

Aandacht werkt! mindfulness voor jongeren

methode Eline Snel



Aandacht werkt-boekje van:

www.elinesnel.com

Week 1 Observeren en concentreren

Hoe?

1. Door te stoppen met doorgaan
2. Observeren wat je aantreft
3. Aandacht richten op de adem
4. oefenen in “erbij blijven” en merken als je ‘weg bent” !

Je kunt het goed leren van een kikker!

Waarom?

Door te stoppen met automatisch doorgaan, te leren observeren en concentreren oefen je je aandachtspier. En die heb je hard nodig bij alles wat je doet, ervaart of zou willen veranderen. Zonder aandacht wéét je niet wat je doet en hoe of waarom je reageert. Door je aandacht te leren richten op je je lichaamssignalen, gedachten, emoties én je (automatische) reacties erop, word je je bewust. En door bewustwording ontstaat verandering. Van binnenuit in plaats van alleen maar van buitenaf. Niet meteen. Maar langzaam en zeker.

Situaties kun je niet veranderen, maar je reactie erop wel

Waarmee?

- Motivatie (zonder motivatie kom je nergens en blijft het bij vage plannetjes ‘iets te gaan doen met mindfulness’)
- Discipline: door elke dag 1 x een oefening te doen van de CD tijdens deze tien weken, wordt je aandachtspier sterker en je concentratie ook.
- Aandacht: door steeds korte invuloefeningen in je werkboek te maken leer je veel over jezelf je gedachten en je reacties erop
- Hulp vragen als je hulp nodig hebt: bijvoorbeeld als het je niet lukt om de oefeningen te doen.
- Aanwezigheid: door afwezig te zijn (fysiek of mentaal), raak je de motivatie kwijt om door te gaan. Terwijl je het misschien juist wel fijn vindt om er meer over te leren.
- Ruimte én tijd te nemen om iets nieuws te leren. Oefening baart kunst én het hoeft niet “klaar” in 1 dag.

Wat wil je eigenlijk leren? Omcirkel:

beter concentratie – beter om te gaan met piekergedachten – beter omgaan met stress -- anders omgaan met (heftige) gevoelens zoals boosheid, somberheid of verdriet of andere gevoelens -- grenzen voelen en aangeven -- zelfvertrouwen vergroten- iets anders...

Thuis oefenen:

Oefen zo vaak als je wilt met de kikkermeditatie op de Stilzitten app!

Om er mee te starten kun je de tijd waarop je wilt oefenen programmeren op je telefoon.

Als je zin hebt kun je afwisselen met de korte Time out /Tune in oefening oefening.

Veel succes!

Week 2 Uit je hoofd in je lijf

Hoe?

1. Door je lijf te voelen in plaats van erover te denken
2. Door naar je lijf te luisteren in plaats van je lijf altijd naar jou
3. Door te merken welke oordelen, verwachtingen of kritiek je hebt over lijf

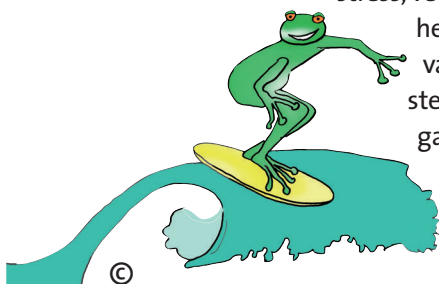
Waarom?

Soms is het lekker relaxed in je leven en soms is er van alles aan de hand, waar je moe van wordt, zenuwachtig, boos of onzeker. Dát kun je niet voorkomen. Maar je kunt wel voorkomen dat je er ziek van wordt of lamendig. Zo leer je “surfen” op de golven die er zijn. Golven van pure pech of vette mazzel. Bij stress, veel sporten of veel huiswerk

herstelt je lichaam zich vaak vanzelf. Maar als je zélf steeds over grenzen heen gaat, dan krijgen je lijf en jij het moeilijk. Je kunt het merken. En vooral voelen. Je reservebatterijen

raken op. Je “lontje” wordt korter, je concentratie minder, je lijf wordt moe en herstelt niet meer vanzelf. Er is meer rust nodig, meer aandacht. De “familieleden” werken te hard. Je lichaam laat het je weten. Kun je er ook naar luisteren? Wat merk je van de signalen? En hoe kun je ermee omgaan? Soms zijn er familieleden ziek of gewoon niet lekker. En ook dat vraagt aandacht.

Zodra je echt leert luisteren naar wat je lijf nodig heeft (wat iets anders is dan denken over wat je lijf nodig heeft, bijvoorbeeld veel chocola, een bak chips, nog harder je best doen, of niet accepteren zoals het nu is) ga je veel beter om met de signalen van je lijf en leer je “surfen”. Steeds beter kun je je staande houden op de golven die er nu eenmaal vaak zijn.



Bewust worden van grenzen?

Grenzen overschrijden is een gezond teken van nieuwsgierigheid. Maar grenzen bieden ook veiligheid en beschermen je tegen gevolgen van ‘teveel’. Je lijf weet eerder dan je hoofd wanneer het zover is. Het geeft een signaal van genoeg! Door de oefeningen van vandaag kun je leren luisteren naar je lijf in plaats van dat je lijf altijd luistert naar jou.

- | | |
|---|--|
| <p>1. Heb je wel eens gemerkt dat je lichaam een grens van genoeg aangaf? doorlopend – heel vaak – soms – haast nooit – nooit</p> <p>2. In welke situatie geeft je lijf een signaal? Beschrijf kort de situatie (bijv. bij teveel of te weinig eten, te laat slapen, gamen, veel huiswerk, conflicten of iets heel anders)</p> <p>3. Wat geeft je lijf dan precies aan? En waar voel je het in je lijf?</p> | <p>4. Heb je soortelijke signalen wel eens eerder gevoeld? Zo ja hoe vaak?</p> <p>5. Welke gedachten (oordelen) heb je erover?</p> <p>6. Hoe kun je er ook mee omgaan?</p> |
|---|--|

Tips voor op school en bij sport:

- word je eens bewust hoe je zit of beweegt tijdens een les. Welke spieren gebruik je allemaal?

