

Werkboek



Inkijkexemplaar

DIY

Mindfulness stappenplan

Hi there WELKOM BIJ RE-MINDFUL-ME!

Stap in de wereld van mindfulness en verwelkom de mogelijkheid om op je eigen tempo en in je eigen ruimte te groeien. Dit zelfgeleide werkboek is ontworpen om mindfulness toegankelijk te maken, zonder het mystieke maar wel met spannende ontdekkingen.

Met elke pagina die je verkent, zet je een stap richting een nieuwe, kalme manier van zijn. Mindfulness biedt een manier om stress te verminderen, terwijl het je ook helpt om vriendelijkheid, geduld en zelfvertrouwen op te bouwen.

***Het is een investering in je welzijn
die zichzelf dubbel en dik terugbetaalt.***

Je hoeft geen kennis van oosterse filosofie te hebben of de perfecte zenmeester te zijn om aan de slag te gaan. Dit werkboek neemt je mee op een reis die voor jong en oud vanuit een niet-wetende nieuwsgierigheid de wereld op een bijzondere manier opent en mooier maakt.

Liefs,

Dana Van Oeteren

Modules

01 *Het ultieme koffie-moment*

02 *Hoe zou dat nu echt zitten?*

03 *Geef elk klusje een kusje*

04 *Het levens-pad met
nieuwsgierigheid bewandelen*

05 *Leef mee met je adem*

06 *Me-NU-tje!*

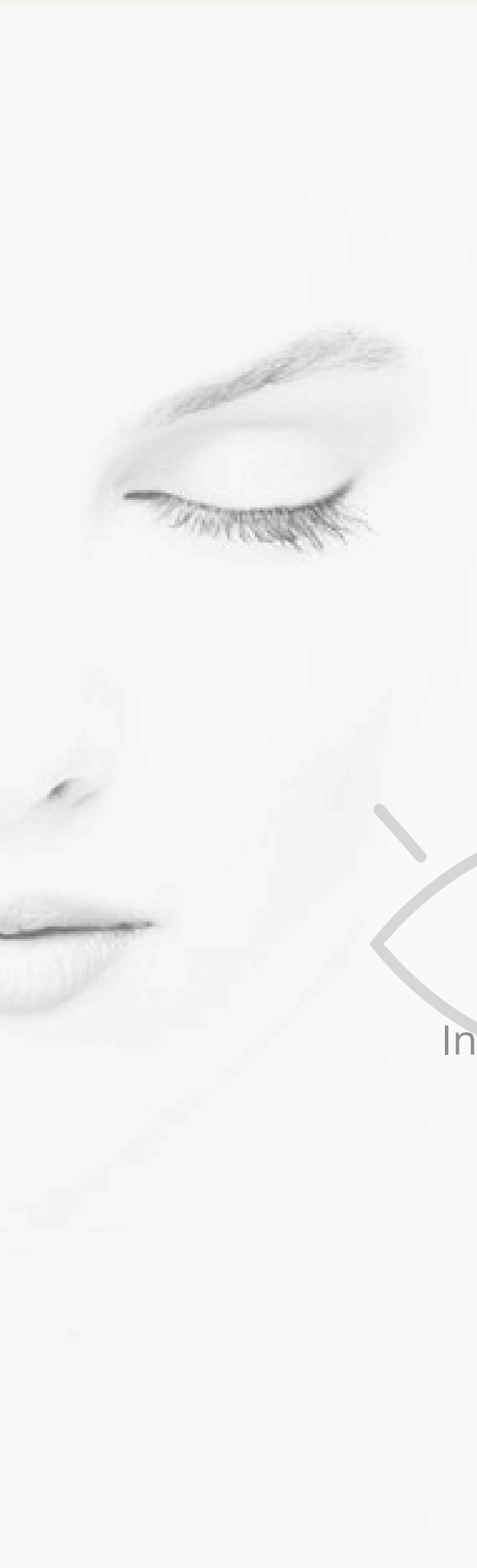
07 *Betrapt is het moment
des oordeels*

08 *Lui-Lekker-Land*

09 *De verborgen schoonheid
van het leven*

10 *Hoe smaakvol kan het zijn!*

Inkijkexemplaar



41
Wat verwacht je eigenlijk?

42
*Een heerlijke ochtendknuffel
voor jezelf*

43
Zwijgen is goud waard

44
De klaagmuur!

45
De kleine dingen

46
Omarm je teleurstellingen

47
De observator

Inkijkexemplaar

48
De organisator

49
*In hoeverre creëer ik
mijn eigen verhaal?*

20
De luisteraar

SLOTPLEIDOOI

HOE WERKT HET?

