

Wat is mindfulness?

'Beoefening van mindfulness betekent op een speciale manier oplettend zijn in het hier en nu, zónder te oordelen.' Jon Kabat-Zinn

Vaak zit ons verstand ons wat in de weg. We piekeren ons suf over ons werk, geld, relaties, de toekomst en onze gezondheid. Hierdoor kun je vast komen te zitten in je denken.

Mindful zijn heeft alles te maken met actief observeren van alles wat je op dat moment ervaart. En dat doe je zoveel mogelijk zonder te oordelen. Mindfulness leert je om de realiteit toe te laten, ook als je gedachten die realiteit op dat moment niet leuk vinden.

Bijvoorbeeld: als je hoofdpijn hebt, is dat op dat moment jouw realiteit. Je gedachten zullen zeggen dat hoofdpijn niet leuk is en dat je er zo snel mogelijk vanaf moet zien te komen. Door de hoofdpijn juist actief te onderzoeken, zou je die pijn wel eens op een hele andere, verrassende manier kunnen gaan beleven. Hoe? Lees verder en ontdek het zelf!



Thuis

'Het lijkt soms wel een kippenhok bij mij thuis. Iedereen vliegt van hort naar her, de televisie staat altijd aan en het is altijd druk om me heen. Soms zou ik mijn gezin zo graag heel even 5 minuten uit willen zetten' Erik, 42 jaar oud

Het lijkt wel of we steeds verslaafder raken aan prikkels. Telefoons, pc's en televisies trillen, brommen en ratelen de hele dag om ons heen. Je kunt je afvragen of het wel gezond is om je hoofd continu zo te belasten met informatie.

We gaan in dit gedeelte niet terug naar het stenen tijdperk. Ik wil wel met jou onderzoeken hoe je meer rust en ruimte kunt creëren in je omgeving. En als je dan ergens moeten beginnen, is het wel thuis.

Als je samenwoont of een gezin hebt, betrek je huisgenoten dan bij dit gedeelte. Ze kunnen er uiteindelijk net zoveel baat bij hebben als jij.



STILTE ERVAREN

Omdat we zo verslaafd zijn geraakt aan prikkels, zullen de meeste mensen deze oefening niet leuk vinden. Ik wil je vragen om hem ondanks dat gevoel toch te doen.

Zet alle apparaten (behalve je koelkast) een half uur uit. Dus ook het licht, je mobiele telefoon, je televisie, alles.

Ga zitten en steek een kaarsje aan. Let op je ademhaling en merk op hoe de kaars brandt. Let gewoon even heel aandachtig op dat kleine vlammetje, en op hoe het brandt en beweegt.

Let op de geluiden om je heen. Is het stil, of hoor je juist veel herrie van buiten? Merk dit op. Als je gedachten zeggen dat dit een nutteloze oefening is of dat je je verveelt, merk dan ook deze gedachten op terwijl je rustig naar de kaars blijft kijken.

Je mag alles denken en ervaren. Wees gewoon even een half uurtje wie je bent, zonder afgeleid te worden door al die prikkels.

VERDRIET

De term 'uithuilen' bestaat niet voor niets. Als je verdrietig bent omdat je iemand verloren hebt of omdat iets niet gelukt is, is verdriet dé manier om die realiteit goed onder ogen te kunnen zien.

Wat mogen we toch weinig! Verdrietig zijn wordt gezien als een zwakte en als iets wat je eigenlijk moet voorkomen. Maar als de omstandigheden je verdrietig maken, waarom zou je dan niet verdrietig mogen zijn?

Probeer iets nieuws uit door het volgende experiment te doen:

Ga alleen in een kamer zitten, en schrijf op een blaadje in één zin waarom je verdrietig bent. Bijvoorbeeld: 'Ik voel me eenzaam en alleen', of 'ik zou zo graag meer uit mijn leven willen halen'.

Leg dit blaadje voor je neer en kijk er rustig naar. Leg je verdriet letterlijk op tafel, en sta er een paar minuten aandachtig bij stil. Laat je gedachten, emoties en tranen de vrije loop. Sta open en laat je verrassen door het effect van deze oefening!



30

Werk

'Ik zit de hele dag lijstjes af te werken. Er komt nooit een einde aan, en ik voel deze hele dag door een druk om te presteren. Altijd maar weer dat gevoel dat ik alles perfect moet doen.'

Laura, 33 jaar oud

Steeds meer mensen krijgen de diagnose burn-out. De vraag is of dit komt doordat er steeds meer erkenning is voor psychische problemen op de werkvloer of doordat het werk zelf gewoon veel zwaarder is geworden.

Het aantal eenheden informatie dat we op een werkdag moeten verwerken, is de afgelopen twintig jaar explosief toegenomen. De lat wordt steeds hoger gelegd en men gaat er automatisch vanuit dat iedereen daar wel even overheen springt.

Mindfulness op de werkvloer kun je zelf inbouwen. Dit begint met het erkennen van je menselijkheid. Je hoeft niet continu alles optimaal te kunnen. Aangezien je geen machine bent, is het 't beste ervoor te zorgen dat je af en toe even kunt resetten. Hoe? Lees verder en ontdek de simpelheid waarmee je mindfulness op je werk kunt introduceren!



COMPUTEREN

Als je veel met computers werkt, begin de dag dan met het opstellen van een moet-lijst. Net zoals Laura in het voorbeeld op de vorige kaart, hebben heel veel mensen elke dag een lijst van eisen in hun hoofd. Deze oefening haalt die lijst uit je hoofd en zet hem op papier, waardoor je misschien anders naar die strenge gedachten gaat kijken.

Typ dus letterlijk: *'Ik moet van mezelf vandaag ... en ... en ... doen, en o wee als ik het niet goed doe!'*. Deel dit met niemand en schrijf gewoon op wat je verstand allemaal roept, hoe raar het ook klinkt.

Op deze manier kun je letterlijk afstand nemen van die perfectionistische gedachten. Je computer kan op die manier een soort parkeerplaats worden van je perfectionisme.

Kijk eens naar wat je hebt opgeschreven. Wat vind je ervan? De meeste mensen die op deze manier naar hun eigen gedachten kijken, beseffen op dat moment hoe belachelijk streng ze naar zichzelf toe zijn. Gun jezelf dat gevoel voor je begint met werken en let uiteraard ook op het contact dat je vingers maken met de toetsen!