

De kleine Mindfulness voor Dummies

Shamash Alidina



BBNC
uitgevers

Amersfoort, 2016

Inhoud

Inleiding	9
Hoofdstuk 1: Mindfulness introduceren	15
Mindfulness ontdekken	15
De betekenis van mindfulness begrijpen	16
Kijken naar mindfulness-meditatie	17
Het begin van het mindfulness-avontuur	18
De voordelen van mindfulness	19
Ontspanning van lichaam	20
De geest tot rust laten komen	22
Je emoties kalmeren	27
Bewustwording: jezelf ontdekken	28
Hoofdstuk 2: Het pad effenen voor opmerkzaam leven	31
Motivatie koesteren	31
Je intenties ontdekken	32
Werken aan je toewijding	35
Een gezonde houding aannemen	38
Bruikbare houdingen ontwikkelen	38
‘Heartfulness’ waarderen	46
Een houding van dankbaarheid ontwikkelen	47
Storende houdingen aanpakken	48
Menselijk zijn versus menselijk doen	50
De doenmodus van het brein verkennen	51
De zijnmodus van de geest omarmen	52
Zijn en doen combineren	53
Onderscheid maken tussen wensen en behoeften	54
De zijnmodus stimuleren	55

Hoofdstuk 3: Beginnen aan formele mindfulness-meditatie	61
Je lichaam en geest voorbereiden op mindfulness-meditatie	62
Genieten van eetmeditatie	62
Ontspannen met een meditatie voor opmerkelijke ademhaling	64
De bodyscanmeditatie proberen	66
Genieten van zitmeditatie	69
De juiste houding vinden	70
Zitmeditatie oefenen	71
Op pad met loopmeditatie	74
Formele oefening voor loopmeditatie	75
Alternatieve loopmeditatie proberen	76
Hoofdstuk 4: Mindfulness gebruiken voor jezelf en voor anderen	79
Minimeditaties	80
Adempauze	80
Adempauze oefenen	81
De adempauze oefenen tussen andere bezigheden	84
Met mindfulness voor jezelf zorgen	84
Opmerkelijk sporten	85
De juiste werk-leefbalans	86
Mindfulness gebruiken in relaties	87
Diep luisteren	87
Je bewust zijn van verwachtingen	88
Een kijkje in de spiegel van relaties	89
Verantwoording nemen over je emoties	90
Hoofdstuk 5: Mindfulness gebruiken in het dagelijks leven	93
Mindfulness gebruiken op het werk	93
De dag opmerkelijk beginnen	94
Minimeditaties tussendoor	95
Problemen creatief oplossen	96
Opmerkelijk werken oefenen	97
Beëindiging door te laten gaan	98
Thuis mindfulness beoefenen	98
Opmerkelijk ontwaken	99
Alledaagse karweitjes doen met je bewustzijn	99

Hoofdstuk 6: Met tegenslagen omgaan en afleiding tegengaan	103
Het maximale uit meditatie halen	103
Tijd maken	104
Boven verveling en rusteloosheid uitstijgen.	105
Wakker blijven tijdens meditatie	107
Een onderwerp vinden	108
Omgaan met afleiding	108
Met ongewone ervaringen omgaan	109
Leren te ontspannen	110
Van negatieve ervaringen leren.	110
Moeilijke gevoelens het hoofd bieden	111
Voorbijgaan aan storende gedachten.	112
Hoofdstuk 7: Groter geluk ontdekken	115
De weg naar geluk ontdekken	115
Je ideeën over welzijn onderzoeken	116
Aannames over geluk op de proef stellen	117
Mindfulness toepassen met positieve psychologie	118
Drie wegen naar geluk begrijpen	118
Opmerkzaam gebruikmaken van je sterke kanten	120
Het moment koesteren.	121
Anderen opmerkzaam van dienst zijn.	122
Je creativiteit vrijlaten	123
Creativiteit verkennen	123
Omstandigheden voor originaliteit ontwikkelen	124
Hoofdstuk 8: Stress, boosheid en vermoeidheid verminderen	127
Mindfulness gebruiken voor stressvermindering	128
Je stress begrijpen	128
De voortekenen van stress herkennen.	129
Je stress uitademen	129
Je hersenen gebruiken om stress te beheersen.	130
Je boosheid koelen	131
Boosheid begrijpen	132
Omgaan met het oplaaierende vuur	133
Een opmerkelijke houding aannemen om boosheid te verminderen.	134