Stap 1:

Neem eerst rustig de tijd om de oefening door te lezen en te begrijpen.

Er is geen haast bij, laat alles rustig bezinken en neem simpelweg de tijd en ruimte die je nodig hebt...

Stap 2:

Nadat je de oefening hebt doorgenomen en je er klaar voor voelt, is het tijd om eraan te beginnen. Het is wel verstandig om dit eerst te proberen in vertrouwde omgevingen, zoals het veilige thuisnest met je partner, kinderen of vrienden.

Mocht er dan iets niet helemaal volgens plan verlopen, dan kun je altijd nog doen alsof het gewoon deel uitmaakt van de alledaagse drukte.

Stap 3:

Daarna kun je de uitdaging iets vergroten door de oefening buiten de vertrouwde omgeving te doen. Denk aan op het werk, op straat, in de supermarkt of tijdens sociale bijeenkomsten.

Hoe lang je over elke stap doet is niet belangrijk.

Volg je eigen gevoel hierin en ga pas verder met een nieuw onderdeel als je de geheimen en meerwaarde van de huidige oefening ontdekt hebt.

**Daag jezelf gewoon uit
op een leuke en nieuwsgierige manier
en ontdek daarmee je unieke zelf!**

TIP!

Gebruik post-its om de huidige oefening op te schrijven en ze op strategische plaatsen in huis te plakken waar je vaak komt. Op die manier word je subtiel herinnerd aan waar je mee bezig bent, en kun je gemakkelijk de draad weer oppakken.

Houd deze gouden regel in gedachten:

Stapel de oefeningen niet op als een wankel kaartenhuis en ga vooral ook niet te snel! Neem de tijd om elke oefening afzonderlijk te begrijpen en het zo goed mogelijk te beheersen. Na een weekje oefenen, of wanneer je er zelf klaar voor bent, laat je de huidige oefening los en ga je door naar de volgende.

Doorloop alle 20 oefeningen in je eigen tijd en ruimte.

Maak er een gewoonte van om dagelijks je ervaringen op te schrijven in dit werkboek. Het zal dienen als een waardevolle bron van herinneringen en groei in de loop der tijd:

- Door ervaringen op te schrijven, dwing je jezelf om ze actief te verwerken en te reflecteren, wat helpt om de herinneringen langer te bewaren, en om gedachten en ervaringen beter te ordenen.
- Dit maakt het gemakkelijker om patronen te herkennen, lessen te trekken en beter te begrijpen wat er is gebeurd of hoe je met je eigen wereld en ervaringen omgaat.
- Het bijhouden van een dagboek of notities kan je helpen om persoonlijke groei en ontwikkeling te volgen waardoor je kan zien hoe je bent veranderd en welke doelen je hebt bereikt.
- Het kan helpen om afstand te nemen en objectiever naar gebeurtenissen te kijken, wat nuttig kan zijn om situaties beter te begrijpen en effectiever om te gaan met problemen.

Voordat je aan de slag gaat, zou je eerst de vragen op de volgende pagina's mogen beantwoorden. Ze kunnen helpen om je doelen duidelijk te krijgen, zodat je vol enthousiasme aan deze reis kunt beginnen.

Lees eerst de vraag, sluit dan even je ogen en haal rustig adem. Herhaal dit een paar keer totdat je wat meer ontspannen bent. Schrijf dan je antwoorden op, en laat ze voortkomen vanuit je innerlijke zelf.



Wat motiveert je om aan dit DIY stappenplan te beginnen?

Voorbeelden:

*Ik hoop dat dit boek me kan helpen om beter om te gaan met stress
Ik wil meer in het moment leren leven
Ik wil mijn negatieve gedachten en emoties leren verminderen
Als ouder wil ik meer geduld hebben in mijn interacties met mijn kinderen
Ik zoek naar manieren om mijn angstgevoelens te verminderen
Ik wil meer rust vinden in mijn dagelijks leven
Ik wil leren hoe ik beter kan omgaan met mijn gedachten en emoties.
Ik wil mijn concentratie verbeteren
Ik wil meer bewust worden van mijn gedachten en gevoelens*

(je kunt denken aan issues in allerlei aspecten van je leven, zoals je relaties, je vriendschappen, gezondheid, carrière, studie, financiën, woonomgeving)



Inkijkexemplaar





Wat motiveert je?

Neem hier rustig je tijd voor, er is geen haast...