- welke spieren gaan zeer doen na een tijdje? (omcirkel waar je last van hebt):
rug - schouders - nek - iets anders:

- zijn er ook andere signalen die je lijf aangeeft? (omcirkel waar je last van hebt):
vermoeidheid - hoofdpijn - buikpijn - niets meer kunnen onthouden - iets anders

- op welk tijdstip van de dag merk je dit meestal?

- wat heeft je lijf nodig op dit soort momenten?

- hoe kun je dit aanpakken?

Grenzen zijn niet wat je denkt maar wat je voelt (E.S)

- merk de signalen van je lijf elke dag even op
- wat doe je?

Oefeningen voor thuis

- doe 4 x deze de week de bodyscan op de App of de spaghettitest op de CD of USB stick
- beschrijf eens een situatie waarin je voelt dat je (of iemand anders) over een grens heen gaat
- wat is de situatie?

- wat voel je en waar?

- wat zijn je gedachten?

- wat is het gevolg?

- hoe zou je het anders kunnen doen?

De bodyscan is super belangrijk om het contact met je lijf te herstellen. Meestal luistert je lijf naar wat jij wilt, maar nu kun jij luisteren naar wat je lijf nodig heeft!

Week 3 De zin van zintuigen

Hoe?

Alles wat we beleven en meemaken ervaren we via onze zintuigen. Het gebruik van je zintuigen brengt je bij de directe ervaring. Wat je ziet, proeft, ruikt, voelt of hoort, dat is er ook. Het is de realiteit. Op dit moment NU. Straks kan het weer anders zijn. Wat je ervan vindt is wat anders. Zodra je denkhoofd zich ermee gaat bemoeien ontstaan er oordelen, meningen verwachtingen, etc. Op dat moment is de directe ervaring weg. Dit is ook zo bij gevoelens die je kunt voelen (stemmingen, etc.). Kijk of je bij de volgende oefening gevoelens die je voelt gewoon toe kunt laten. Zonder oordeel, zonder verwachting, zonder interpretaties. Alleen maar waarnemen.

Waarmee?

Good morning; check je weerbericht

Check je eigen weerbericht elke dag en schrijf of teken het kort op. Zo ontstaat er een soort KNMI weekoverzicht en kun je zien waar de depressies zitten, de opklaringen en de super zonnige dagen. Stemmingen veranderen. Net als een flinke bui of een dikke donkere wolk drijven stemmingen vanzelf over. Je hoeft er niets voor te doen! Op dit blad kun je je weerbericht van nu tekenen. Kijk aan het einde van de dag eens of het nog precies hetzelfde is, of allang veranderd zonder dat je het in de gaten had. Je kunt deze oefening elke dag even doen zodat je je stemmingen steeds beter leert kennen en je de variatie kunt zien als je het tekent of beschrijft.

Beschrijf je weerbericht op

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag

Waarnemen

Ze oordelen niet, ze plannen niet, ze kennen geen examenangst. Ze zijn experts in het waarnemen. Objectief, zonder oordeel waarnemen.

En ook bij het waarnemen kun je dingen van meerdere kanten "zien". En dat is eigenlijk bij alles zo. De waarheid kent vele gezichten. Welke gezicht zie je hier? Zie je hier een oude vrouw of een jong meisje?

Door niet alleen maar te denken over je examen, je sportprestatie of allerlei andere dingen waarover je geest kan piekeren, maar te leven in het NU,

Je zintuigen leven in het nu.

neem je de werkelijkheid meer waar zoals ie is, i.p.v. zoals je dénkt dat ie is. En daar heb je veel meer aan.

• Hoe neem jij de wereld waar?

De wijze waarop je jezelf en andere mensen waarneemt zorgt in grote mate voor al of geen vertrouwen, stress, acceptatie, discriminatie, gelijkwaardigheid en respect, of gebrek daaraan.

Zintuigen zien weinig over het hoofd. Wat zie jij over het hoofd?



Oordelen

Oordelen - gedachten over toetsen of examens

Welke oordelen heb je hierover? Omcirkel de antwoorden die voor jou gelden:

- lukt me vast niet - ik weet zeker dat ik het verknaal - het lukt me perfect - als ik vannacht doorwerk dan zal het goed gaan - ik ben een sukkel - iets anders:

Kun je deze week opmerken dat je ze hebt en wat er gebeurt als je er niet op ingaat?

Beschrijf hieronder 1 of 2 maal een situatie waarin dit lukt en wat je hierbij geholpen heeft.

Situatie 1 _____

Situatie 2 _____

Oordelen over jezelf

Waar gaan ze over? beschrijf twee favoriete oordelen over jezelf.

Wat zou je kunnen helpen om ze los te laten?

Oordelen over een ander:

- welke gedachten heb je over iemand in het bijzonder?
- is het een oordeel of een feit? Hoe weet je of iets waar is?

Oefeningen voor thuis

- let eens op hoe vaak je oordeelt over jezelf of anderen.

Is het 1 x 5 x 10 x
keer per dag of meer.

Omcirkel het juiste antwoord.

- oefen met de kikker oefening op de app als je je beter wilt leren concentreren
- check je weerbericht op de App

Kijk op you tube
naar Awareness test gorilla basketball

Week 4 Gevoelens kun je voelen, daarom heten ze ook zo

Hoe?

1. Door op te merken dat je gevoelens hebt en niet bent.
2. Door te ontdekken waar je ze voelt in je lijf en toe te laten dat ze er zijn.
3. Door vriendelijk te merken dat je ze misschien nog vaak wegdrukt, negeert of er in meegesleept wordt en daar geen oordeel over te hebben.
4. Door als je dat merkt, regelmatig de oefening op de CD te doen.

Waarom?

Gevoelens zijn een reactie op een situatie en geven je belangrijke informatie over hoe je iets ervaart (niet altijd over hoe iets is). Door ze te voelen ontdek je wat je fijn, irritant, pijnlijk, verwarrend of moeilijk vindt. Door dit te erkennen mék je ook beter wat je fijn, irritant, etc. vindt. Hierdoor heb je meer keuzes hoe je er mee om wilt gaan: erover praten, er zelf meer rekening mee houden dat je deze gevoelens af en toe hebt. Gevoelens hoef je niet op te lossen of weg te drukken: ze vriendelijke aandacht geven helpt altijd. Net als bij je allerbeste vriend.

