

TRAINING

Dit is de eerste week van je aandachtstraining. Zoals bij alle trainingen ga je rustig beginnen. Aandachtig leven is nog een relatief onbekend terrein; dat ga je eerst verkennen. De focus van deze week ligt op bewustzijn van het moment, van je adem en je aandacht. Bedenk vooraf wat je wilt bereiken met het trainen van je aandachtspier. Wil je vooral stress verlagen, minder piekeren, je fitter voelen, effectiever communiceren of veerkrachtiger worden? Als je een idee hebt van je intentie kun je je voortgang makkelijker bijhouden en vergroot je de kans op het gewenste effect. De volgende acties en gedachten kunnen hierbij helpen:

- ➡ Schrijf je intentie(s) op, het liefst met pen en papier. Formuleer positief, dus niet: 'Ik ga voor minder negatieve zelfkritiek', maar: 'Ik wil vriendelijker voor mezelf zijn.'
- ➡ Herhaal de belangrijkste intentie een aantal keer, hardop of in je hoofd.
- ➡ Push niet te veel. Vergelijk het met gezelligheid, als je dat forceert – 'Om acht uur vanavond hebben we het gezellig' – werkt het zelfs averechts. Je kunt wél voorwaarden creëren: kaarsje aan, leuke mensen, lekkere hapjes. De voorwaarde bij aandachtstraining is vooral dat je geen verwachting hebt, maar wel een open mindset.
- ➡ En onthou: intentie is een richting, niet iets concreets of meetbaars. Probeer een gewenst resultaat los te laten.

LIGHT**OEFENING 1: ADEMPAUZE**

Neem door de dag heen drie adempauzes: volg drie in- en uitademingen zo volledig mogelijk. Kies een vast moment, bijvoorbeeld op de wc, in de auto of tijdens de afwas. Richt je tijdens de adempauze op de fysieke sensaties, zoals het rijzen en dalen van je buik, het op en neer gaan van je borst of de luchtstroom die je door je neus voelt gaan. Het doel is niet om de ademhaling te vertragen, te verdiepen of te verlagen, kortom te veranderen. Het doel is ook niet om een bepaald gevoel na te jagen. Het gaat enkel om het registreren hoe je ademhaling verloopt, ook al is die oppervlakkig of snel; je hoeft er niet rustig van te worden. Als je merkt dat er gedachten of gevoelens voorbijkomen, hoef je die alleen maar te observeren. Probeer je oordeel hierover uit te stellen en breng je aandacht weer bij je adem.

**TIP VAN DE TRAINER**

Als je liever niet je aandacht op je adem richt – omdat je het naar vindt of er (paniek)ervaringen mee hebt gehad – dan kun je ook een ander focuspunt kiezen. Kies iets wat gemakkelijk op te merken is, bijvoorbeeld je voetzolen of je handen, je borststreek of wellicht de spieren in je gezicht. Probeer in week 2 of 3, als je aandachtspier al meer getraind is, de focus alsnog op de adem te leggen.

OEFENING 2: ACTIVITEIT

Kies een activiteit die je op de automatische piloot doet, bijvoorbeeld scheren, de trap op lopen of de gordijnen opendoen. Vanaf nu ga je die elke dag met volle aandacht uitvoeren. Focus tijdens die handeling op de zintuigen die erbij betrokken zijn. Eet de eerste hap van je eten eens vol aandacht. Merk op hoe die zalm er eigenlijk uitziet, voel de spierkracht die nodig is om je vork naar je mond te brengen, wees je bewust van de smaak van het hapje, kauw bewust, onderzoek de structuur in je mond en registreer automatismen en gedachten zonder oordeel. Houd deze volle aandacht maximaal vijf minuten aan.

**TIP VAN DE TRAINER**

Natuurlijk rijzen er obstakels, zoals gebrek aan tijd en/of motivatie of een onprettig gevoel. Zo ga je daarmee om:

1. Geen tijd? Eén enkele ademhaling of een microhandeling is al genoeg om mee te kunnen oefenen. Kijk goed naar welk tijdstip jou het best uitkomt om te oefenen en zet dit in je agenda.
2. Geen motivatie? Ga weer terug naar je intentie en stel voor jezelf vast: waarom wil ik dit?
3. Onprettig? Aandachttraining hoeft niet prettig te zijn. Het loont juist als het je ook bij de moeilijke momenten lukt helder te blijven; nare ervaringen komen ook in het echte leven voor. Dus als het onprettig wordt, herinner jezelf er dan aan dat het goed oefenmateriaal is.


MEDIUM

AANVULLEND OP LIGHT Als voorgaande oefeningen je goed afgaan en je nog een stapje verder wilt gaan, dan kun je je training verzwaren door als extra training dagelijks een zitmeditatie te doen, waarin je je aandacht richt op je adem. In de komende weken zullen aan de zitmeditatie elke week nieuwe focuspunten worden toegevoegd. Voor deze meditatie gebruik je een audiotrack.

 audiotrack 1. Aandacht op de adem (10 min).

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT Als je intensief wilt trainen, doe dan deze week de zitmeditatie voor adem én lichaam, met behulp van de audiotrack. Hierbij heb je eerst als focuspunt je adem en daarna het lichaam. Deze aandachtsoefeningen breiden we de komende weken steeds verder uit met nieuwe focuspunten.

 audiotrack 2. Aandacht voor adem en lichaam (20 min).

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Je traint deze week de aandachtspier door te focussen op lichamelijke sensaties, zodat je minder overgeleverd bent aan de automatische voorkeuren van je aandacht die voortkomen uit het gevaar- en het jaagsysteem. Een sterker lichaamsbewustzijn geeft je de mogelijkheid om stress eerder te herkennen en er constructiever mee om te gaan.

LIGHT

Deze week krijg je vier oefeningen die je over de dag verdeeld kunt doen.

OEFENING 1: ADEMPAUZE 2.0

Vorige week oefende je met bewust drie keer ademen; deze week verdiep je de adempauze. Je kunt de adempauze op allerlei plekken en momenten van de dag oefenen (wc, in de lift, voor het stoplicht). Doe adempauze 2.0 minimaal drie keer per dag, van dertig seconden tot een paar minuten.

Ga bij jezelf na:

- ➡ Waar is mijn aandacht? Stel jezelf dan de vraag: Wat ervaar ik nu? Zijn er gedachten, gevoelens, emoties, een bepaalde stemming? Wat ervaar ik in mijn lichaam? Je hoeft het alleen maar op te merken, zonder oordeel.
- ➡ Hoe gaat mijn adem? Breng dan je aandacht naar je adem. Volg van moment tot moment de in- en uitademing met je aandacht. Je hoeft je adem niet te veranderen, neem alleen waar.
- ➡ Hoe voelt mijn lichaam? Breid dan de aandacht uit naar de fysieke sensaties in het hele lichaam. Wat je ook tegenkomt, laat het er zijn.

Je kunt ter ondersteuning eventueel gebruiken: 🎧 **audiotrack 3.**
Adempauze 2.0 (3 min).

OEFENING 2: BEWUST LOPEN

Let één keer per dag tijdens het lopen een paar minuten bewust op fysieke sensaties. Probeer elke stap bewust te voelen in plaats van enkel op weg te zijn naar je bestemming. Het helpt om een vast ankerpunt te nemen, bijvoorbeeld wat je voelt in je knieën of in je voetzolen als je een stap zet. Als je merkt dat je je aandacht verliest, afgeleid raakt en/of er gedachten opkomen, breng dan de aandacht weer vriendelijk terug naar de sensaties in je voetzolen of een ander focuspunt in het lichaam.

OEFENING 3: JE LICHAAM

Merk komende week op hoe prettige gebeurtenissen (van een compliment tot een onverwachte bonus) en onprettige gebeurtenissen (van een treinvertraging tot een ruzie) aanvoelen in je lichaam. Focus zo veel mogelijk op de concrete sensaties. Een hulpmiddel is het benoemen van die sensaties, bijvoorbeeld een prikkeling, huivering, verdoofd gevoel, steek of warmte. Als er gedachten opkomen, signaleer ze en keer weer terug naar de fysieke sensaties.