Inkijkexemplaar



Wat zijn je valkuilen?

Voorbeelden:

Ik streef naar perfectionisme en dat kan leiden tot frustraties

Ik heb een laag zelfbeeld en dat kan leiden tot zelfkritiek

Ik heb angst voor afwijzing en dat kan leiden tot vermijdingsgedrag in sociale situaties.

Ik ben een controlefreak en dat kan leiden tot stress en frustraties

Ik ben emotioneel afhankelijkheid van anderen en dat kan leiden tot instabiele relaties

Ik onderdruk emoties en dat kan leiden tot uitbarstingen en relationele problemen

Ik ben impulsief en dat kan leiden tot spijt achteraf

(schrijf op wat in je opkomt als je denkt aan moeilijke kantjes van jezelf of minder goede eigenschappen waar je graag anders mee zou willen leren omgaan)



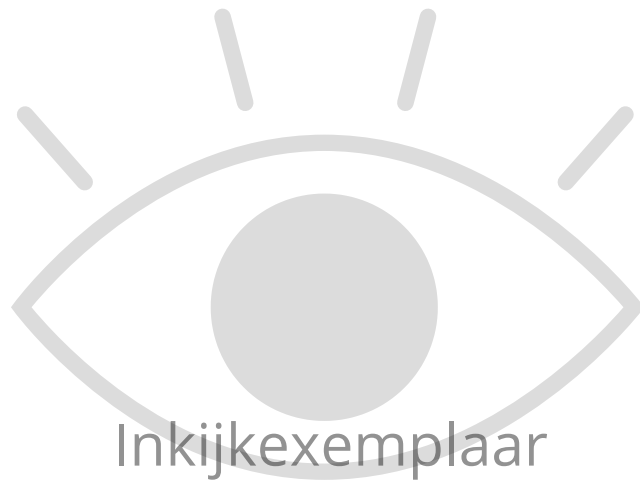
Inkijkexemplaar





Wat zijn je valkuilen?

Neem hier rustig je tijd voor, er is geen haast...



Inkijkexemplaar



Hoe zie je jezelf op het einde van deze reis?

Voorbeelden:

Ik ervaar meer innerlijke rust en kalmte, zelfs in uitdagende situaties
Ik kan beter omgaan met stress en emoties
Ik ben meer aanwezig en heb meer waardering voor het huidige moment
Mijn concentratie en focus is beter
Ik heb een dieper zelfbewustzijn en begrip ontwikkeld
Ik ervaar meer compassie en vriendelijkheid voor mezelf en anderen
Mijn relaties zijn beter en sterker door geduld en begrip
Ik ben algemeen meer tevreden en gelukkiger
Ik heb een beter evenwicht gevonden tussen werk en vrije tijd



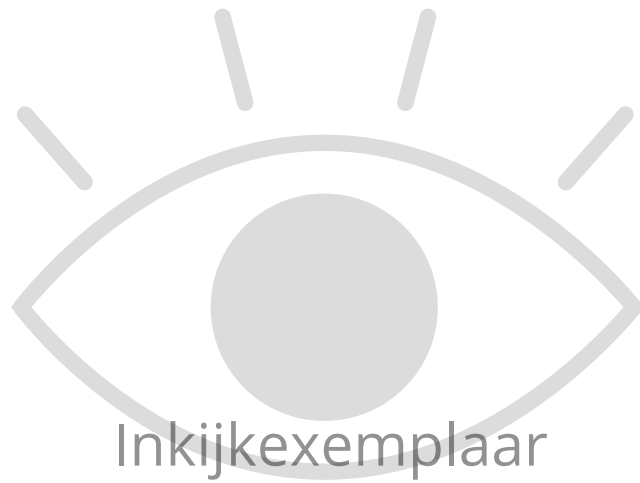
Inkijkexemplaar





Hoe zou je je willen voelen?

Neem hier rustig je tijd voor, er is geen haast...



Inkijkexemplaar

EN NU KUNNEN WE
DAN EINDELIJK
ECHT BEGINNEN

Let's Go!!!

Inkijkexemplaar





HET ULTIEME KOFFIE-MOMENT

Inkijkexemplaar

01

Ah koffie!!!!

De brandstof van de moderne mens!

Maar wat als ik je nu eens vertelde dat je jouw heerlijk warme kopje ook kunt omtoveren tot een magisch elixer?

Ja, echt waar!