IK ben BLIJ

Denk eens terug aan een heel fijn moment. Teken of beschrijf een situatie die hier over gaat. Merk gevoelens op in je lijf terwijl je een tekening of het verhaaltje over blijdschap maakt. Wat merk je in je lijf, waar voel je het in je lijf? En wat gebeurt er in je gezicht en bij je hart?

Fijne situaties doen er nog steeds vijf keer zo lang over om in je hersenpan door te dringen (vanwege ons reptielenbrein) dan vervelende

gevoelens, dus vergeet niet elke dag deze week een fijn moment op te schrijven.

DAGBOEKJE fijne gevoelens

Beschrijf deze week 4 x een fijne situatie, het gevoel dat je krijgt én je gedachten die je erover hebt.

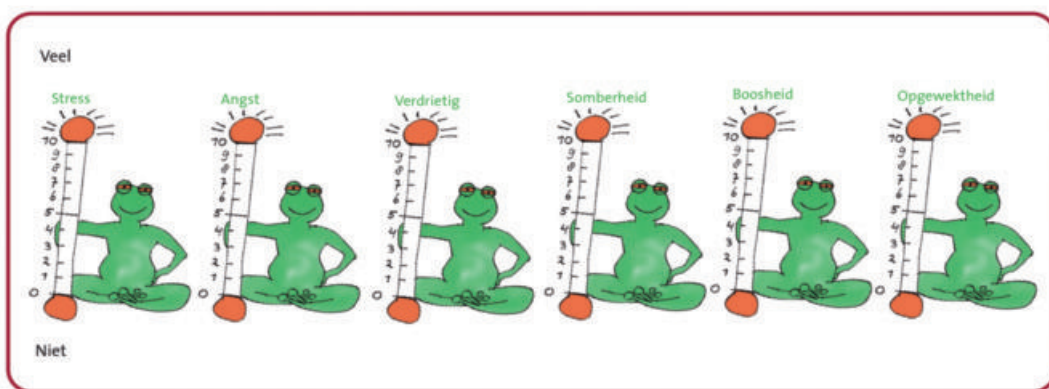
situatie:	_____	situatie:	_____
gevoel:	_____	gevoel:	_____
de gedachte is :	_____	de gedachte is :	_____
situatie:	_____	situatie:	_____
gevoel:	_____	gevoel:	_____
de gedachte is :	_____	de gedachte is :	_____

Gevoelens kun je niet voorkomen, je automatische reactie erop wel

Je kunt niet voorkomen dat mensen je onrechtvaardig behandelen dat je boos wordt of verdrietig, maar wel dat het een chaos wordt van binnen en van buiten of dat iets uit de hand loopt

Hoe?

- Door te STOPPEN: met iets te gaan doen aan het gevoel.
- OP TE LETTEN: waar het gevoel zit in je lijf en hoe lang het er zit.
- TE RELAXEN: het gevoel te voelen én vriendelijk toe te laten, zoals je bij je beste vriend of een huisdier zou doen.
- REAGEREN vanuit de zelfontspanner. Bewust vanuit rust. In plaats van uit onrust.



Situatie

ik voel me

Ik denk vaak

Maandag	_____
Dinsdag	_____
Woensdag	_____
Donderdag	_____
Vrijdag	_____
Zaterdag	_____
Zondag	_____

Herkennen

Er is een top 3 van reacties op nare gevoelens

1. Wegdrukken
2. negeren
3. Meegesleept worden

Een mindful reactie op gevoelens is :

Het gevoel opmerken, het gevoel toestaan dat het er is , merken op welke plek in je lijf het zit en er vriendelijk aandacht aan geven: het is okee. Na deze erkenning kies je bewust voor een reactie. vanuit rust en erkenning in plaats vanuit frustratie , boosheid , machteloosheid of iets anders dat je voelt. Het er is



Wat doe je met een naar gevoel?

- | | |
|---|--|
| ☐ heb ik nooit gemerkt | ☐ erover blijven piekeren |
| ☐ negeren van het gevoel | ☐ terugslaan als iemand mij iets doet |
| ☐ wegdrukken als ik het voel | ☐ chocola eten of veel koekjes om het gevoel weg te krijgen |
| ☐ schelden op mezelf | ☐ slecht slapen |
| ☐ schelden op een ander | ☐ mezelf pijn doen |
| ☐ erover praten | ☐ iets anders: |
| ☐ afleiding vinden | Is dit een wegdruk-, meesleep-, of negeer- |
| ☐ de lieve vrede bewaren | reactie denk je? Omcirkel het antwoord. |

Oefening

Oefen een paar keer deze week met het voelen van gevoelens en het herkennen van je reactie erop. Je hoeft niets te veranderen aan je reactie. Alleen maar herkennen en bewust worden. Hierdoor verandert je reactie op den duur vanzelf.

Oefeningen voor thuis

- word je bewust van je automatische reacties op gevoelens
- oefen regelmatig met de oefening :
omgaan met lastige gevoelens op de CD en wissel af met spaghetti test
- geef jezelf elke dag een compliment over wat je leuk, aardig of gewoon oké vindt aan jezelf. Geef ook een ander een welgemeend compliment.

je wordt er allebei blij van.

Kijk op you tube naar de film
ZEN the FLY

Week 5 De piekerfabriek en het denkproces

Hoe?

kun je stoppen met piekeren?

1. Door te merken dat je piekert
2. Te stoppen met er automatisch naar te blijven luisteren
3. Met je aandacht van je hoofd naar de adem in de buik te gaan. In je buik zijn geen gedachten.

Waarom?

In deze les leer je de gedachtestromen kennen en er zelf invloed op uit oefenen. Door gedachten op feiten te onderzoeken, te herkennen en er anders op te leren reageren ontstaat rust in het hoofd. En rust in het lijf. En je kunt verschillende soorten gedachten ontdekken, zoals piekergedachten, leuke gedachten, onware, zwart wit én stressvolle gedachten.

Gedachten zijn geen feiten. Het is wat je denkt over de feiten.