OEFENING 4: STRESS

Probeer stress in een steeds vroeger stadium te (h)erkennen:

- ➡ Wees alert op fysieke sensaties zoals een knoop in je maag, hoofdpijn, tintelingen of opgetrokken schouders.
- ➡ Probeer ook de stressfactoren te identificeren – werk, je moeder, de hond? – en ga na welk effect ze hebben in je lichaam. Ervaar je stress omdat jouw jaagsysteem met je aan de haal gaat (*ik wil, ik moet, ik zal*) of neemt jouw gevaarsysteem de leiding (*ik wil dit niet, ik vind het eng, ik duik weg*)?
- ➡ Probeer je daarnaast bewust te zijn van welke gevoelens en gedachten er opkomen die stress veroorzaken, en wat het effect van de stress is op je handelen.
- ➡ Als je stresspatronen bij jezelf opmerkt, veroordeel jezelf dan niet. Besef dat het al geweldig is dat je ze opmerkt. Daarbij biedt het een kans om ermee te oefenen, om aandacht- en adem oefeningen in praktijk te brengen. Herinner jezelf eraan dat stress (mits gedoseerd) in sommige situaties juist nuttig is.

**TIP VAN DE TRAINER**

1. Zet reminders in om te blijven oefenen. Gebruik bijvoorbeeld je screen-saver, plak post-its op de spiegel, hang een foto op de wc of verzin wachtwoorden als 'ikhaalnubewustdriekeeradem'.
2. Reflecteer aan het einde van de dag. Vraag jezelf voordat je hoofd je kussen raakt: is het me vandaag gelukt om minimaal vijf minuten mijn aandacht te trainen? Zo niet, doe dan alsnog een (paar) oefening(en).
3. Zie aandachtstraining niet als straf maar als een cadeau aan jezelf.

MEDIUM

AANVULLEND OP LIGHT Als extra training kun je deze week om de dag de zitmeditatie met aandacht voor adem en lichaam van week 1 afwisselen met de bodyscan. Bij de bodyscan – de naam zegt het al – scan je verschillende delen van je lichaam. Zo ga je na wat je voelt, van teen tot kruin. Zonder oordeel merk je het op wanneer je monkeymind het podium pakt en breng je vervolgens de aandacht weer terug bij de prikkels van het lichaam. Voor beide trainingen gebruik je audiotracks.



audiotrack 2. Aandacht voor adem en lichaam (20 min).



audiotrack 4. Bodyscan kort (15 min).

**TIP VAN DE TRAINER**


Merkte je in week 1 dat je het lastig vond om extra te (blijven) oefenen? Hierbij wat tips en tricks om het vol te houden.


1. Plan de aandachtsoefeningen net als iedere andere afspraak in je agenda.
2. Maak gebruik van gezonde gewoontes: plan de oefeningen in op een vast tijdstip.
3. Oefen in een voor jou prettige omgeving. Dat maakt het aantrekkelijker om te gaan oefenen. Creëer een jou-hoekje of -kamer in je huis. Leg er objecten neer die rust bij je oproepen, zoals een foto, kaars of beeldje.

Is het nog steeds een (te) zware dobber? Met de lighthtraining krijg je ook voldoende oefening!

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT Als je intensief wilt trainen deze week, kies dan dagelijks afgewisseld voor de langere bodyscan en de zitmeditatie met een extra focuspunt (geluid) om je aandacht op te richten. De kans is groot dat je de meditatie daardoor als moeilijker ervaart, bijvoorbeeld omdat je ongeduldig wordt of denkt: nu ken ik die stem wel. Die toename van afleidende gedachten en automatismen van de aandacht is alleen maar goed: des te meer is er voor jou om op te merken. Juist wanneer het schuurt, kun je veel leren over de werking van aandacht en hoe je deze onder controle krijgt.

 audiotrack 5. Bodyscan lang (30 min).

 audiotrack 6. Aandacht voor adem, lichaam en geluid (25 min).

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Deze week train je om nuchter afstand te nemen van je gedachten en gevoelens. Om minder te verdringen of verdrinken. De basis van waaruit we dit doen is wat je vorige week hebt getraind: focus op lichamelijke prikkels.

LIGHT**OEFENING 1: ADEMPAUZE GERICHT OP DENKEN**

Oefentijd: dertig seconden tot twee minuten. Stop een paar keer per dag met waar je mee bezig bent, haal bewust adem en merk vervolgens je gedachten op. Als je een gedachte gewaarwordt, label je dat intern als DENKEN. Ga niet mee in de gedachtestroom. Misschien bemerk je de neiging om te analyseren, te willen weten waar een gedachte precies vandaan komt. Dat is niet nodig, deze oefening gaat puur om registreren. Je hoeft niet tegen het analyseren te vechten; merk dan gewoon op: hé, ik ben nu aan het analyseren. Zit je gevangen in je gedachten? Richt dan je aandacht op je adem. Als je weer ruimte voelt, breng je de aandacht opnieuw op het registreren van denken als denken.

OEFENING 2: ADEMPAUZE GERICHT OP GEVOELENS

Oefentijd: één tot drie minuten. Deze oefening sluit direct aan op de vorige. Richt je aandacht op eventuele gevoelens en volg de eerste drie stappen van DANK: duiden ('Ik voel jaloezie/verbazing/et cetera'), accepterend onderzoeken (duw je boosheid/verdriet/walging niet weg, maar laat het toe en veroordeel het niet) en niet identificeren met je gevoel ('Ik heb gevoelens, maar ik ben mijn gevoelens niet').



Oefenen met emoties kan veel vragen oproepen. Wellicht ben je het niet gewend en lijkt je niks te voelen. Het voelen is misschien wel heel ver weggezakt, dan heeft het tijd nodig. Als je niks lijkt te voelen, begin dan met opmerken of je iets als prettig of onprettig ervaart. Gaandeweg kun je met een sterke focus op je lichaam beter leren voelen en leren specificeren.

OEFENING 3: AUTOMATISCHE PILOOT

Merk je automatische piloot op onder moeilijke omstandigheden. Hoe meer stress je ervaart, hoe lastiger het is om aanwezig en alert te blijven. Register gedachten, gevoelens en fysieke prikkels zonder oordeel.

 **MEDIUM****AANVULLEND OP LIGHT****OEFENING 1**

Om de dag:


-  audiotrack 7. Aandacht op gedachten (11 min).
-  audiotrack 8. Aandacht op (moeilijke) gevoelens (15 min).

Als je een traumatisch verleden hebt (te verwerken), is het zaak om de audiotrack 8 zo voorzichtig mogelijk en in je eigen tempo te doen. Als je merkt dat de gevoelens je overstelpen en het onveilig voor je voelt, is hulp van een begeleider met ervaring aan te raden.

OEFENING 2

Focus je aandacht dagelijks tien minuten op je adem zonder een audiotrack te gebruiken. Zet hiervoor een wekkertje.

 **INTENS****AANVULLEND OP LIGHT** Elke dag:

-  audiotrack 9. Aandacht op adem, lichaam, geluid, denken en emoties (25 min).

Als je eraan toe bent, kun je af en toe proberen deze zitmeditatie zonder opname te doen. Zet dan wel een wekkertje.

Alle focuspunten voor het trainen van aandacht zijn bij deze oefening achter elkaar geplakt. Juist door de langere duur train je de flexibiliteit van je aandachtspier. De light- en de mediumvariant hebben als voordeel dat de drempel minder hoog is om te gaan oefenen. Het grote voordeel van de intense oefening is dat er meer weerstand en belemmerende patronen opkomen. Aandachtsoefeningen hebben niet als doel om te ontspannen of een lekker gevoel op te wekken, maar juist om innerlijke rust te kunnen bewaren zodra zich een belemmerend patroon voordoet, zodat je dit in het dagelijkse leven ook kunt toepassen. Dus bedenk dat als de oefening moeilijker wordt, je juist aan het leren bent.

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Deze week gaan we aan de slag met open aandacht. Waarschijnlijk herinner je je nog het einde van de warming-up van vorige week: je hebt de K van DANK nog van me tegood. Maar misschien heb je de connectie met de openaandachtraining en het bewust in actie komen al wel gelegd?

LIGHT**OEFENING 1: ADEMPAUZE MET ACTIESTAP**

Als er voor je neus een deur wordt dichtgesmeten, blijf je naar die dichte deur staren of probeer je uit alle macht de deur open te sjoeren. Je hebt er geen oog voor dat er links en rechts deuren openstaan. Een ademruimte met actiestap zorgt ervoor dat je die mogelijkheden wel ziet. Je doet deze week dezelfde oefening als in week 3, met een extraatje: de 'actiestap'. Het is de K van DANK, de K van kalmeren.