In de komende dagen ga je de kunst van het koffiedrinken wat meer verfijnen. Wellicht denk je: ***"Maar ik ben al een ervaren koffiedrinker, wat valt er nog te leren?"***. Geloof me, deze ervaring zal heel anders zijn!

Voor velen van ons is koffiedrinken een vastgeroest automatisme geworden. We consumeren het terwijl we de krant lezen, sociale media checken, naar collega's luisteren of voor de televisie zitten.

Vanaf nu mag je dat kopje met je volle aandacht benutten.

Wanneer ga je dit precies doen?

Telkens wanneer je je dagelijkse dosis cafeïne tot je neemt, of het nu koffie, thee of een andere favoriete drank is, dat maakt op zich niet uit. Als het maar een routinemomentje is dat je elke dag doet zonder er veel waardeaan te hechten....tot NU toe dan toch!

***Dus hoog tijd om die krant of smartphone even opzij te leggen
of de televisie uit te zetten,
want je gaat een bijzondere ontmoeting hebben
met je overheerlijke kopje koffie,
dat jouw onverdeelde aandacht verdient.***





Het alfieme koffie-moment

Wat kun je verwachten van deze betoverende koffiepauze?

Wel, het zal je helpen om meerdere keren per dag meer bewust te zijn van het huidige moment. Het verhoogt je focusniveau en kalmeert die drukke stroom van gedachten in je hoofd. Dus, laat de koffiepot pruttelen en bereid je voor op een reis naar de wereld van koffie-wellness!

- **Ga eerst even rustig zitten:**

- neem een bewuste pauze voor jezelf
- ga comfortabel zitten, mooi rechtop en in een waardige houding
- sluit je ogen en adem een paar keer rustig in- en uit

- **Gebruik al je zintuigen:**

- voel de tas of het glas in je handen; de temperaturen de structuur
- ruik de geur van je koffie; is het zoet, zacht, verfrissend
- merk de sensatie op aan het puntje van je neus; de warme damp, sprankeltjes
- open je ogen en bekijk de vloeistof; de kleur en de textuur

- **Neem je eerste slok;**

- voel de vloeistof tegen je lippen en ervaar; de temperatuur of de structuur
- neem zachtjes je eerste slokje; onderzoek de ervaring in je mond en aan je tong
- voel de vloeistof in je mond ronddraaien; proef de smaak in je mond

- **Slik met volle aandacht die eerste slok door;**

- voel hoe de koffie door je keel gaat
- door je slokdarm naar beneden toe

- **Adem rustig in en uit;**

- pas daarna neem je een tweede slokje met volle aandacht.

***Herhaal alle stappen steeds opnieuw
en maak er een heerlijk geluismomentje van ...***



Het alfeme koffie-moment

Wat heb je opgemerkt als je zo met aandacht drinkt?

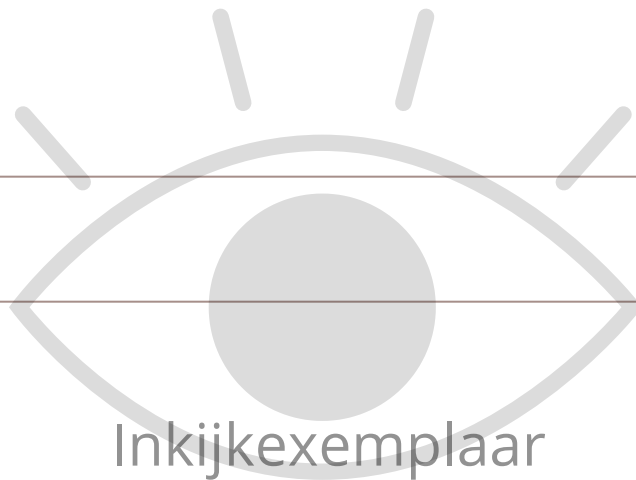
Waar zaten je gedachten?

Was het een leuke ervaring?

Omschrijf hieronder je ervaringen.