Vermoeidheid verminderen	135
Energie niveaus beoordelen	135
Energiezuigers herkennen	135
Zoeken naar dingen die je blij maken	136
Hoofdstuk 9: Kinderen coachen in mindfulness	139
Kinderen mindfulness leren	139
Een voorbeeld geven	140
Stapje voor stapje	141
Spelletjes en oefeningen	141
Geheugenspel	142
Teddybeer	142
Luchtbelmeditatie	143
Lichaamsmeditatie	144
Opmerkzaam ouderschap	145
Hoofdstuk 10: Tien belangrijke tips voor een opmerkzaam leven.	147
Dagelijks een moment doorbrengen in stilte	147
Maak contact met mensen	148
Van de natuur genieten	148
Van de reis genieten	149
De magie van het hier en nu zien	149
Naar onprettige emoties luisteren	149
Onthouden dat gedachten geen feiten zijn	150
Dagelijks dankbaar zijn	151
Laten gaan	151
Ademen en glimlachen	152
Index	153

Inleiding

Toen ik ongeveer acht jaar oud was, ontdekte ik iets wonderbaarlijks: ik ben daadwerkelijk in leven, op deze planeet, in dit universum! Net als iedereen. Het is al wonderbaarlijk dat er een universum is, maar dat ik erin leefde, dat was helemaal... verbazend. Ik vertelde het aan iedereen, maar zij deelden mijn enthousiasme niet. Ik zag volwassenen als zombies aan het werk gaan, boodschappen doen, en vrienden spelletjes doen, maar ik was mij bewust van het wonderbaarlijke gevoel van bestaan, en zij konden het niet delen. Het was als een prachtig vuurwerk dat afging, maar iedereen keek de verkeerde kant op.

Terwijl ik opgroeide, begon ik mijn grip op het mirakelgevoel kwijt te raken, tot ik op mindfulness en een reeks filosofieën stuitte. Ik was opgelucht dat er anderen waren die dezelfde vragen hadden als ik, en dat ik tegelijkertijd een manier had gevonden om met mijn stress om te gaan. Ik blijf plezier houden in het stellen van de grote vragen en vind dat mindfulness mijn natuurlijke hang naar filosofie prachtig aanvult.

In dit boek ontdek je hoe je je beeld van het mysterie dat leven heet nieuw leven kunt inblazen, zodat je niet alleen leeft om je to-do-lijstje af te werken, maar echt leeft. Je leert manieren om mindfulness te oefenen, zodat je een nieuwe manier van zijn kunt integreren in je dagelijkse leven die je kan helpen om te gaan met stress en moeilijke emoties. Je leert hoe je je algemene gevoel van welzijn op verschillende manieren kunt vergroten.

Over dit boek

De kleine Mindfulness voor Dummies biedt je het gereedschap waarmee je zelf mindfulness kunt oefenen. Ieder hoofdstuk zit boordevol met beelden van wat mindfulness is, hoe je snel en gemakkelijk mindfulness kunt oefenen en hoe je je ervaring kunt uitdiepen. Ik heb dit boek geschreven met de beginner in het achterhoofd, maar de kennis gaat veel verder. Ervaren mindfulness-beoefenaars zullen ook vele nieuwe aspecten vinden om over na te denken. Het onderzoek naar mindfulness gaat in volle vaart door. Daarom heb ik ervoor gekozen de belangrijkste mindfulness-oefeningen en -aanpakken, die al vele keren zijn getest en goed zijn bevonden, te behandelen.