Stop een paar keer per dag met waar je mee bezig bent, haal bewust adem en merk vervolgens je gedachten op. Als je een of meerdere gedachten gewaarwordt, benoem je dat intern als 'denken'. Ga vervolgens niet mee in de stroom van gedachten. Richt je aandacht op eventuele gevoelens en volg de eerste drie stappen van DANK: duiden ('Ik voel jaloezie/verbazing/et cetera'), accepterend onderzoeken (duw je boosheid/verdriet/walging niet weg, maar laat het toe en veroordeel het niet) en niet identificeren met je gevoel ('Ik heb gevoelens, maar ik ben mijn gevoelens niet'). Kalmeer jezelf door je af te vragen: wat heb ik of wat heeft de situatie nodig? Wat is wijs?

Zonder aandachtstraining schiet je meteen naar de laatste stap, de actie. Maar met het doorlopen van de eerste drie stappen kun je effectiever en wijzer handelen bij de laatste stap: je vraagt je af wat de situatie nodig heeft en wat jij daarin nodig hebt. De truc is om bij de tweede vraag, wat wijs is, je 'slimme onbewuste' het werk te laten doen. Probeer de vraag niet te veel vanuit analyse te beantwoorden maar zonder oordeel open te staan voor het antwoord dat opkomt. Met andere woorden: zoek niet te krampachtig naar een juist antwoord. Je vindt je sleutels pas als je stopt met zoeken – dat idee. Als de omstandigheden het niet toelaten om hier de tijd voor te nemen, oefen dan tijdens je activiteiten. Wees je af en toe bewust van je adem, lichaam, gedachten en gevoelens.

OEFENING 2: OPEN AANDACHT GEDURENDE DE DAG

Pauzeer drie keer op een dag een paar minuten, waarin je eerst je aandacht op je adem richt om vervolgens de sturing van je aandacht los te laten en te registreren waar de aandacht naartoe reist (adem, lichaam, geluid, denken, voelen).

OEFENING 3: SPREEKOEFENING

Oefen dagelijks een paar keer *'think before you speak'*. Probeer je primaire reactie in te slikken en die magische kwartseconde te benutten. Geef jezelf niet op je kop als het mislukt.

OEFENING 4: LUISTEROEFENING

Probeer elke dag een paar keer te luisteren en je oordeel over (de boodschap van) de ander uit te stellen. Minstens zo waardevol is het oordeelvrij opmerken dat je oordeelt. Vang je oordelen met een subtiel innerlijk stemmetje: 'Ja! Ik zie je!'

MEDIUM

AANVULLEND OP LIGHT

OEFENING 1: OPENAANDACHTOEFENING

Wil je naast de lightversie je aandachtspier nog extra trainen? Doe dan deze week de dagelijkse openaandachtoefening. Je kunt deze oefening afwisselen door hem zonder geluidsopname te doen. Zet je wekkertje op 15 minuten, richt je aandacht de eerste paar minuten op je adem en je lichaam om vervolgens open aandacht te oefenen.


 audiotrack 10. Openaandachtoefening (10 min).

OEFENING 2: AANDACHT IN COMMUNICATIE

Wees je daarnaast elke dag een paar keer bewust van het niveau (automatisch, onderscheidend, empathisch of generatief) waarop je luistert. Zoek je naar bevestiging (automatisch luisteren) of ben je meer aan het analyseren, luister je onderscheidend? Richt je je op de ander (empathisch luisteren) of kijk je ook naar de sfeer, belangen en luister je tussen de regels door (generatief luisteren)? Schakel bewust tussen deze vier.

 **INTENS**

AANVULLEND OP LIGHT Heb je de smaak te pakken en kies je deze week voor de intensieve training? Dan kun je dagelijks een complete aandachtsoefening doen. Hierin ligt de focus achtereenvolgens op adem, lichaam, geluid, denken, voelen en open aandacht. Let op: als je een traumatisch verleden hebt (te verwerken), is het zaak om de oefening zo voorzichtig mogelijk en in je eigen tempo te doen, met name vanwege het deel van de meditatie dat zich op emoties richt. Als je merkt dat gevoelens je overstelpen en het onveilig voor je voelt, is hulp van een begeleider met ervaring hiermee aan te raden.

 audiotrack 11. Complete aandachtsoefening (29 min).

Probeer aan het einde van de week deze aandachtsoefening een paar keer zonder audiotrack (met wekkertje) te doen, waarbij je jezelf begeleidt langs de verschillende focuspunten, eindigend in open aandacht.

Doe daarnaast oefening 2: aandacht in communicatie, zoals beschreven bij de mediumtraining.

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Als je compassie traint, houd dan in de gaten dat je vanuit het zorg-en-kalmeringssysteem oefent. De intentie is van belang. Het gevaarsysteem herken je aan dit soort zinnen: ik moet oefenen, ik mag het niet overslaan, ik ben het aan mezelf verplicht. Vaak zijn die zinnen vermengd met zorgen, angst, twijfel of gevoelens van boosheid. Je herkent het jaagsysteem (competitie als tool om erbij te horen) als je merkt dat je streeft naar beloning, naar je lekker voelen en het gebruik van woorden als 'willen', 'streven' en 'verlangen'. Die focus op plezier kan je in de weg gaan zitten als je compassievol wilt omgaan met het onplezierige. Compassietraining begint juist bij erkennen dat er pijn en moeilijkheden zijn.

Neem je voor om compassie te trainen vanuit het zorg-en-kalmeringssysteem. Dat is te herkennen aan zinnen als 'Ik gun mezelf compassie', 'Ik hoef niks te bereiken of te ontvluchten', 'Moge ik mezelf met compassie behandelen' en 'Ik wens mezelf geluk toe', of andere woorden die voor jou werken. Merk mogelijke weerstand (zoals irritatie, twijfel, kritiek op jezelf of op de oefeningen, de neiging tot opgeven) zonder oordeel op, accepteer het en zie het als oefenmateriaal om compassie te trainen. Paradoxaal genoeg brengt acceptatie juist meer verlichting en prettige emoties. Kies weer het trainingsniveau dat op dit moment bij je past. Geef de oefeningen een eerlijke kans. Probeer ze niet te zien als huiswerk, maar als suggesties om meer uit je leven te halen.

LIGHT

Kies in deze eerste week van het deel compassiekracht elke dag voor een van de volgende vier oefeningen. Wissel ze af.

OEFENING 1: ADEMPAUZE

Deze oefening borduurt voort op deel 1, waarin je leerde om je adem te registreren zonder deze te willen beïnvloeden. Vanuit deze basis kun je de adem sturen, uiteraard zonder jezelf te forceren tot hyperventilatie. Hoe? Door je uitademing net iets langer te maken dan je inademing. Bij een inademing loopt je hartslag op; bij een uitademing gaat je hartslag juist omlaag. Als je je wilt ontspannen, maak je je uitademing dus net een paar seconden langer dan je inademing. Let op: het idee hierachter is niet dat je

je gevoelens kunt 'wegademen'. De intentie bij het ademen is juist het toelaten van je gedachten en gevoelens (DAN) en jezelf kalmeren (K).

TIP VAN DE TRAINER

Let erop dat je niet benauwd wordt of je juist gestreter voelt. Als dit wel zo is, doe je misschien te veel je best. Zie het niet als een competitie om zo lang mogelijk uit te ademen.

OEFENING 2: ZELFCOMPASSIEPAUZE

Je kunt eventueel een paar keer oefenen met  audiotrack 12. Zelfcompassie (7 min). Een krachtige oefening is de zelfcompassiepaauze van compassiewetenschapper Kristin Neff, die je op elk moment dat je lijdt kunt uitvoeren. De oefening is gestoeld op de drie stappen van compassie: open aandacht, gedeelde menselijkheid en de wens en inzet om dat lijden te verlichten.

