



E-book Mindfulness

Praktijk META

Mindfulness

'Mindfulness' houdt in: In het hier en nu *aandachtig* zijn voor je sensaties, gevoelens en gedachten, en ze *slechts waarnemen*, zonder daar een oordeel over te vellen.

Deze aandachtgerichte manier van leven kan je bevrijden uit negatieve denkspiraalen en negatieve emoties.

Hoe vaak komt het wel niet voor dat we tijdens een bezigheid met onze aandacht ergens anders zijn? We maken bv een wandeling, maar staren naar de grond terwijl er problemen en 'moetens' door ons hoofd schieten, waardoor we de gelegenheid voorbij laten gaan om van het moment zelf te genieten. Of: iets kleins maakt ons een beetje verdrietig of angstig, waardoor we het zonder het in de gaten te hebben, al snel in een neerwaartse spiraal terecht komen van gepieker, getob, angsten en neerslachtigheid.

Of: We vergeten wat we zelf voelen, willen en wensen en dit op een assertieve manier te uiten, omdat we verstrikt raken in 'het voor een ander denken.'

Mindfulness is het tegenovergestelde hiervan, namelijk niet-oordelende observatie en gewaarwording;

- Je loopt wanneer je loopt en je eet wanneer je eet (je doet het dus met volle aandacht),
- Je gebruikt al je zintuigen,
- Je bent in het hier en nu,
- Je 'zit' in je lichaam,
- Je ervaart je sensaties, gevoelens en gedachten in milde acceptatie,
- Je stelt je geïnteresseerd en vriendelijk op tegenover al je bewustzijnsinhouden.

Zorgelijke en afleidende gedachten zijn namelijk niet meer dan dat: *gedachten*.

Door meer 'mindful' (wakker, oplettend, aandachtig, opmerkzaam, vrij van oordeel) te zijn, identificeer je je op den duur niet meer met deze gedachten. Je staat voor ze open en accepteert ze in je bewustzijn, terwijl je weet dat ze niet onherroepelijk waar hoeven te zijn. Je leert je gaandeweg te identificeren met 'de Toeschouwer', in plaats van met de inhoud (sensaties, gevoelens en gedachten, die alsmaar komen en gaan, en daarmee wispelturig zijn).

Het is namelijk moeilijk om automatische gedachten door dwang te laten stoppen (bv "Ik mag niet aan een witte beer denken!"), maar je kunt wel stoppen om in ze te *geloven*.

Deze milde, niet-oordelende manier van leven schept de ruimte in je psyche zodat je uiteindelijk je innerlijke rustpunt kunt vinden. De negatieve gedachtenspiraal wordt doorbroken, omdat je van de 'doe-modus' (piekeren) overschakelt naar de 'zijnsmodus' (onbevooroordeeld observeren).

Tips:

- Maak eens een wandeling en neem zoveel mogelijk waar.
- Doe eens je ogen dicht en aanvaard alle gedachten en gevoelens die er in je opkomen.
- Richt je aandacht eens helemaal op je lichaam en op al je sensaties en gewaarwordingen.
- Zie 'mindfulness' als een leuk experiment, niet als een 'moeten' wat je perfect dient te beheersen.