakt. We gaan niet graven in je problemen, we gaan niet in op je jeugd. Het gaat over je ervaringen in het hier en nu. Het is geen ontspanningsgroep. Hoewel je vermoedelijk geleidelijk ontspanner zult worden, is dat niet het doel van het programma. De oefeningen lijken er soms op – maar zijn toch in essentie anders dan ontspanningsoefeningen die je misschien ergens hebt geleerd. Bij mindfulness gaat het om aandacht geven aan wat er is, ook als dat spanning zou zijn.

### **Huiswerk bij de mindfulnessoefening**

#### **Welk huiswerk krijg je?**

Je oefent elke dag met:

1. formele oefeningen (geleide meditaties aan de hand van audio-instructies van ongeveer 45 tot 60 minuten);
2. informele oefeningen (iets alledaags met aandacht doen, bijvoorbeeld je handen wassen met aandacht);
3. observatie-opdrachten (oplettend hoe iets in het dagelijks leven verloopt, bijvoorbeeld als je iets prettigs meemaakt). Je krijgt de audiobestanden aangeleverd en een werkboek waarin de oefeningen worden uitgelegd.

### **Waarom is dit dagelijks oefenen belangrijk?**

1. Mindfulness is een vaardigheid die getraind moet worden.
2. De effecten van mindfulness zijn vaak indirect. Door geregeld te oefenen zullen er dingen veranderen in je lichaam en je geest die soms in een keer, soms geleidelijk merkbaar worden.
3. Doordat je dagelijks oefent, oefen je in alle omstandigheden: drukke en rustige dagen, dagen waarop je je vervelend voelt en dagen waarop je je heerlijk voelt. Zo kun je ervaren wat mindfulness in alle omstandigheden doet.

### **Tot slot**

Als je de mindfulnesstraining gaat volgen en je neemt geregeld de tijd om te oefenen, dan zul je waardevolle veranderingen bij jezelf opmerken en een interessante tijd meemaken. Je gaat je 8 weken onderdompelen in mindfulness en weet na die 8 weken wat het jou brengt. Heb je nog vragen of opmerkingen, bespreek die gerust met Sanne of Nienke.