1 Ervaring

2 Ervaring



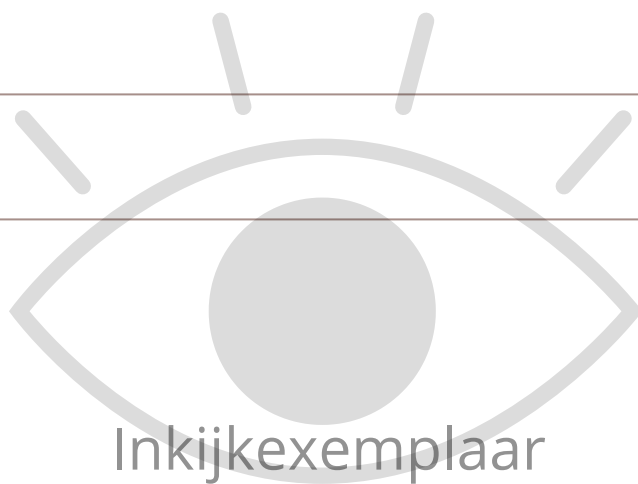
3 Ervaring



4
Ervaring

5
Ervaring

6
Ervaring



Inkijkexemplaar

7
Ervaring



Geluksmomentjes

Een “**Geluksmomentje**” kun je niet alleen ervaren door een lekker kopje koffie te drinken. Als je deze ervaring wat meer onder de knie hebt, kun je het natuurlijk ook uitbreiden naar andere momenten van mindfulle aandacht.

Besteed meer aandacht aan die kleine “**Geluksmomentjes**” die elke dag al aanwezig zijn, maar waar je vaak onbewust aan voorbijgaat. Of ze nu groot of klein zijn, alle momenten, zelfs de schijnbaar kleinste en onopvallendste, zijn de moeite waard om met meer aandacht te observeren.

Ik geef je graag wat voorbeelden om je op weg te helpen:

- Een wandeling in de natuur, waarbij je luistert naar de vogels, de wind door de bomen voelt en de zon op je gezicht voelt schijnen.
- Een gesprek met een vriend of familielid, waarbij je echt luistert naar wat ze te zeggen hebben en oprecht contact maakt.
- Het lezen van een goed boek, waarbij je jezelf volledig onderdompelt in het verhaal en de personages.
- Het bereiden van een maaltijd, waarbij je de geuren, texturen en smaken van het eten opmerkt en geniet van het proces van koken.
- Een warm bad nemen, waarbij je de ontspannende werking van het warme water op je lichaam voelt en jezelf toestaat volledig te ontspannen.
- Het luisteren naar je favoriete muziek, waarbij je de melodieën en teksten echt opneemt en laat resoneren met je emoties.
- Het bewonderen van de schoonheid van de natuur om je heen, zoals een kleurrijke bloem, een prachtige zonsondergang of een heldere sterrenhemel.
- Het delen van een glimlach of vriendelijk gebaar met een vreemde op straat, waarbij je een moment van verbinding en menselijkheid creëert.

*Door bewust aandacht te schenken
aan deze kleine momenten van vreugde en schoonheid in het leven,
kun je geluksmomentjes creëren die je hart verwarmen en je dag verlichten.*



HOE ZOU DAT NU ECHT ZITTEN

Inkijkexemplaar

02

De uitdaging van “**Met Aandacht Zitten**” mag beginnen!

Maak je geen zorgen, je hoeft niet als een Boeddhistische monnik te mediteren, we gaan het simpel en plezierig maken!

Hoewel het idee misschien eenvoudig lijkt, is het belangrijk om te begrijpen waarom met aandacht zitten interessant kan zijn.

***Onze geest is vaak druk bezig met gedachten
over het verleden of de toekomst,
waardoor we het huidige moment missen.***

Door bewust te zitten en onze aandacht te richten op ons lichaam en onze ademhaling, kunnen we de gedachtestroom kalmeren en ons meer bewust worden van het huidige moment.

Dit kan verschillende voordelen met zich mee brengen:

- kan leiden tot een gevoel van kalmte en rust
- kan helpen om stress en angst te verminderen
- kan ons helpen om meer te genieten van de kleine momenten in het leven
- kan helpen om beter te presteren in ons dagelijks leven door onze geest te trainen om zich te concentreren op het huidige moment. Daardoor kunnen we ons beter concentreren op onze taken en meer aanwezig zijn in onze interacties met anderen, wat kan leiden tot verbeteringen op het gebied van productiviteit, creativiteit en relaties.

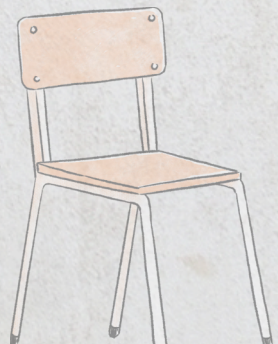
Kortom, met aandacht zitten is interessant omdat het ons kan helpen om stress te verminderen, meer te genieten van het leven en beter te presteren in ons dagelijks leven.

Wanneer kun je 'Met Aandacht Zitten' beoefenen?

Nou, eigenlijk altijd en overal!