Stel je levendig een knelpunt of moeilijkheid in je leven voor, maar een die hanteerbaar is om mee te oefenen. Maak vooral contact met het ongemak in je lichaam. Als je niks voelt, kies dan een iets zwaarder probleem. Zeg dan intern of fluisterend tegen jezelf: 'Dit doet pijn.' Dit is het aspect van open aandacht: het registreren dat er lijden is. Varianten hierop die misschien beter voor je werken, zijn: 'Au', of: 'Dit is pijnlijk.' Vervolgens zeg je intern of fluisterend: 'Iedereen worstelt.' Dit is het aspect van gedeelde menselijkheid. Varianten hierop zijn: 'We zitten allemaal in hetzelfde schuitje', 'Lijden hoort bij ieders leven', of: 'Ik ben niet alleen.' Stel jezelf nu gerust met een aanraking, een hand op je hart of buik. Sluit af door jezelf iets ondersteunends toe te wensen: 'Dat ik vriendelijk voor mezelf mag zijn.*' Dit is het aspect van de wens en inzet om lijden te verlichten. Varianten hierop zijn: 'Moge ik mezelf accepteren', 'Ik gun mezelf kracht', 'Dat ik mezelf mag vergeven', of: 'Ik wens dat ik mag leren vriendelijk voor mezelf te zijn.' Het meeste effect bereik je met woorden die je raken. 'Moge ik mezelf accepteren' is voor de een passend, terwijl het voor de ander te zweverig is of riekt naar een kerkdienst. 'Hé, ik ben oké!' mag ook. Schrijf vóór de oefening alvast 'jouw' woorden op; dan komen ze tijdens de compassiepaauze sneller en natuurlijker in je op.

* Als je je richting jezelf meer op je gemak voelt met meedogenloosheid dan met mededogen, bedenk dan wat een geliefde, goede vriend of vriendin of ander vriendelijk persoon in je leven tegen jou zou zeggen.

OEFENING 3: DE KRACHT VAN HET VOORSTELLINGSVERMOGEN

Kies een moment om bewust je voorstellingsvermogen in te zetten om veiligheid en tevredenheid aan te wakkeren. Stop met wat je aan het doen bent. Adem dan een paar keer iets dieper in en uit en ga zo ontspannen mogelijk zitten of staan. Denk vervolgens een paar minuten aan een situatie of persoon die jou steunt, op wat voor manier dan ook. Dit kan een fijne plek zijn (strand, bos, misschien juist een drukke stad, een vakantiehuisje) of een compassievolle coach (een goede vriend, een ouder, coach of een inspirerend voorbeeld zoals je favoriete leraar of Barack Obama), als je je maar veilig en gesteund voelt. Je voorstelling is grenzeloos, je bent zelf de baas van het plaatje in je hoofd. Dus als jij je prettig voelt bij het idee *Kuifje* te lezen met je voeten in de Trevifontein, ga dan vooral naar dit beeld toe. Er zijn geen regels. Gebruik de zintuigen die op dat moment voor je werken (de geur van vers brood, het ruisen van de zee, enzovoort).



TIP VAN DE TRAINER

Denk je dat je niet genoeg fantasie hebt voor deze oefening? Begin eens met iets eenvoudigs als een banaan. Kun je je die voorstellen? De zoete geur, zachte structuur, de geel en bruine kleur van de schil. Niet heel moeilijk, toch?

Experimenteer ermee op verschillende momenten: wanneer je je prettig, onprettig of neutraal voelt. Hoe vaker je de oefening doet, hoe makkelijker het op een gegeven moment wordt om automatisch dit soort effectieve voorstellingen op te wekken.

OEFENING 4: DE KRACHT VAN AANRAKING

Experimenteer met aanraking. Dat mag op nare momenten (na dat vervelende telefoontje met een klant) maar ook op neutrale momenten, gewoon tijdens het koken. Let op de intentie: je gunt het jezelf. Doe het niet vanuit het jaagsysteem ('Ik wil me lekker voelen') of het gevaarsysteem ('Ik wil af van dit rotgevoel'), maar vanuit het zorg-en-kalmeringssysteem. Zoals je een kind troostend aanraakt als het ziek is: de griep gaat er niet van over, maar je kunt het kind wél kalmeren.

Ga door met het onderzoek uit de sit-up van pagina 115. Kijk welke aanrakingen voor jou werken. Als je het tegenover je collega of in de kassarij wat vreemd vindt om jezelf te omhelzen of een aai over de wang te geven

– heel begrijpelijk – trek je dan even terug of doe het stiekem. Raak bijvoorbeeld met de ene hand de andere aan of doe de oefening in gedachten, gebruik de kracht van je voorstellingsvermogen.

OEFENING 5: ENERGIEREPEN VOOR JE ZORG-EN-KALMERINGSSYSTEEM

Behalve met de vorige vier oefeningen kun je je zorg-en-kalmeringssysteem een boost geven met externe factoren:

- ➡ Muziek. Welke muziek troost of steunt jou? Het hoeven geen heftige requiems of tranentrekkende smartlappen te zijn. Als een eenvoudig deuntje van Justin Bieber jou raakt en troost, prima! Luister, zing mee of waag zelfs een dansje.
- ➡ Geur of smaak. Net gemaaid gras, eucalyptus, een dennenbos, de appeltaart van je oma of misschien wel de niet al te frisse geur van een paardenstal: geur wekt het meest je verbeelding en herinneringen en gaat direct naar je hart. Heb je de geur niet voorhanden, roep hem dan op in je verbeelding.
- ➡ Voorwerpen. Een foto van je kind, een beeldje, quotes en citaten, een sleutelhanger: gebruik wat bij jou rust en warmte oproept. Alleen al door ernaar te kijken train je zelfcompassie.

Kan je humeur niet meer stuk of heb je een enorme baaldag? Neem elke dag hoe dan ook een moment om je zorg-en-kalmeringssysteem te activeren. Je kunt het ook zoeken in combinaties. Begin bijvoorbeeld met de ademhalingsoefening, ga dan over naar een troostende voorstelling, luister naar een troostend nummer en sluit af met een hand op je hart. Welke oefeningen je kiest en in welke volgorde je ze doet, maakt niet uit. Al doe je het een minuut per dag, dat is al winst. Doe deze oefening de hele week door.


OEFENING 6: OMARM JE GRIJZE MUIS

Let deze week op de momenten waarop je bezig bent met het oppoetsen van je imago. Van een extra filter op Instagram tot het aandikken van je salaris, sportprestaties of die middelmatige vakantie op Mallorca. Veroordeel jezelf niet om het verfraaien. Probeer het saai, zwakke gemiddelde in jezelf te omarmen en jezelf te accepteren in al je facetten. Doe dit eventueel met behulp van de zelfcompassiepauze.

MEDIUM

AANVULLEND OP LIGHT Als extra training kun je deze week elke dag kiezen tussen de onderstaande autiotracks.

 audiotrack 13. Veilige plek (10 min).

 audiotrack 14. Compassievolle vriend (13 min).

Blessurewaarschuwing

Het kan zijn dat het afreizen naar jouw veilige plek een manier is om je af te schermen voor aanwezig gevaar. Dat ontstaat vanuit het gevaarsysteem; de veilige plek is een soort bunker die functioneert als vluchtplek. Dit is niet de bedoeling. Met het voorstellen van een vluchtplek versterk je het gevaarsysteem in plaats van het zorg-en-kalmeringssysteem, dat we met de veilige plek willen stimuleren. Als je inderdaad in je hoofd een vluchtplek hebt gecreëerd, merk dit dan op. Experimenteer vervolgens met het je voorstellen van een andere fijne plek, een veilige haven waar je helemaal jezelf kunt zijn, zonder dat je op de vlucht bent voor mogelijk gevaar.

TIP VAN DE TRAINER

In dit deel over compassie maak je een beweging naar het lijden toe. Het gevaar is dat je de hele dag focust op ellende. Dat is natuurlijk niet de bedoeling. Je hoeft geen lijden te creëren, je hoeft het enkel te registreren als zich iets moeilijks voordoet.

Door je sterkere aandachtspier ben je nu juist in staat om je aandacht ook te richten op dingen die je vreugde schenken. Om veerkrachtig met je knelpunten om te gaan is het van belang dat je je actief bewust blijft van alle prettige momenten. Gun jezelf de komende weken (en je hele leven) daarom plezierige activiteiten: een wandelingetje voor de lol, luisteren naar je favoriete muziek, jezelf herinneren aan belangrijke prestaties die je hebt geleverd – ja, je mag genieten van succes, zolang je eigenwaarde er maar niet van afhangt – of ga iets leuks doen met een goede vriend(in).

