

WERKBOEK + AUDIO



# Mindfulness

## DOEBOEK

8-WEEKSE CURSUS

GESCHREVEN DOOR  
EVA BROBBEL



ILLUSTRATIES

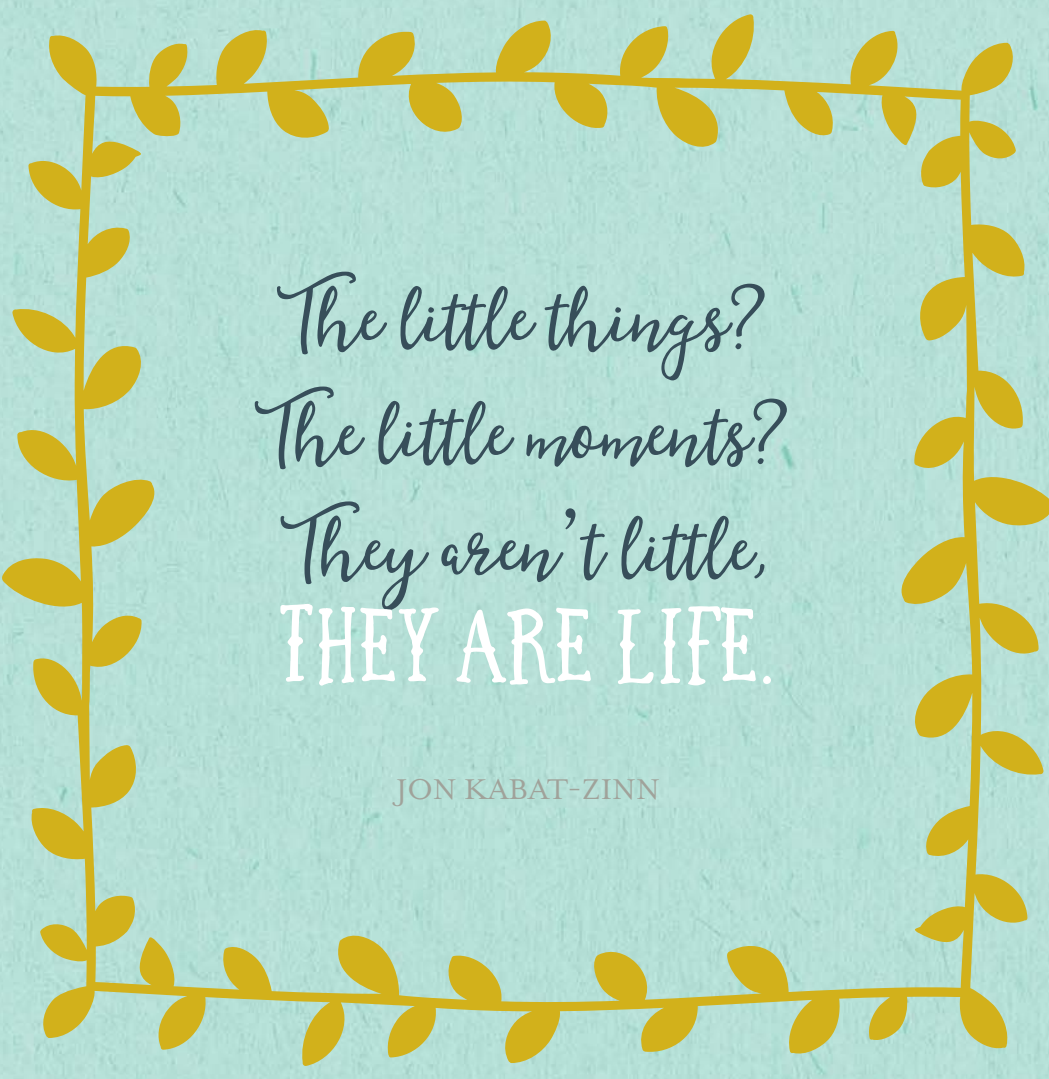


STUDIO THUISMUS

OP BASIS VAN HET OFFICIËLE MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)  
PROGRAMMA, ONTWIKKELD DOOR JON KABAT-ZINN



RUBINSTEIN



*The little things?  
The little moments?  
They aren't little,  
THEY ARE LIFE.*

JON KABAT-ZINN



# Een begin

---X X X---

Een boek over mindfulness. Is dat eigenlijk niet een tegenstelling? Ja! Dat klopt. Mindfulness is namelijk bij uitstek iets om te ervaren, om te doen. Vandaar dat dit geen leesboek is maar een doeboek. Een boek dat de gehele 8-weekse mindfulness-cursus, officieel Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), bevat. Lekker concreet en praktisch. Een boek om te ervaren of mindfulness iets voor jou is, voordat je al dan niet een cursus bij een trainer volgt. Of een boek om je geheugen op te frissen als je al een keer een cursus gedaan hebt. Of een boek om te gebruiken tijdens een cursus. Mogelijkheden te over.