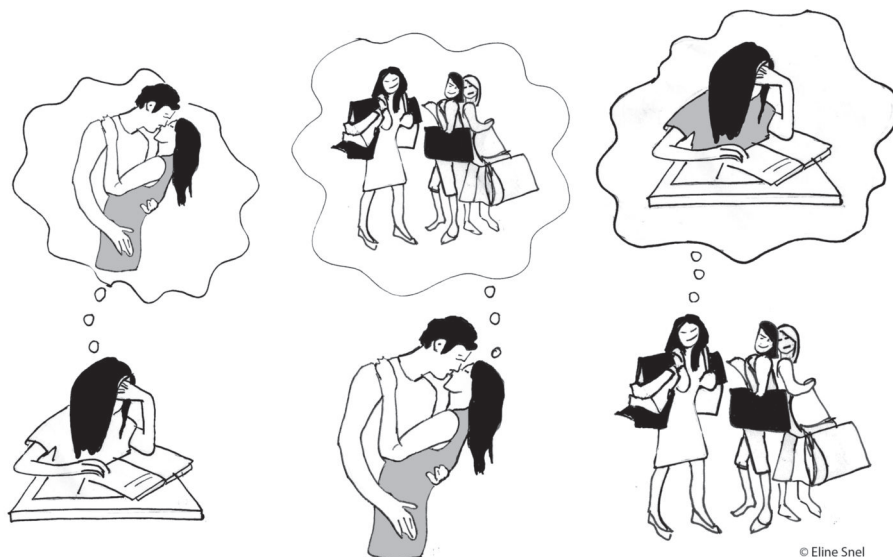
Als je je meer bewust wordt van je gedachten kun je:

- de baas worden over je gedachten in plaats van je gedachten over jou;
- leer je met 'onware gedachten' omgaan (zoals: "Ik leer het nooit", of "Het zal altijd wel zo blijven" of "ze geloven me toch niet";
- ruimte maken in je hoofd voor creatief denken: hoe rustiger je geest, hoe meer je intuïtie en creativiteit de kans krijgen zich te laten horen;
- je geheugen en leerprestaties verbeteren (een rustige geest leert veel beter en onthoudt veel meer);

- meer aanwezig te zijn in dit moment, bij de ervaring zelf en minder bij wat je erover denkt;
- een realistischer zelfbeeld ontwikkelen: niet alle gedachten over jezelf zijn waar.

In de volgende tekening zie je hoe vaak je met je gedachten ergens anders bent, dan wat je aan het doen bent. Denk-energie is doe-energie. Je geest kan maar één ding tegelijk voor 100 % doen.

Met mijn gedachten ergens anders ben ik altijd overal (Loesje)



Zoek de feiten

Verhaal van Anne

Het is weer zover, ik lig in bed! Wil dolgraag slapen maar mijn gedachten willen het niet. Ze gaan over alles behalve NU. Ik heb het gevoel dat ik helemaal gek word van dit gepieker. En ik blijf maar denken: "Ik moet nu slapen, ik moet nu gaan slapen! Anders ben ik morgen veel te moe voor de toets en haal ik zeker een dikke onvoldoende!" Mijn gedachten gaan ineens over mijn cijfers die ik deze week terugkreeg. "Ik ben gewoon een sukkel, ik had het veel beter moeten leren. Volgens mij kan ik het gewoon niet. Ik snap er niets van en als ik aan de leraar iets vraag krijg ik iets te horen als: "Je had ook maar beter op moeten letten." "Ik ben bang dat iedereen me uitlacht als ik het nog een keer vraag, straks denken ze dat ik dom ben. Net als op mijn oude school! Zou het gepest weer beginnen?" Zorgen, complete rampen, maar ook al mijn briljante ideeën komen in full colour langs. Ook onzin dingen... Waarom doet mijn hoofd dit? Altijd als ik net in bed lig en heerlijk wil gaan slapen dan begint het getwitter in mijn hoofd. Ik pak mijn telefoon om te kijken hoe laat het is. Oh nee, het is vast al 2 uur, morgen moet ik er weer vroeg uit! Wát een ramp!

Werkboek oefening:

Onderzoek in het verhaal van Anne wat de feitelijke waarheid is.

zoek de verschillen: zet de nummers bij de zin waar ze horen in het verhaal.

- 1 feitelijke waarheid,
- 2 verleden / toekomst
- 3 twijfel/kritiek/ zorgen
- 4 gevoelens
- 5 baal- of faal gedachten
- 6 interpretatie, oordeel
- 7 iets anders:

Weinig feiten gevonden? Gedachten gaan vaak ook niet over feiten. Maar over standpunten, oordelen, zorgen of hoop. Je hoeft ze dus lang niet allemaal te geloven of serieus te nemen.

Gedachten worden gekleurd door al je stemmingen of ervaringen van dit moment en die kunnen even snel veranderen als het weer.

- Doe regelmatig de piekerfabriek als je last hebt van zorgelijke gedachten. Het leert je niet de gedachten te stoppen, maar wel te stoppen met luisteren naar je gedachten
- Wissel af met de Time-out tune in.
- Het piekerkwartier (met een piekerdoosje): gun je zelf een piekerkwartier per dag bij gedachten onderwerpen die maar blijven terugkomen. Terugkomende zorgen, angsten of verdrietige gedachten hebben aandacht nodig. Je kunt ze onderzoeken op jouw tijd. Dat is beter dan dat je ze de kans geeft jou de hele dag lastig te

vallen en constant om aandacht te vragen. Door er zorgvuldig bij stil te staan krijg je meer inzicht in de dingen die je bezig houden. Als je merkt dat je er zelf niet uitkomt en dat gedachten en gevoelens zich op blijven dringen (zoals bij angst of gebrek aan zelfvertrouwen) kun je de hulp van vrienden, je ouders, de "Aandacht werkt! trainer of een vertrouwenspersoon op school vragen.

Positieve gedachten

- Wat vind je aardig aan jezelf?

- Welke dingen kun je heel goed?

- Welke dingen vinden anderen goed aan jou?

- Waar ben je trots op?

Herkennen van de piekergedachten. Maak ook eens een lijstje met gedachten uit de piekerfabriek:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Welke piekers heb je vooraan staan (opgeslagen in je 'favorieten')?