Of je nu vastzit achter je computer, in de auto zit op weg naar de supermarkt, of zelfs in de tandartsstoel ligt te wachten, je kunt dit overal doen.

***"Zitten wordt jouw moment van glorie,
een tijd waarin je de kracht van innerlijke rust ontdekt
en deze natuurlijk integreert in je dagelijks leven."***





Hoe zou dat nu echt zitten

Wat ZIT er voor jou in?

Het biedt een toegankelijke manier om bewust te worden van je gedachten en emoties. Door bewust te zitten, geef je jezelf een welverdiende pauze van de constante stroom van zorgen en gedachten die je normaal gesproken bezighouden. Het is als een kort moment van rust en kalmte, waarin je jezelf toestaat om even afstand te nemen van de dagelijkse beslommeringen en innerlijke rust te vinden.

- **Sluit eerst even je ogen:**

- ga mooi rechtop zitten met een waardige houding
- adem een paar keer rustig in- en uit
- accepteer je ademhaling zoals deze is, of deze nu rustig is of gehaast; veroordeel je ademhaling niet en probeer het ook niet te veranderen; observeer hoe je ademhaling nu is, het is gewoon goed zoals het is.

- **Voel hoe je op je stoel zit;**

- voel hoe je zitvlak de ondergrond raakt
- voel je houding mooi rechtop
- voel je nek en schouders
 - zit daar eventueel spanning, adem dan wat langzamer uit en verzacht in dit gebied, laat toe dat je mag ontspannen
- voel je hoofd en gezicht en ontspan die frons in je voorhoofd net iets meer door langzamer uit te ademen en hiermee je uitdrukking te verzachten

Inkijkexemplaar

- **Blijf rustig doorademen en observeer;**

- je op- en neerdalende buik en borstkast
- je armen en handen; verzacht indien nodig
- je benen tot en met je voeten en tenen; verzacht indien nodig

- **Voel je lichaam als 1 ademend geheel...**

*Accepteer alles zoals het is,
want het is toch al zo...observeer en geniet....*



Hoe zou dat nu echt zitten

Hoe voelt het voor jou om zo bewust te zitten?

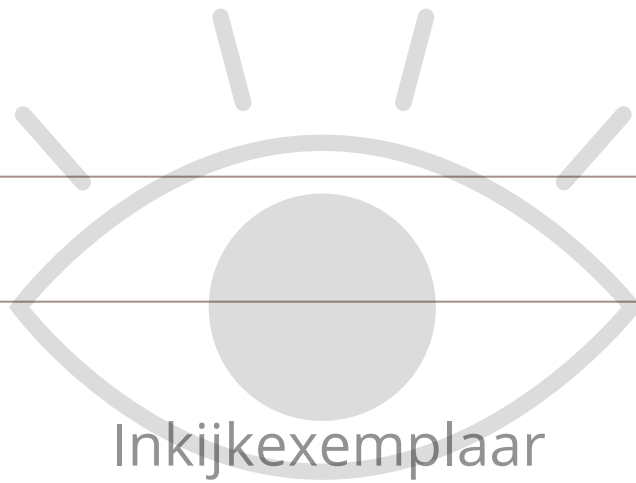
Waar zaten je gedachten?

Heb je kunnen verzachten op plaatsen waar meer spanning zat of die intenser aanvoelde?

Omschrijf hieronder je ervaringen

1 Ervaring

2 Ervaring



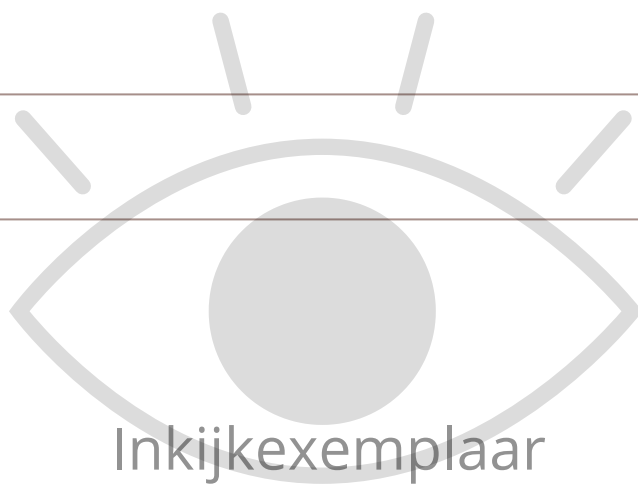
3 Ervaring



4
Ervaring

5
Ervaring

6
Ervaring



Inkijkexemplaar

7
Ervaring