 **INTENS**

AANVULLEND OP LIGHT EN MEDIUM Je kunt je compassiekracht intensiever trainen door een dagboek bij te houden over je ervaringen.

Wat hielp je, wat waren je inzichten, je obstakels? Welke oefeningen vond je lastig, welke brachten je veel? Schrijf speels en met een compassievolle intentie. Probeer niet mooi te schrijven; niemand anders dan jijzelf hoeft het te lezen. En zelfs dat niet: als je dat prettig vindt, gooi je je schrijfsels meteen erna in de prullenbak.

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Als er lange tijd weinig (zelf)compassie naar je is gestroomd of als je warmte en compassie hebt gemist in je jeugd, kan het zijn dat de compassietraining weerstand oproept. Compassiewetenschapper Christopher Germer noemt dit 'backdraft', een term geleend van de brandweer. Dit betekent dat wanneer een kamer in een brandend huis wordt opengegooid en er daarmee een plotse stoot aan zuurstof binnenkomt, de ruimte binnen een paar seconden een vuurzee is. Grilligheid van anderen (je verzorger, een leraar) uit het verleden – aai poes, aai poes, rotkat – maakt wantrouwend jegens compassie. Het gevaarsysteem slaat alarm als compassie opkomt, net zoals een mishandelde hond vals reageert als je die vriendelijk benadert. Een andere reden voor weerstand is het feit dat je nu eindelijk pijn toelaat.

Als de weerstand die je voelt te heftig wordt, krijg je de neiging om te stoppen met de compassietraining. Bedenk dan dat die weerstand juist goed is, want er ontstaat beweging. Net als groeipijn is dat vervelend maar eindig, en het is een teken van ontwikkeling. Open aandacht is hét medicijn bij weerstand en twijfel. Merk je gedachten en emoties vriendelijk op. Wordt de weerstand te heftig, richt dan je aandacht op een neutraal of prettig anker, of leid jezelf af met iets voedends: loop een rondje, ga naar een museum, lees een tijdschrift. Ga op een ander moment verder.

LIGHT

Deze week ga je aan de slag met nieuwe oefeningen om je compassiekracht te vergroten, maar ook met oefeningen die je al kent. Houd je eigen tempo aan en kies de oefeningen die het best bij jou passen.

OEFENING 1: ADEMPAUZE

Doe de adem Pauze van week 5 (voor instructie zie pagina 117-118) een of meerdere keren per dag.

OEFENING 2: ZIE JE COMPASSIEVOLLE ZELF

Merk de momenten op wanneer je compassie geeft of ontvangt.

OEFENING 3: VANG JE CRITICASTER

Vang de momenten op waarop je jezelf bekritiseert. Herinner jezelf eraan dat je innerlijke criticus je eigenlijk (op ongelukkige wijze) probeert te helpen en

ga niet het gevecht met hem aan. Maak met behulp van DANK contact met je pijnlijke emotie(s) en probeer een compassievolle stem op te roepen.

OEFENING 4: TAALTOOLS

Experimenteer actief met de volgende tools:

- ✚ In plaats van taalgebruik uit je jaag- en je gevaarsysteem gebruik je vervangende woorden uit het zorg-en-kalmeringssysteem (zie pagina 136).
- ✚ Doe de intentietraining: 'Moge ik...' of 'Ik wens mezelf...' (zie pagina 138).
- ✚ Houd een notitieblokje bij de hand zodra heftige emoties opspelen: voel je je vrolijk of geërgerd, jaloers of geroerd? Schrijf het van je af, al is het maar twee minuten.
- ✚ Ga voor de spiegel staan en stel je voor dat je je compassievolle zelf oproept. Neem je lichaamshouding hierin mee, vorm bijvoorbeeld een lichte glimlach op je mond. Spreek je spiegelbeeld aan met steunende gedachten (hardop, fluisterend of intern). Vind je de spiegel oefening onprettig, sla haar dan gerust over.

TIP VAN DE TRAINER



Kijk vooral welke oefeningen voor jou werken. De een denkt in beeld en haalt bij compassietraining graag het voorstellingsvermogen erbij, de ander heeft 'het' gevonden in aanraking, bij een derde werkt schrijven of intentietraining beter. Je zult ook merken dat de vaardigheden met elkaar samenwerken: als de kracht van die fijne plek (je voorstellingsvermogen) afneemt, kun je woorden of aanraking erbij halen om het effect weer te versterken. Zo switch je van vaardigheid naar vaardigheid om de levendigheid van de compassie te behouden.

MEDIUM

AANVULLEND OP LIGHT Als je deze week extra wilt trainen, zijn er meerdere opties.

OEFENING 1: INTENTIETRAINING

Wissel om de dag de intentietraining voor een geliefd persoon af met de intentietraining voor jezelf.

-  audiotrack 15. Intentietraining geliefd persoon (10 min).*
-  audiotrack 16. Intentietraining jezelf (12 min).

* Audiotracks 15, 16, 18, 19, 20, 21, 24, 25, 26 en 29 zijn gebaseerd op teksten van Frits Koster en Erik van den Brink.

OEFENING 2: COMPASSIEBRIEF

Schrijf twee keer een compassiebrief aan jezelf. Maak contact met je compassievolle zelf. Doe dit met behulp van een of meer van de vier tools uit de lightraining of de oefeningen uit week 5 (aanraking, het je voorstellen van een fijne plek of compassievolle vriend/inspirator). Haal dan een knelpunt naar boven, iets waar je jezelf voor op de kop geeft en dat je wilt veranderen. Vervolgens kun je kiezen uit twee opties:

- ➡ Je leeft je in in een wijze vriendelijke vriend(in), iemand die jou onvoorwaardelijk steunt en je bemoedigt. Schrijf vanuit hem of haar een bemoedigende brief aan jezelf.
- ➡ Maak (nog meer) contact met je zelfcompassie, met het deel van jezelf dat wijs, moedig, warm en vriendelijk is. Vanuit dit zelf schrijf je een brief naar het deel in jezelf dat het moeilijk heeft. De 'jij' in de brief is je lijdende zelf en de 'ik' is het perspectief van je compassievolle zelf.

Probeer niet de Nobelprijs voor de Literatuur in de wacht te slepen; schrijf speels en met een open mindset. Het hoeft ook niet een enorm epistel te worden. Bedenk wel dat een halve pagina te kort is om tot de kern te komen. Voel je weerstand tijdens het schrijven? Benoem dit in je brief. Is de weerstand te sterk, neem dan een pauze en probeer het later nog eens.

Lees na het schrijven de brief zorgvuldig na. Is je tekst echt vol compassie? Let op het woordgebruik en de toon. Voelt het warm of kil? Zie je nog ergens subtiele zelfverwijten staan, bewegen er opgeheven vingers tussen de regels door? Door je brieven te herlezen leer je je zelfkritische stem herkennen. Corrigeer zelfkritische woorden en zoek naar een steunend alternatief. Oefen ook eens met je toon door de brief hardop voor te lezen. Merk een onvriendelijke, strenge toon op zonder oordeel en oefen verder met een begripvolle toon.

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT EN MEDIUM Schrijf als je intensief wilt trainen deze week drie keer een compassiebrief aan jezelf. Doe dagelijks de twee intentietrainingen (medium) achter elkaar. Eerst voor een geliefd persoon, daarna voor jezelf.

🎧 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Deze week staat de pijn in relaties centraal. Zoals iedere week train je bij de lightraining op momenten gedurende de dag dat de juiste situaties zich voordoen. Hoe je ook traint, het vergt moed om het automatisme van pijnvermijding te omzeilen. 'Geen zin' betekent vaak: 'Bah, eng.' Probeer door te zetten en houd je vast aan het idee dat je in deel 3, over geluk, bezig gaat met het laten floreren van je relaties. Maar *no pain, no gain*, na regen komt zonneschijn en zonder strijd geen winst en... vul de platitudes maar in.

LIGHT

Kies deze week een of twee van de vijf onderstaande oefeningen. Neem die waar je het meest bij voelt, die het meest bij jou(w situatie) passen.