En welke naam zou je ze willen geven zodat je ze beter kunt herkennen? Bijvoorbeeld 'Ah, daar heb je de perfectionist, of de 'sombere sombrero', of 'de eeuwige twijfelaar'. Verzin zelf namen van de hoofdrolspelers in de piekerfabriek die regelmatig een voorstelling in je hoofd geven.

Je kunt nu eenmaal niet stoppen met denken, maar je kunt wel stoppen met gelóven dat de gedachten die je hebt waar zijn .

- Merk de oordelende en piekergedachten over jezelf regelmatig op en glimlach er tegen, terwijl je zacht in jezelf kunt zeggen: "Ah, daar heb je 'm weer, dit oordeel of deze pieker!" Verder hoeft je er niets mee te doen . Alleen maar herkennen, erkennen en toestaan dat ze er nu eenmaal zijn. Je hoeft er niets anders mee dan ze gewoon op te merken en ze te laten gaan.
- Vooral niet serieus nemen!

Oefeningen voor thuis

- doe regelmatig de piekerfabriek op de App of van de Cd
- merk op als je piekert en bedenk: gedachten zijn geen feiten en waar je bang voor bent gebeurt meestal alleen in je hoofd, maar niet in het echt

NIET storen

helpt je te leren als je leert, te lezen als je leest, te eten als je eet, te ontspannen als je je ontspant, zonder dat je steeds ergens anders mee bezig bent in gedachten.

Week 6 stress-less

Wat is stress?

- Stress is een reactie op situaties die je als “teveel” ervaart in verhouding met wat je kunt hebben. Het geeft een gevoel van bedreiging. Van aantasting. Als je er dan ook nog geen controle over de situatie hebt (je kunt er niets aan doen om het te verminderen of te laten stoppen) dan wordt de stress erger.
- Als spanningen langer duren krijg je fysieke, mentale en/of emotionele klachten, die niet vanzelf overgaan zolang de oorzaak van de stress niet minder of kleiner wordt.
- Stress is niet iets voor watjes, ouders of leraren. Iedereen kan te maken krijgen met stress. Alleen krijgt niet iedereen een stressreactie bij dezelfde situaties.
- Het is niet de situatie die de meeste spanning veroorzaakt, maar je gedachten en gevoelens erover.

DOEL

- spanning leren herkennen en voelen, in plaats van erover te denken
- Minder automatisch reageren op spanning: door te gaan vluchten vechten of bevriezen

Maar meer bewust, vanuit de zelfontspanner en vanuit begrip voor jezelf.

Door het onderzoeken en erkennen van spanning die je in bepaalde situaties voelt of ervaart, begin

je met spanning serieus te nemen. Zodra je dat doet leer je ook je automatische reacties op die spanning te herkennen. Door minder vanuit impulsen te reageren blijf je respectvol naar jezelf én naar anderen. En dat levert een gevoel van eigenwaarde op in plaats van een gevoel van minderwaardigheid.

Als je al druk bent moet je niet
je ook nog eens druk maken
(Loesje)

Oefening 1:

- Bewust worden van momenten van spanning en stress
- Wat denk je op dat moment, wat voel je en hoe reageer je op deze gedachten en gevoelens?
- Wat is het effect op jezelf en op anderen?

	Maa	Din	Woe	Don	Vrij	Za
Wat is de situatie? Is het kortdurende stress of langdurige?						
Wat voel je in je lijf en waar?						
Welke gedachten heb je erover?						
Welke gevoelens of emoties?						
Wat is je reactie? Vechten , vluchten of verstijven ?						

- Wat is het effect van je reactie? Op jezelf?
- Op anderen?

Oefening 2: bij schoolstress

Tip voor op school: STOP- LET OP – RELAX en REAGEER bewust, vanuit aandacht... Neem je elke dag voor om met één situatie te oefenen waarin je normaal meestal spanning of stress voelt en automatisch reageert. Wat ervaar je als je steeds de volgende vier stappen volgt:

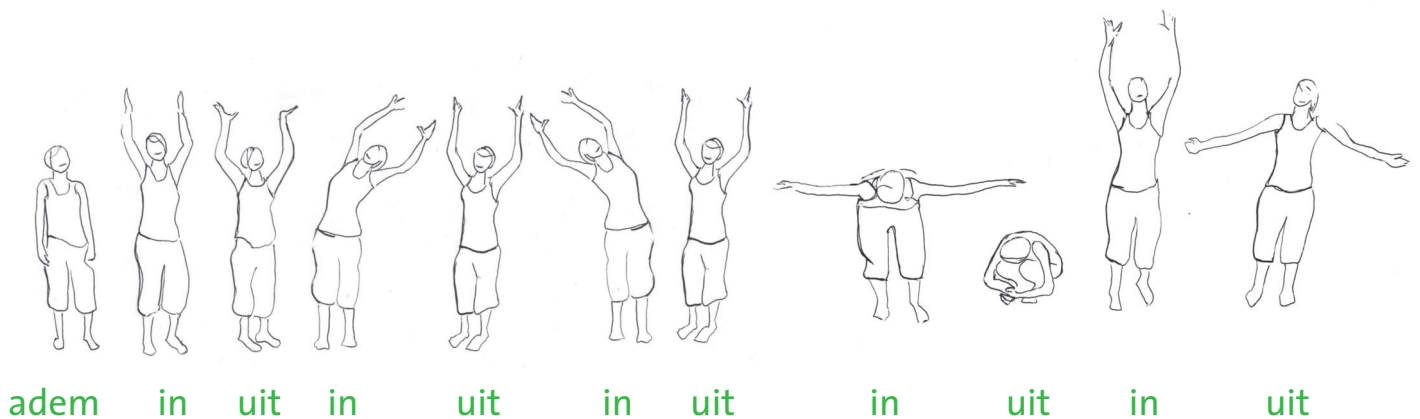
- stop met meteen te reageren (op de manier waarop je altijd reageert)
- neem de tijd om te voelen wat je eigenlijk niet wilt voelen
- ga naar de beweging van de adem in je borst of buik en word je bewust dat je ademt (dit kost geen tijd want ademen doe je toch al)
- geef jezelf de kans om een nieuwe manier van reageren uit te proberen.