Mindfulness is voor mij vooral een manier van leven. Levenskunst, zo je wil. Met mijn voeten op de grond, heel wat minder in mijn hoofd. Het klinkt misschien cliché, maar ook: meer in het hier en nu. Want in het hier en nu gebeurt het. Hier is het leven! Hier is het genieten, het geluk, het verdriet, de pijn. Alles wat het leven de moeite waard maakt om ten volle te ervaren. Dicht bij mezelf, mijn lichaam, mijn ruimte, mijn zijn.

Mindfulness heeft mij onmetelijk veel gebracht. Ik pieker zo goed als niet meer. Ik ben minder bang om te falen, of om afgewezen te worden. Ik durf meer dan vroeger te vertrouwen op het leven zelf en beweeg daarin mee, met wat er ook komt. Dat lukt steeds beter, maar klaar ben je natuurlijk nooit. Daar is het leven te veelzijdig voor. Er komen steeds weer nieuwe uitdagingen, steeds weer nieuw oefenmateriaal om mee aan de slag te gaan. Alleen nu met meer keuzevrijheid in hoe daarmee om te gaan. Bewuster. Opener. Met meer vertrouwen.

Mindfulness is voor mij ook een nieuwe, frisse kijk op dingen. Door bewust mijn zintuigen open te zetten, wordt een ervaring rijker. Bij een mooi concert kom ik echt in de muziek. Een lekkere pan mosselen wordt een smaakbeleving. Een wandeling in de duinen een sensatie van zien, horen, ruiken en voelen, die ik nooit zo ervaren zou hebben als ik had lopen denken of piekeren. Het leven wordt kleurrijker, spannender, vernieuwender. En dat is zo'n mooi cadeau aan jezelf. Je hoeft de dingen niet totaal om te gooien om meer geluk te ervaren, je hoeft alleen je manier van kijken en ervaren bij te sturen. Alsof je een andere bril opzet en opeens helderder ziet. En dat kun je zelf! En dat ga je allemaal ervaren met de oefeningen in dit boek. Wat een spannend avontuur.

Ik wens je een rijke ervaring!