**OEFENING 1: VAN EMPATHIE
NAAR COMPASSIE**

Merk gedurende de dag situaties op waarin je je enkel empathisch richt op iemands pijn. Maak vervolgens een bewuste switch naar het geven van compassie. Sta eerst stil bij de pijn die je zelf ervaart door het zien van de pijn van de ander; daarna richt je je compassie op de ander. Maak hierbij gebruik van de technieken die je in week 5 en 6 hebt geleerd en van de sit-up op pagina 152.


OEFENING 2: SCHAAMTE SPOTTEN

Spot gedurende de dag opkomende schaamte (zoals in de sit-up op pagina 156) of roep een eerder door-de-grond-zakmoment op. Focus dan op je fysieke ervaring en registreer je negatieve kernovertuiging ('Ik kan ook niks', 'Wat ben ik toch ontactisch', 'Hij zal me wel heel dom vinden', of iets dergelijks). Benader de pijn die dan bij je opkomt vanuit het zorg-en-kalmeringssysteem. Herinner jezelf eraan dat schaamte een universele emotie is die ons allemaal verbindt.

OEFENING 3: BOOSHEID SPOTTEN

Merk door de dag heen momenten op waarop je boosheid ervaart. Je kunt je ook welbewust een situatie voor de geest halen. Richt je met compassie op de pijn en doorloop de stappen van pagina 158-159. Als je ervoor kiest om

een situatie terug te halen, kun je ook de audiotrack compassie bij boosheid afspelen om je te begeleiden.

 audiotrack 17. Tegemoetkomen aan je onvervulde behoeften (13 min).

OEFENING 4: OPENSTELLEN VOOR NEUTRALE EN MOEILIJKE PERSONEN

Wees je ervan bewust dat je je afsluit voor een ander of hem veroordeelt. Maak een bewuste keuze om de persoon in zijn geheel te zien. Wat maakt hem een mooi mens? Wat waardeerde je wel in hem? Wat is een warme herinnering aan hem? Wat respecteert je aan diegene? Probeer dan met de in de warming-up behandelde technieken (zie pagina 162-163) je cirkel van compassie te stretchen:






- ➡➡ Wat kun je van hem leren?
- ➡➡ De 'net als ik'-techniek.
- ➡➡ De welwillende intentie-techniek.

OEFENING 5: ACTIEVE COMPASSIE

Gebruik actieve compassie zodra je wordt geconfronteerd met het lijden van een ander: wanneer je een zwerver op een bankje ziet slapen, een verdrietige vriendin over haar zieke vader spreekt of een vriend over zijn scheiding. Adem de pijn in en stuur hem of haar positieve energie bij de uitademing. Gebruik je (zintuigelijke) voorstellingsvermogen en adem koude pijn in en warme geruststelling uit. Of als pijn voor jou juist warm is, adem dan de warme pijn in en de verkoelende geruststelling uit. Adem grauwe lucht in, schone uit; spijkers in, veertjes uit. Het doet er niet toe wat je je voorstelt, als het voor jou maar werkt. Zo oefen je met het toelaten van het ongewenste en met het delen van het waardevolle met anderen.




MEDIUM

Wil je deze week extra werken aan je compassiekracht? Wissel dan om de dag het oefenen met vergeving af met de intentietraining voor neutrale en lastige mensen. Voor vergeven kun je kiezen uit een van de drie zitmeditaties: 'Jezelf vergeven', 'Anderen vergeven' of 'De tienduizend dingen'. Doe de intentietraining voor neutrale en lastige mensen alleen als de intentietraining voor jezelf en geliefde personen voldoende is ingedaald. Als dat nog niet het geval is, werk dan door met de intentietraining van week 5 en 6.

-  audiotrack 18. Intentietraining neutraal persoon (8 min).
-  audiotrack 19. Intentietraining lastig persoon (15 min).
-  audiotrack 20. Jezelf vergeven (14 min).
-  audiotrack 21. Anderen vergeven (10 min).
-  audiotrack 22. De tienduizend dingen (9 min).⁹⁷

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT Als je behoefte hebt aan intensieve training, wissel deze week dan de complete intentietraining af met actieve compassie voor jezelf of anderen.

-  audiotrack 23. Intentietraining jezelf en anderen (23 min).
-  audiotrack 24. Actieve compassie jezelf (11 min).
-  audiotrack 25. Actieve compassie anderen (15 min).

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING**LIGHT****OEFENING 1**


Neem dagelijks een stopmoment (bijvoorbeeld een adempauze, zie pagina 117-118) om te bepalen of je de situatie en persoon met vriendelijkheid, gelijkmoedigheid, compassie of medevreugde tegemoet wilt treden.

OEFENING 2

Oefen dagelijks minimaal één compassievol gesprek:

- ➔ Zenden. Ga moeilijkheden niet uit de weg, gebruik de methode van Marshall Rosenberg: 'Als X gebeurt (iets wat je feitelijk hebt waargenomen en zonder oordeel beschrijft), voel ik Y (vooral de zachtere emoties) omdat ik Z nodig heb (je onvervulde diepere behoeften).'
- ➔ Ontvangen. Oefen met het ontvangen van kritiek vanuit je zorg-en-kalmeringssysteem. Experimenteer met compassievol luisteren naar anderen leed. Probeer de neiging om de adviesafslag te nemen te weerstaan. Belangrijk: benader je eigen ongemak tijdens het gesprek ook met compassie.

MEDIUM**AANVULLEND OP LIGHT****OEFENING 1**

 audiotrack 26. Intentietraining de hele wereld (11 min).

OEFENING 2

Wil je extra trainen? Kies dan elke dag een van de audiotracks van de voorgaande drie weken. Kijk welke het meest aansluit bij je behoefte van het moment. Je kunt ook proberen zonder opnamen te oefenen (zet dan zelf een wekker).

OEFENING 3

Besteed deze week één keer een halfuur aan een compassievolle actie. Als de activiteit het toelaat, plan haar in en zet haar in je agenda. De actie mag gericht zijn op jezelf of op een ander. Bel een goede vriend van wie je weet dat hij het moeilijk heeft, zoek op internet een goed doel om te steunen, neem een massage, geef jezelf een halfuur niksdoen cadeau.

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT EN MEDIUM

OEFENING 1: TREK JE COMPASSIEKAART

Het zou onhandig zijn om je parachute pas in elkaar te naaien als je al onderweg bent naar de afgrond. Hetzelfde geldt voor compassie: als je eenmaal op je snuit bent gevallen, is het lastig om verder te trainen. Door je de compassievaardigheden nu (en de afgelopen drie weken) eigen te maken, heb je ze paraat als je later op je snufferd gaat. Dan nog kan het in moeilijke tijden lastig zijn om de geleerde compassie uit jezelf te halen en in praktijk te brengen. Schrijf daarom je persoonlijke compassiekaart met daarop reminders om je te helpen in moeilijke situaties.

Neem in je compassiekaart de volgende punten op:

- ➡ De **situaties** waarin je het kwetsbaarst bent. Is dit wanneer je feedback ontvangt van collega's, tijdens vakanties of juist op de maandagochtend? Is dat in contact met vrienden of als je ruzie hebt met je partner? Schrijf de situaties uit.
- ➡ De **signalen** die jou waarschuwen dat je in die kwetsbaarheidsfuik jakkert. Splits het op in mentaal (je wordt warrig, krijgt veroordelende neigingen, vervalt in een piekermodus), emotioneel (je bent lusteloos, geïrriteerd, angstig), fysiek (je krijgt hoofdpijn, een gespannen kaak, hoge adem) en gedrag (je hebt een kort lontje, slaapt slecht, isoleert jezelf, gaat juist veel uit, valt terug in je rookverslaving).
- ➡ Wat is voor jou **behulpzaam**? Bij de een is dit afleiding, de ander dient juist ruimte voor de situatie te maken, een derde wil graag alleen zijn en weer een ander zoekt gezelschap. Welke activiteiten, objecten en/of compassieoefeningen voeden jou? Welke mensen steunen jou in dergelijke situaties?
- ➡ Wat werkt voor jou **averechts**? Wat zijn je bekende valkuilen? Vaak zijn dat de dingen die op korte termijn opluchten maar waar je achteraf spijt van hebt, bijvoorbeeld verslavingen (roken, shoppen, drinken, seks, suiker), op anderen afgeven, energievretende activiteiten zoals eindeloos op internet surfen, et cetera.