Oefeningen voor thuis

Spanning beantwoorden

Door regelmatig bewust je lijf te ontspannen ontspant je geest ook. Hierdoor loop je minder risico op echte langdurige klachten, zoals migraine, pijnlijke nek en spierpijn. De kikkermeditatie helpt je geest te ontspannen, waardoor somberheid en niet meer kunnen concentreren vaak afnemen. Bovendien: een ontspannen geest neemt leerstof veel beter op.

- doe de stress - les oefening op de APP en merk wat het met je doet
- spaghetti test (leren voelen van het verschil tussen aanspannen en ontspannen). Vaak 'weet' je wel wat ontspannen is maar kun je het niet voelen. Bij deze oefening leer je niet te denken over spanning en ontspanning, maar alleen te voelen
- Yoga-oefening voor thuis als je dit leuk vindt: 3 x per week even in beweging en let op je adem



- Wat merk je van je lijf na deze oefeningen?
- Merk je nog ergens spanning?
- Is er een bepaalde plek die je aandacht vraagt?

Word je bewust van het "begin" van spanning. Als je het begin merkt, kun je vaak erger voorkomen!

Week 7 de kunst van communicatie

Wat is het?

Communicatie gaat over verbinden, ontmoeten en delen. Verbinding met jezelf, met anderen, met de natuur om je heen. Zodra je je in verbinding staat krijg je informatie over en weer. Goed communiceren begint echt horen wat de ander zegt (in plaats van wat je dént dat de ander zegt), of invult wat de ander bedoelt. En over echt praten over wat je wilt zeggen (in plaats van meepraten of steeds je mond houden, terwijl je graag zou willen zeggen wat je vindt).

Bewust worden

Je krijgt drie korte verhaaltjes. Elk verhaaltje gaat over een manier van communiceren. Het gaat over:

- de brulkikker
- de onzichtbare kikker
- de mindful kikker

In deze verhaaltjes vind je drie stijlen van communiceren terug die je (soms) in de les al geoefend hebt.

Verhaal 1

Een groep kinderen is aan het voetballen op een grasveldje in de buurt. Het is een spannend potje want de tegenpartij staat twee punten voor. Een van de kinderen schiet de bal hard over het doel en de bal rolt op straat. Een jongen schreeuwt tegen een voorbijganger die net voorbijkomt: "Hé joh, schop die bal effe terug!" Er gebeurt niets. Hij roept het nog een keer. En er gebeurt weer niets. De jongen wordt ineens zo kwaad dat hij naar de persoon toe loopt en begint te schelden: "Hé sukkel, je ziet die bal toch vlak voor je voeten liggen, dan kun je toch wel een zetje geven?" En hij geeft de man een harde duw. De man valt om en dan ziet de jongen dat de man de bal nooit heeft kunnen zien. Hij is blind.

Verhaal 2

Johns allerbeste vriend Rik, heeft 'm deze keer echt pijn gedaan. Hij heeft een geheim verraden aan anderen, terwijl hij beloofd had het nooit met anderen daarover te hebben. John voelt zich boos en gefrustreerd, maar is ook bang dat als hij er iets van zegt, Rik zijn vriend niet meer wil zijn. Misschien is het maar het beste dat hij zijn mond houdt. "Waarschijnlijk was het geheim toch wel een keer uitgekomen," denkt hij.

Verhaal 3

Marlies komt wat eerder uit school doet haar kamerdeur open en ziet dat haar moeder haar dagboek aan het lezen is. Hoe kan ze dat doen! Marlies voelt dat ze woedend wordt. Maar ze merkt het. Ze voelt de warmte van de woede razendsnel omhoog komen. Uit ervaring weet ze dat het meestal niet goed afloopt als ze meteen vanuit woede reageert. Dan komt er vrijwel altijd ruzie. Ze ademt een paar keer in en uit en zegt wel op een boze toon zodat haar moeder wel méerkt dat ze boos is: "Mam, wat dóe je?" Haar moeder schrikt en vertelt dat ze zich erge zorgen maakt over haar, dat ze geen contact meer heeft en dat ze bang is dat ze blowt. Ze biedt haar excuses meteen aan. Het kwetst Marlies enorm. Ze heeft het gevoel dat ze haar moeder niet meer kan vertrouwen. Ze zegt: "Ik wil wel graag met je praten, maar dan moet je beloven dat je ook echt luistert in plaats van meteen te zeggen wat ik moet doen." Samen gaan ze in gesprek en Marlies vertelt over de problemen die ze de laatste tijd heeft. Samen hebben ze een goed gesprek over de problemen, vertrouwen en privacy. Aan het eind van het gesprek belooft haar moeder meer respect te hebben voor de privédingen van Marlies en vaker naar haar te luisteren zonder goed bedoelde adviezen. En Marlies belooft dat ze haar moeder wat meer vertelt over wat ze echt belangrijk vindt of waar ze mee zit.

1. in welke stijl herken je veel van jezelf?

2. Wat zou je nog wel willen leren op het gebied van communicatie?

In het eerste verhaal oordeelt de jongen genadeloos over de ander. Hij probeert zijn zin te krijgen door tegen de ander te schreeuwen en hem uit te schelden. Dat is de oorzaak van heel veel conflicten en zorgt voor nog veel meer ruzie. In het tweede verhaal zegt John niet wat hij juist heel belangrijk vindt. Hij is boos en kropt het op. Als hij dit vaker doet, krijgt hij nooit zijn zin en wordt hij van binnen steeds kwader. En in het derde verhaal kun je lezen hoe je iets waar je een grote ruzie over kunt krijgen toch kunt oplossen.



In de praktijk

Denk nu eens terug aan een situatie waarin je heel goed luisterde naar iemand. Waar ging het over?

Waarom kon de ander merken dat je goed aan het luisteren was?

Hoe reageerde de ander?

Denk nu eens terug aan een situatie waarin iemand heel goed naar jou luisterde. Waar ging het verhaal over?

Waarom kon jij merken dat de ander goed luisterde?

Hoe voelde het dat de ander zo goed luisterde?

Herinner je je een situatie waarin iemand niet naar je luisterde, maar meteen een oordeel vormde? Wat was de situatie, wat was het oordeel?