Eva  
—————#



# Inhoudsopgave

-----XXX-----

Mindfulness: wat is het eigenlijk? 10

Hoe dit boek te gebruiken? 12

## WEEK 1

### THEMA: DE AUTOMATISCHE PILOOT

Logboek en oefenschema week 1 18

1 - Uitleg en Q&A Bodyscan 20

2 - Een dagelijkse handeling met aandacht 22

3 - Het herkennen van de automatische piloot 23

4 - Test: hoe mindful ben je? 24

5 - De rozijn 25

6 - Eerste hap met aandacht 26

7 - Analyseer je dag 27

8 - Evaluatie week 1 28

## WEEK 2

### THEMA: OMGAAN MET OBSTAKELS

Logboek en oefenschema week 2 32

1 - Bijhouden van prettige gebeurtenissen 34

2 - Omgaan met obstakels 36

3 - Hoe vermijd jij obstakels? 37

4 - Test: de Five Facet Mindfulness  
Questionnaire 38

5 - De herberg 42

6 - De 7 pijlers van mindfulness 44

7 - Alle emoties welkom heten 46

8 - Evaluatie week 2 47

## WEEK 3

### THEMA: HIER EN NU

Logboek en oefenschema week 3 50

1 - Uitleg en Q&A Zitmeditatie 52

2 - Bijhouden van onprettige gebeurtenissen 54

3 - Drie minuten ademruimte 56

4 - Zintuigelijk waarnemen 58

5 - Je bewust worden van je lichaam 60

6 - Verschillende ademhalingstechnieken 61

7 - Mindful wandelen 62

8 - Evaluatie week 3 63

## WEEK 4

### THEMA: HET LANDSCHAP VAN STRESS

Logboek en oefenschema week 4 66

1 - Uitleg bewegen in aandacht 68

2 - Bijhouden van stressmomenten 72

3 - De rem en het gaspedaal 74

4 - Stress en het lichaam 75

5 - Gedachten en emoties bij stress en pijn 76

6 - De twee pijlen 78

7 - Quick fixes bij stress 80

8 - Evaluatie week 4 81

## WEEK 5

### THEMA: UITDAGINGEN EN STRESS

#### BEWUST BEANTWOORDEN

Logboek en oefenschema week 5	84
1 - Uitleg en Q&A Loopmeditatie	86
2 - Niet reageren	88
3 - Benoemen als hulpmiddel	89
4 - Stress: rennen of stoppen	92
5 - Bewust toelaten en accepteren	93
6 - De berg	94
7 - De opbouw van een ervaring	95
8 - Evaluatie week 5	98

## WEEK 6

### THEMA: GEDACHTEN ZIJN

#### GEEN FEITEN

Logboek en oefenschema week 6	102
1 - Bijhouden van lastige communicatie	104
2 - Vragenlijst automatische negatieve gedachten	106
3 - Omgaan met negatieve gedachten	108
4 - Oordelen	110
5 - De man op de heuvel	112
6 - Positieve gedachten	114
7 - Het meer	116
8 - Evaluatie week 6	117

## STILTEDAG 118

## WEEK 7

### THEMA: COMPASSIE

Logboek en oefenschema week 7	122
1 - Met mildheid naar jezelf kijken	124
2 - Boeddhisme en compassie	125
3 - Mettameditatie	126
4 - Verder met de mettameditatie	127
5 - Onderwijs me over de hemel en de hel	128
6 - Bewust van dit moment	130
7 - Energienemers en energiegevers	132
8 - Evaluatie week 7	133

## WEEK 8

### THEMA: MINDFULNESS INTEGREREN

#### IN JE DAGELIJKS LEVEN

Logboek en oefenschema week 8	136
1 - Mindfulness integreren bij alledaagse bezigheden	138
2 - Van nature mindful	139
3 - Signalen herkennen	140
4 - Analyseer je dag opnieuw	141
5 - Hoe mindful ben je nu?	142
6 - Brief aan je toekomstige zelf	144
7 - Tips voor de toekomst	146
8 - Evaluatie week 8	147

Bronnen	148
---------	-----

Over de auteur	150
----------------	-----

Literatuurlijst	151
-----------------	-----

Meditaties	152
------------	-----

## MEDITATIES

Track 1: Bodyscan kort	18 min
Track 2: Bodyscan lang	27 min
Track 3: De rozijn	7 min
Track 4: Drie minuten ademruimte	3 min
Track 5: Zitmeditatie kort	17 min
Track 6: Zitmeditatie lang	24 min
Track 7: Loopmeditatie	24 min
Track 8: De berg	14 min
Track 9: Het meer	16 min
Track 10: Mettameditatie	25 min

Achter in dit boek vind je instructies om de audio te downloaden.

# Mindfulness: wat is het eigenlijk?

-----XXX-----

Mindfulness is het vermogen om je bewust te zijn van wat er is, op het moment dat het er is. Aandacht hebben voor wat er in en om je heen gebeurt, zonder daar een oordeel over te vellen en zonder dat te willen veranderen. Het vermogen om te accepteren wat er is, wat het ook is: een emotie, gedachte of fysieke sensatie, groot of klein, aangenaam of minder aangenaam. Dat opmerken, precies zoals het is, zonder oordeel of interpretatie, maar met mildheid en compassie, dat is mindfulness. En dat vermogen ontwikkel je door middel van de oefeningen en meditaties in dit boek.

## LEREN DOOR ERVARING

Mindfulness maak je je bij uitstek eigen door middel van ervaring. Zoals de Belgische psychiater en mindfulnesstrainer Edel Maex ooit zei: 'Je leert geen piano te spelen door er een boek over te lezen.' Dat geldt ook voor mindfulness en daarom bestaat dit boek voornamelijk uit oefeningen. Je leert het beste en het snelste door te doen en door er regelmatig actief mee bezig te zijn.

## AANDACHTSSPIER

Je kunt het trainen van mindfulness vergelijken met het trainen van een spier; je kunt deze spier je *aandachtsspier* noemen. Door veel en vaak met mindfulness bezig te zijn, wordt die spier vanzelf sterker en wordt het ook steeds makkelijker om je aandacht bij een oefening of meditatie te houden.