MINDGYM

Besef dat het trekken van de compassiekaart altijd moeite kost. Als je je somber, gestrest of gewoonweg totaal uitgeschakeld voelt, heb je in eerste instantie absoluut geen zin in zelfreflectie. Maar met aandacht(training) lukt het je om de signalen steeds sneller te registreren. En hoe eerder je dat doet, hoe makkelijker het is om ze, met de compassiekaart, bij te sturen.

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

In de sportschool, aan de wandel, in de keuken: hoeveel tijd spendeer jij aan het trainen van je lichaam? Geluk vergt net zoveel inzet. En die zal zich dubbel en dwars terugbetalen. Deze week oefen je met het opmerken en opwekken van meer positieve emoties én leer je er langer mee in contact te blijven.

Optimistisch denken en het belang van dankbaarheid zijn niet nieuw voor je. Ze daadwerkelijk trainen waarschijnlijk wel. Laat dus eventuele twijfels ('Wat heb je hier nou aan?') en scepsis ('Wat een open deur') je niet beletten om de ruimte waartoe de open deur toegang biedt binnen te gaan.

LIGHT

Kies deze week om blessures te voorkomen elke dag een van de drie volgende oefeningen.

OEFENING 1: HERHAAL MOOIE MOMENTEN

Neem op een rustig moment, wanneer je comfortabel zit, een paar minuten om door het fotoalbum in je hoofd te bladeren. Herbeleef gelukkige momenten in je leven; doe dit met al je zintuigen. Probeer niet te analyseren maar focus op de ervaring en koester de opkomende positieve emoties.

OEFENING 2: DANKBAARHEIDSTRAINING

Train dagelijks enkele keren per dag een van de dankbaarheidsoefeningen uit de sit-ups: handige dankbaarheid, zeg eens 'en...', de gratitext (live mag natuurlijk ook!), relationele dankbaarheid, dankbaarheid 2.0 of het gouden randje. Wissel geregeld van oefening, zo zorg je ervoor dat je het niet als een 'moetje' gaat ervaren en het plezier behoudt.

TIP VAN DE TRAINER

Iedere dag hagelslag op je brood zal op een gegeven moment vervelen. Dit geldt ook bij dankbaarheid(straining): houd het fris door te variëren in oefeningen en *don't overdo it*. Zowel voor de gever als de ontvanger devalueert de waarde van een compliment of dankbetuiging als die te vaak wordt geuit. Wees dus alert: als je dankbaarheid(straining) als een routineklus gaat ervaren, verander dan de frequentie of de vorm. Vervang de gratitext voor bijvoorbeeld 'relationele dankbaarheid' of – nog beter – bedenk je eigen dankbaarheidsoefening.


OEFENING 3: OPTIMISME


Schrijf dagelijks drie positieve gebeurtenissen op en analyseer ze als een optimist: intern, globaal en permanent. Schrijf ook één negatieve gebeurtenis op en bezie die extern, specifiek en tijdelijk.

Alle voorgaande oefeningen kosten nauwelijks tijd, maar brengen wezenlijke en blijvende veranderingen teweeg. Kortom: weinig moeite, veel winst.

MEDIUM**AANVULLEND OP LIGHT****OEFENING 1**

Wil je je geluksvaardigheid extra trainen, wissel dan om de dag de dankbaarheidsmeditatie af met HUIS. Je kunt de dankbaarheidsmeditatie ook in stilte doen. Zet dan een wekker voor over tien minuten en kom uit jezelf in contact met de dingen waar je dankbaar voor bent.

 audiotrack 27. Oefening in dankbaarheid (10 min).

 audiotrack 28. HUIS: Neem het goede in je op (14 min).^{14B}

OEFENING 2

Start een geluksalbum. Vul een boekje met dierbare foto's, herinneringen, gedichten, grappige kaarten, plaatjes, lieve briefjes van je partner: dingen die jou in het verleden een goed gevoel hebben bezorgd. Kijk de komende week een paar keer in het boek en herbeleef weer die momenten van geluk. Als je voelt dat gewenning intreedt, kijk je misschien te vaak. Houd het album dan weer even een paar dagen dicht.

INTENS**AANVULLEND OP LIGHT EN MEDIUM****OEFENING 1**

Heb je behoefte aan een intensieve training deze week? Doe dan naast de lightraining dagelijks zowel de dankbaarheidsmeditatie als HUIS.

OEFENING 2: DANKBAARHEIDSBRIEF

Neem een persoon in gedachten die je nooit goed hebt bedankt. Kies niet je geliefde of crush of iemand bij wie je het gevoel hebt dat er nog een 'rekening' openstaat, maar iemand voor wie je puur dankbaarheid voelt. Schrijf een dankbaarheidsbrief aan deze persoon van ongeveer één A4'tje. Neem de tijd om zo goed mogelijk te verwoorden waarom je dankbaar bent, wat je zo waardeert aan hem of haar. Verspreid het schrijven over een aantal dagen, dat maakt de boodschap waarschijnlijk nog rijker. Nodig de ander daarna thuis uit of ga langs, en lees de brief voor. Zeg niet wat de aanleiding is, zeg gewoon dat je zin hebt om af te spreken. Oog in oog met hem of haar lees je de dankbaarheidsbrief langzaam en met inleving voor. Gun de ander de tijd en ruimte om de boodschap te laten landen en te reageren. Daarna geef je de brief, mooi ingepakt, in een mooie envelop of zelfs een lijstje – wat goed voor jou voelt. Dit is een van de heftigste oefeningen van positieve psychologie, waarbij je je open en kwetsbaar opstelt. Maar het positieve effect is er dan ook naar!

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Wellicht heb je sommige voorgaande weken als een mentale bootcamp ervaren. Wees dan gerust: de training in deze week is als een speekwartier. Je leert op lichte en creatieve wijze om meer, maar vooral kwalitatief beter contact te maken.

LIGHT

Kijk gedurende de week welke oefeningen bij jou aanslaan; dwing jezelf niet om ze allemaal te doen. Doe liever één oefening goed dan een aantal halfbakken.

OEFENING 1: VERTROUWEN

Vertrouw dagelijks minimaal één persoon proactief en neem daarbij de vijf elementen van effectief vertrouwen (zie pagina 227-229) in acht.

OEFENING 2: VRIENDELIJKHEID

Kies dagelijks een van de vriendelijkheid-sit-ups om te doen:

- ➡ Stiekeme vriendelijkheid (pagina 231)
- ➡ Weggeven ondanks hebzucht en twijfel (pagina 232)
- ➡ Weggeven en het effect van je vrijgevigheid nagaan (pagina 232)

OEFENING 3: VERBINDING

- ➡ Deel dagelijks met een ander een positieve gebeurtenis, iets leuks wat je hebt meegemaakt. Aangezien je niet elke dag een promotie krijgt of de lotto wint, mag het ook iets kleins zijn, van het krijgen van een compliment tot: 'Had ik toch even mooi een Bonusvoordeel van 8 euro!'
- ➡ Reageer actief en constructief op andermans verhaal. Let op je reactie en reageer opnieuw bewust actief en constructief. Stel vooral veel geïnteresseerde vragen. Oefen dit juist met mensen met wie, of in omgevingen (op je werk, bij je ouders) waar, dit minder vanzelf gaat.
- ➡ Complimenteer dagelijks iemand in je omgeving met zijn of haar sterkte(s). Varieer in ontvangers: complimenteer bekenden, geliefden of eerste ontmoetingen. Maak gebruik van de drie stappen herkennen, benoemen en verdiepen (zie pagina 236). Sta stil bij de eventuele positieve emoties die je na het complimenteren ervaart.
- ➡ Maak plezier met een ander. Al is het maar een minuutje: lach, speel of heb lol met een ander.

MEDIUM

AANVULLEND OP LIGHT Probeer deze week naast de lightraining twee keer een uur in te lassen om samen met iemand iets te ondernemen wat jou (en de ander) plezier geeft. Van bowlen tot borrelen, van een film kijken tot fietsen. En onthoud: het hoeft niet nuttig te zijn!

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT EN MEDIUM Als je deze week intensief wilt trainen, doe dan deze aanvuloefening. Ze is gebaseerd op het werk van psychotherapeut Nathaniel Branden.¹⁷⁷ Hiermee ben je in staat om nieuwe inzichten te verkrijgen in je relaties met anderen – zeker als je haar dagelijks doet – doordat het licht schijnt op je onderbewuste.