Hoe voelde het als de ander niet naar je luisterde, maar meteen een oordeel had?

Waar merkte je het aan?

Wat kun je zelf doen om nog beter of vaker te luisteren naar anderen en niet meteen te oordelen?

Oefening 4. Luisteren naar een gedicht (CD)

Als ik je vraag naar mij te luisteren en
je begint me adviezen te geven,
dan doe je niet wat ik vraag
Als ik je vraag naar mij te luisteren
en je begint me te vertellen waarom
ik me niet zo moet voelen als ik me voel,
dan neem je me niet serieus.
Als ik je vraag naar mij te luisteren en
je gaat iets doen om mijn probleem op te lossen
dan laat je me in de steek,
dus... alsjeblieft, luister alleen maar naar mij
en probeer me te begrijpen.
En, als jij dan wilt praten,
wacht dan even,
ik beloof je dat ik dan naar jou luister.
Vrij naar : 'Luisteren' van Leo Buscaglia uit de jaren '80.

Train je brain

- Neem je voor om vandaag zo vaak als je kunt gewoon te luisteren naar anderen. Zonder oordeel, met een open hart.
- Vul het communicatiedagboek in
- Oefen met een meditatie of beweegoefening zo vaak als je deze weer wilt. Welke voorkeur heb je voor welke oefening? En weet je waarom?

Communicatiedagboek

Merk op wanneer je de onzichtbare kikker-, de brulkikker- of de mindful kikker-manier gebruikt wanneer je iets dwarszit of er een meningsverschil is. Schrijf in de vakjes van maandag tot en met zaterdag de situatie, je stijl, hoe voelt het voor jou én het resultaat



©

Maandag • situatie • manier • hoe voelt het voor jou • resultaat?	
Dinsdag • situatie • manier • hoe voelt het voor jou • resultaat?	
Woensdag • situatie • manier • hoe voelt het voor jou • resultaat?	
Donderdag • situatie • manier • hoe voelt het voor jou • resultaat?	
Vrijdag • situatie • manier • hoe voelt het voor jou • resultaat?	
Zaterdag • situatie • manier • hoe voelt het voor jou • resultaat?	

TIP van de week: laat deze week eens elke dag je telefoon beneden liggen als je gaat slapen en merk eens op wat je denkt en doet als je niet altijd maar online bent.

Week 8 Geduld, vertrouwen en loslaten

Waarom

We krijgen allemaal in ons leven van tijd tot tijd te maken met situaties die we graag anders zouden willen. Beter, veiliger, mooier, makkelijker of gewoon weer zoals vroeger. Teleurstelling, verdriet, niet zo alleen willen zijn, of de angst dat het nooit goed zal komen zijn gevoelens en gedachten die we allemaal hebben. Op zulke momenten begint verlangen een rol te spelen. Een diepe wens dat het anders zal worden, anders dan het nu is. Wensen en verlangens zijn belangrijk. Ze zijn zelfs de eerste stap naar een betere wereld, een veiliger plek, een zo goed mogelijke gezondheid. Wensen en verlangens zijn heel gezond, maar ze zijn ook moeilijk. Hoe kun je ermee omgaan, zonder dat je blijft 'hangen' in wat je zo graag wilt en nog niet hebt?

Hoe?

In het verhaal blijft Hans er op vertrouwen dat het hem ooit een keer zal lukken om op zo'n plank te staan. Hij blijft het ook voor zich zien, waardoor hij een talent stimuleert in zichzelf dat er al lang zat. Wachtend om gebruikt te gaan worden. Dit kun jij ook. Het enige dat je nodig hebt is

- voor je te zien hoe je graag zou willen dat het wordt;
- te vertrouwen op verandering die altijd komt (soms verandert de situatie zelf. Maar vaak ook je verhouding met de situatie);
- loslaten van het idee dat je leven langs te voorspellen paadjes zal lopen.

Oefening 1: aan het werk met de binnenbios

Denk nog even aan de eigenschap of kwaliteit die je wilt versterken in jezelf. Neem elke dag de tijd om stil te staan bij het beeld van jezelf dat je graag wilt versterken door:

- voor je te zien zoals je het graag ziet;
- je voor te stellen dat je gedrag, je houding, die je wenst al werkelijkheid geworden is. Alsof je een filmpje afspeelt waarin je voor je ziet dat het helemaal goed gaat. Je voelt je dapperder, minder verlegen, meer direct of minder... Je ziet al voor je dat je je minder snel aangevallen voelt... meer humor hebt, etc.

Beschrijf een moment waarop je merkt dat het je al een beetje lukt: wat merk je?

Oefening 2

Heel veel dingen blijven niet precies zoals ze zijn. Na een 'regenachtig moment' schijnt soms al snel weer de zon. Je wordt ouder en wijzer, dat is een verandering. Een vriend kan gaan verhuizen, je maakt een fantastisch doelpunt, wat eerder nooit gelukt is. De sfeer thuis is ineens een stuk gezelliger of juist helemaal niet. We denken vaak dat we weten hoe dingen zullen gaan, maar we weten het nooit echt! Dingen veranderen steeds. Soms zijn het kleine dingen die veranderen, soms zijn het hele grote dingen.

- welke grote verandering vond je moeilijk te accepteren?.
-

- Welke verandering in je leven heeft het meeste indruk op je gemaakt?
-

- Wat kun je hiervan leren?
-

- Welke kleine verandering in je leven valt nu op?
-

Oefening 3. Tekening van jouw wens



Bekijk de tekening die je maakte van de wensboom regelmatig voor een kort moment. Sla hem op in je geheugen! Laat het los en vertrouw op de kleine en soms grote verrassingen die het leven voor je in petto heeft. Juist op die momenten dat je het niet verwacht.

Sta eens stil bij een lieve wens voor een ander. En wacht niet op Valentijnsdag. Maak er een beeld van in je hoofd, stuur de wens “per hartpost” op en zie voor je hoe de ander er blij van wordt.

De binnenbios is natuurlijk geen toverstaf waar je maar even mee hoeft te zwaaien. Het is ook geen hoge hoed, waar de duiven uit fladderen die er voor die tijd niet in zaten, maar het is wel een heel sterk middel om alles uit je te halen wat erin zit. Er zit veel meer in jou dan jij denkt of dan anderen misschien vinden. En ook al zit het nu tegen: niets blijft zoals het nu is.