## IN HET NU

Met je gedachten ben je vaak in het verleden of in de toekomst in plaats van in het hier en nu. Terwijl de momenten van inzicht, geluk, het gevoel ècht te leven zich altijd afspelen in

het nu. Met mindfulness vergroot je het aantal momenten dat je in het nu bent. Daarnaast maak je de ervaringen die je in het nu hebt rijker door ze met volle aandacht te beleven.

## OORSPRONG

Mindfulness vindt zijn oorsprong in het boeddhisme, maar is niet verbonden aan enige vorm van geloof. Het is begin jaren 70 van de vorige eeuw door de Amerikaanse hoogleraar en arts Jon Kabat-Zinn ontwikkeld als methode om om te gaan met fysieke en psychische pijn. Kabat-Zinn was en is nog steeds verbonden aan de Universiteit van Massachusetts. Er wordt daar, maar ook op veel andere universiteiten, wetenschappelijk onderzoek gedaan naar mindfulness. Het wordt gebruikt in o.a. ziekenhuizen en het leger om beter om te gaan met stress, pijn, depressie en angst.

## MINDFULNESS EN DE WETENSCHAP

Het is wetenschappelijk bewezen dat mindfulness positieve veranderingen teweegbrengt in je hersenen. Dit is te zien in de hippocampus (leren en het geheugen), de amygdala (afname van gevoelens van angst en stress) en in de hersenstructuren die geassocieerd worden met zelfbewustzijn, compassie en introspectie.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mindfulness zorgt voor minder stress, minder lichamelijke pijnklachten, meer focus, beter geheugen, meer (zelf) compassie, minder angst, minder terugval bij depressie en emotieregulatie. Wanneer je mindfulness traint heeft dit daarnaast een gunstig werking op je bloeddruk, hartslag en cortisolspiegel en op het immuunsysteem.

## VAN MINDER ↔ NAAR MEER

HANDELEN OP DE AUTOMATISCHE PILOOT	↔	BEWUST HANDELEN
AANDACHT IN VERLEDEN OF TOEKOMST	↔	AANDACHT IN HET HIER EN NU
IN JE HOOFD	↔	IN JE LICHAAM
GESTREST EN GESPANNEN	↔	ALERT, WAKKER EN ONTSPANNEN
DOE-MODUS	↔	ZIJN-MODUS
NADENKEN, PIEKEREN	↔	VOELEN, RUIKEN, PROEVEN, ZIEN EN HOREN
ANALYSEREN	↔	OBSERVEREN
IETS WILLEN VERANDEREN	↔	IETS ACCEPTEREN
STREVEN, EEN DOEL HEBBEN	↔	MEEBEWEGEN MET WAT ER IS
OORDELEN, STRENG ZIJN	↔	MILDHEID, COMPASSIE
ALLERLEI DINGEN TEGELIJK DOEN	↔	AANDACHT VOOR ÉÉN DING TEGELIJK

Diverse uitgebreide studies hebben inmiddels onomstotelijk bewezen dat mindfulness werkt. De methode is dus *evidence based*. In Nederland wordt veel onderzoek gedaan naar mindfulness bij de Radboud Universiteit in Nijmegen. Zie voor meer informatie [www.radboudcentrumvoormindfulness.nl](http://www.radboudcentrumvoormindfulness.nl)

### VOOR WIE?

Mindfulness is er voor iedereen. Jong of oud. Groot of klein. Vrouw of man. Rijk of arm. Religieus of atheïstisch. Hoog- of laagopgeleid. Met of zonder huisdier. Geel, blauw, zwart of roze. Yup of kunstenaar. Mindfulness oordeelt niet en sluit niemand uit.

### WAT IS HET DOEL?

Mindful staat voor: met aandacht. Deze cursus is dus een training in aandacht. Je

aandacht erbij houden, niet afdwalen in gedachten, gepieker of stress. Eén ding tegelijk doen en daarbij blijven met je aandacht. Daardoor word je vanzelf meer ontspannen, maar ontspanning is niet het primaire doel van mindfulness. Het is een mogelijk resultaat, dat wel, maar het primaire doel is het trainen van je aandacht.

### HET MOMENT

Het nu, het moment, dat is je grootste rijkdom. Als je bewust in het moment bent dan kun je voelen dat je leeft. Dat wil je toch niet missen door met je aandacht elders te zijn? Dat is dus wat je ontwikkelt tijdens de cursus in dit boek. Vaker aanwezig zijn in het moment.