Conventies in dit boek

Om je te helpen zo veel mogelijk uit dit boek te halen, gebruik ik de volgende conventies:

- ✓ *Cursief* benadrukt nieuwe woorden of termen die ik uitleg.
- ✓ **Vette** tekst geeft belangrijke begrippen in opsommingen aan.

Wat je niet hoeft te lezen

Je hoeft niet alles in dit boek te lezen. Af en toe kom je grijze tekst-kaders tegen waar je interessante wetenswaardigheden en verhalen kunt lezen die niet belangrijk zijn voor het basisbegrip. Lees ze, of niet. Kijk maar wat je zelf wilt. Hopelijk haal je wel iets uit het 'Wijze woorden'-pictogram bij sommige fragmenten, maar ook hiervoor geldt: je kunt ze gerust negeren.

Veronderstellingen

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik enkele aannames gedaan over wie je bent:

- ✓ Je wilt graag meer leren over mindfulness, maar weet niet precies wat het is en hoe je het moet oefenen.
- ✓ Je wilt graag de verschillende mindfulness-oefeningen proberen voor je kunt oordelen of het iets voor je is.
- ✓ Je hebt interesse in de vele verschillende toepassingen van mindfulness.
- ✓ Je bent niet bang voor mindfulness-meditatie.

Maar los daarvan heb ik hopelijk niet te veel aangenomen. Dit boek is voor jou, of je nu man of vrouw, 18 of 88 bent.

Pictogrammen in dit boek

Verspreid door dit boek vind je verschillende pictogrammen om je de weg te wijzen. Pictogrammen worden gebruikt om de aandacht te trekken voor belangrijke dingen, interessante dingen en dingen die je echt moet weten.



Dit is informatie die je moet onthouden: het maakt niet uit wat je verder uit dit boek leert, deze stukjes moet je goed doorlezen.



Probeer de verschillende mindfulness-oefeningen en tips met dit pictogram.



Let goed op het advies bij dit pictogram zodat je onnodige problemen kunt vermijden. Negeren is voor eigen risico.



Bij dit pictogram vind je juweeltjes van wijsheid en verhalen met een achterliggende betekenis.

Hoe verder

Ik heb dit boek zo samengesteld dat je kunt gaan lezen waar je wilt en op elk moment weer kunt stoppen. Ik raad je aan goed gebruik te maken van de inhoudsopgave of de index, en meteen de gedeeltes te lezen die je interessant lijken. Jij bent de baas, jij bepaalt. Als je echt een beginner bent, of niet weet waar je moet beginnen, kun je natuurlijk kiezen voor de traditionele aanpak en beginnen bij hoofdstuk 1.

Ik wens je alle goeds in je zoektocht naar mindfulness en hoop dat je iets van je gading zult vinden op deze pagina's. Gelukkige mindfulness!

Hoofdstuk 1

Mindfulness introduceren

.....

In dit hoofdstuk:

- ▶ Wat is mindfulness?
 - ▶ De reis naar mindfulness
 - ▶ De voordelen van mindfulness ontdekken
-

In dit hoofdstuk maak je kennis met de hoofdrolspeler: mindfulness. Je leert wat het is, verkent de betekenis en gaat op mindfulnessreis. Terwijl je leest over de voordelen van opmerkzaam leven voor je lichaam, gedachten, emoties en zelfs voor zelfontdekking, zul je ontdekken waarom mindfulness zo populair is.

Mindfulness ontdekken

Mindfulness betekent doelbewust opletten, op dit moment, met een gevoel van medeleven, nieuwsgierigheid en acceptatie. Door opmerkzaam te leven, leer je hoe je op een prettige manier in het nu kunt leven, en je geen zorgen hoeft te maken over het verleden, of de toekomst. Het verleden is voorbij, daaraan kun je niets meer veranderen. De toekomst moet nog komen en is volledig onbekend. Het heden, het hier en nu, is het enige dat je op dit moment hebt. Via mindfulness leer je hoe je op harmonieuze wijze in het heden kunt leven en hoe je van het nu een mooier moment kunt maken.