Oefening 4. Zitten als een berg (CD 2)

Voel je je soms kwetsbaar of verdrietig? Sombor of ‘te klein’ voor de grote problemen? Doe de oefening ‘zitten als een berg’, waarin je kennismakt met een kracht in jezelf die

ongelofelijk groot en stabiel is. Bij hele ernstige stormen van windkracht 13 of zo kan het wel eens zijn dat een boom omvalt of afbreekt. Meestal trouwens als hij ziek of stokoud is. Maar heb je ooit wel eens een berg zien omvallen waar je bij stond? Ik nog nooit! In onszelf zit een kracht die vergelijkbaar is met de stabiliteit en de stevigheid van een berg. Schrijf na de oefening eens op wat je ervaart.

Oefeningen voor thuis

Doe de oefening op de App: Vertrouw op je eigen kwaliteit. Het helpt je om dicht bij je jezelf te blijven in plaats bij verwachtingen van anderen. En....

Week 9 Aardig zijn is leuk.

Waarom

Vriendelijkheid is een van de meest krachtige kwaliteiten die een mens heeft. Het is als zachte regen die overal neerkomt, zonder één plekje buiten te sluiten. De regen valt gewoon, zonder onderscheid van 'hier wel en daar niet'.

Vriendelijkheid oordeelt niet. Het sluit geen mensen buiten. En raakt direct het gebied van je hart. Hierdoor kun je groeien, op jezelf leren vertrouwen en ook anderen leren vertrouwen.

Het aanmoedigen van vriendelijke gedachten heeft een groot effect. Het veroordelen van een ander vanwege kleur, gedrag of geloof gaat minder automatisch.

Bewustwording van de kracht van een aardig woord, een vriendelijk gebaar en een vriendelijk gezicht naar jezelf en anderen zorgt er ook voor dat er minder gepest wordt. Je herinnert je weer hoe oprechte, aardige woorden en daden je zachter maken en open. Open voor wat er echt gebeurt in plaats van wat je DENKT dat er gebeurt.

Hoe?

Gewoon door regelmatig bewust en oprecht aardig te doen. Als we aardig zijn voor onszelf en anderen maakt ons lijf een geweldig stofje aan. Het wordt wel het verliefdheidsstofje

genoemd. Ze noemen het zo omdat je, als je aardig bent, hetzelfde warme en fijne gevoel krijgt dat je hebt als je verliefd bent (voor liefhebbers en toekomstige wetenschappers: het heet oxytocine). Dit stofje of 'hormoon' wordt dus altijd aangemaakt als je aardig bent. Voor jezelf, voor anderen. In gedachten of voor anderen zichtbaar of hoorbaar. Voor wie dan ook. Hierdoor vergroot je ook nog een keer je gevoel van eigenwaarde en voel je je regelmatig zo goed, dat je de hele wereld aan kunt.

Elke keer dat je er echt aardig bent voor een vriend of een vreemde, maar ook voor een huisdier maakt je lichaam dit hormoon aan.

Oefeningen voor thuis

- Draag je armbandje zo lang mogelijk om je eraan te herinneren dat je het om kunt draaien als je merkt dat je onaardig doet. Tegen jezelf of anderen. Zodra je het merkt ontstaat bewustwording. En vanuit bewustwording ontstaat verandering, vanzelf. Van binnenuit in plaats door van buitenaf.
- Doe of zeg elke dag iets aardigs. Het hoeft niet altijd hardop, ook niet opvallend. Een glimlach tegen mensen die je tegenkomt is soms al genoeg. Maar iedereen vindt het fijn om iets vriendelijks te horen of te merken (spontaan de afwasmachine uitruimen, zeggen dat je lekker gegeten hebt, even vragen of er nog iets is dat je kan doen).
- Denk af en toe eens terug aan het verhaal van de twee wolven (van de oude man en zijn kleinzoon)
- en voedt vriendelijkheid door af en toe de CD track van de vriendelijke wens te ervaren.
- Kijk eens in je omgeving (thuis of op school) naar iemand van wie je vaak last hebt, die je niet aardig vindt of die je liever uit de weg gaat. Zoek vandaag eens stilletjes, zonder dat die ander het hoeft te merken naar zachtheid, gulheid, vriendelijkheid in deze persoon en schrijf eens op wat je hebt ontdekt.

Op de APP staat de oefening : vriendelijke wens. Probeer deze oefening eens uit.



En als iemand steeds onaardig doet tegen jou of anderen?

Lees dan het volgende verhaal en maak een bewuste keuze om op al die onaardigheid te reageren.

Het verhaal van de slang en de pestkoppen

Ergens op deze aardbol woont een slang die er schoon genoeg van heeft dat iedereen altijd maar gillend voor hem wegrent. Hij gaat naar het bos, waar een oude wijze man woont en vraagt wat hij moet doen om mensen minder bang voor hem te laten zijn. De wijze man denkt kort na en zegt: "Je zou kunnen proberen om niet meer te sissen, om je gifkaken niet meer te laten zien en doen alsof je volkomen ongevaarlijk bent."

De slang besluit om het te proberen, maar het heeft geen succes. De dorpsbewoners merken meteen dat de slang ongevaarlijk is geworden en bekogelen het beest met zware stenen. Hij kan zich ternauwernood redden en kronkelt terug naar de oude wijze man. Wat nu?

De man stuurt de slang terug met de opdracht juist wel zijn machtige kaken te laten zien, zijn wurgspieren te laten zien, maar geen gif te spuiten of mensen te verwonden. De dorpsbewoners blijven nu op eerbiedige afstand. Ze voelen dat het menens is als de slang rustig het dorp inglijdt. Er gebeurt niets, maar ze weten dat het wél kan.

- *welke situatie zou jij je wel als de slang willen voelen om te laten merken dat er niet met jou gesold kan worden?*

Neem je voor om het een keer in een niet al te moeilijke situatie te gaan oefenen.

**Je kunt vriendelijkheid
niet weggeven
je krijgt het altijd weer terug**

Week 10 Het geheim van geluk

Wat is jouw geheim?