Vul dagelijks vier zinnen aan. Kies uit onderstaande zinnen of ga voor een volledige lijst met zinnen naar www.nathanielbranden.com/sentence-completion-i.

- ↔ Om mijn relaties 5 procent meer te laten floreren...
- ↔ 'Houden van' betekent...
- ↔ Als ik 5 procent meer verantwoordelijkheid neem in het kiezen van mijn gezelschap...
- ↔ Als ik meer aandacht besteed aan hoe ik vandaag omga met mensen...
- ↔ Om een betere liefdespartner te zijn...
- ↔ Om liefde in mijn leven te brengen...
- ↔ Om 5 procent meer geluk in mijn liefdesrelatie te brengen...
- ↔ Om 5 procent meer geluk in mijn vriendschappen te brengen...
- ↔ Als ik mezelf toesta om liefde volledig te mogen ervaren...

Kies zinnen die je het meest triggeren.¹⁷⁸ Maak elke zin zes tot tien keer af. Voorbeeld: 'Houden van' betekent...

- ↔ er voor elkaar zijn
- ↔ de ander een knuffel geven
- ↔ concessies doen
- ↔ haar steunen ook als ik het er niet mee eens ben

MINDGYM

Schrijf je aanvullingen op, neem ze op of spreek ze uit naar de/een ander. Zeg of noteer wat er in je opkomt. Denk niet te veel na, stuur je innerlijke criticus met vakantie. Als je langer dan tien minuten bezig bent, is dit een aanwijzing dat-ie zijn koffers nog niet heeft gepakt. Je bent dan te veel aan het analyseren. Kijk aan het einde van de week terug op je verkregen inzichten en schrijf ze nogmaals voor jezelf op. In week 12 leer je de tools om inzichten en intenties (bijvoorbeeld meer tijd voor vrienden) om te zetten in gedrag (meer bellen, wekelijks een biertje drinken, enzovoort).

TRAINING

Ook als je weet wat jou plezier geeft, waar je goed in bent en wat jou zingeving schenkt, is het soms nog lastig om de gezonde flow spot te vinden. Deze trainingsweek helpt je daarbij.

LIGHT

Deze week ligt de nadruk op veranderingen die je direct kunt doorvoeren in je dagelijkse activiteiten. Zodat je meer – en bewuster – betekenis, plezier en sterktes gaat vinden.

OEFENING 1: IN DE AGENDA

Breng deze week meer betekenis, plezier en sterktes in:

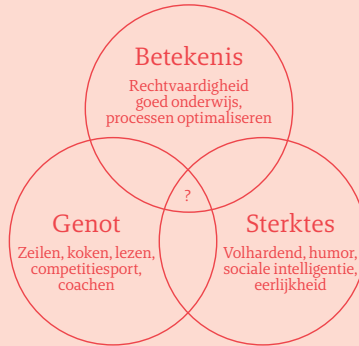
- ➡ Eén routinetaak (koken, flossen, je kinderen in bad stoppen)
- ➡ Eén (uitdagende) activiteit op je werk
- ➡ Eén moment tijdens een sociaal samenzijn met vrienden, je huisgenoot, partner of familie

Plan deze oefening in je agenda. Bijvoorbeeld: dinsdag focus je op flossen, woensdag op de saaie wekelijkse werkvergadering en donderdag op je borrelafspraak.

OEFENING 2: OP PAPIER

Teken drie grote cirkels op papier die elkaar overlappen en schrijf daarin je sterktes, wat je plezier geeft en wat je betekenis geeft. Gebruik de sit-ups van deze week om ze te achterhalen. Hang het schema op een zichtbare plek in huis en vul in de loop van de week de cirkels aan.


Op de volgende pagina vind je ter illustratie het BGS-model van vader, sportliefhebber en bankier Erik. Doceren en begeleiden raken zijn flow spot. Misschien kan hij zijn huidige takenpakket aanpassen (als stagebegeleider of manager) of zal hij een switch willen maken. Erik haalt zijn plezier uit het coachen van mensen, kan er zijn sociale intelligentie en humor in kwijt en het sluit aan bij waar hij zingeving aan ontleent: goed onderwijs.

BGS-MODEL ERIK**MEDIUM****AANVULLEND OP LIGHT****OEFENING 1**

Schrijf op de linkerkant van een papier een lijst van activiteiten die je op een gemiddelde (werk)dag onderneemt, zodat je op rond de dertig activiteiten uitkomt. Bijvoorbeeld: opstaan, douchen, ontbijten, aankleden, fietsen, belafpraak, afspraak bij een klant, beoordelingsgesprek medewerker, vioolles en kinderen ophalen van zwembles. Bedenk bij alles: Ervaar je betekenis? Kun je je sterkte(s) erin kwijt? Geeft het je plezier (genot)? Noteer in dat geval een B, S en/of G achter de activiteit. Maak een concreet actieplan waarin je iedere dag één bestaande activiteit doet vanuit meer betekenis, plezier en sterktes (en het liefst gecombineerd). Doe dat niet enkel met routinetaken, ook met activiteiten die uitdagend, energievretend en moeilijk voor je zijn. Als je bijvoorbeeld niet houdt van beoordelingsgesprekken voeren, probeer dan juist in die activiteit meer je sterktes, betekenis en/of genot te leggen.

OEFENING 2

Om meer te genieten, oefen dagelijks:

 audiotrack 29. (Na)genieten (17 min).

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT EN MEDIUM In de intensieve trainingsvariant zoom je meer uit. Je kijkt met een helicopterview naar je leven en onderzoekt de grote beslissingen op het gebied van werk, studie en liefde.

OEFENING 1: ZIN(VOL) AANVULLEN

Vul dagelijks vier zinnen aan. Bijvoorbeeld:

- ↔ Een zinvol leven betekent voor mij...
- ↔ Als ik 5 procent meer verantwoordelijkheid neem voor mijn diepste verlangens, dan zou ik...
- ↔ Als ik 5 procent meer betekenis in mijn werk (of relaties, huwelijk, ouderschap) breng, dan zou ik...
- ↔ Om meer kernkwaliteiten in mijn leven te brengen kan ik...

Op pagina 239 vind je meer voorbeeldzinnen. Kies de zinnen die op dit moment bij jou passen, die jij graag beantwoord ziet. Zet een wekker op tien minuten. Begin met de eerste zin, schrijf zes à tien antwoorden op en ga dan pas naar de volgende. Schrijf op wat er in je opkomt. Oefen op een vast moment, bijvoorbeeld voordat je naar je werk gaat. Lees aan het einde van de week je antwoorden door. Gun jezelf (minimaal) een halfuur om in stilte te reflecteren; doe dat op de bank, aan de keukentafel of, beter nog, tijdens een wandeling. Een andere optie: bespreek je antwoorden met een geliefde, kennis of collega. Maak vervolgens een actieplan voor de komende twee weken door kleine stappen uit te stippelen die je dichterbij jouw doel zullen brengen.

OEFENING 2: ADVIES VAN JE OUDERE ZELF

'Je gaat het pas zien als je het doorhebt.' De tragedie van het leven is dat je achteraf heel goed weet hoe je iets had moeten aanpakken. Neem in deze visualisatieoefening (minimaal) een kwartier om je voor te stellen dat je tachtig (plus) bent. Geef jezelf advies. Schrijf het op of stel het je voor in je hoofd, wat voor jou werkt. Als je meer in beelden denkt dan in woorden kan dat ook. Geef je jongere zelf bijvoorbeeld een symbolische gift of neem jezelf mee naar een plek die jou een boodschap geeft. Probeer de wijze les om te zetten in iets concreets, iets wat je nu kunt veranderen. Bijvoorbeeld jezelf (durven) zijn. Meer tijd voor jezelf nemen. Meer tijd spenderen met je geliefde. Het goedmaken met die oude vriend. Het vrijwilligerswerk oppakken dat je altijd al van plan was. De eerste stap zetten om meer voldoening uit je werk te halen. Wat dan ook.

 Je kunt de audiotracks downloaden op www.sportschoolvoorjegeest.nl.

TRAINING

Het integreren van technieken die aandacht, compassie en geluk in je leven bevorderen, valt of staat met wilskracht, wat weer valt of staat met routine. Deze week train je je wilskracht met behulp van routine.

LIGHT**OEFENING 1: ROUTINE 1**

Kies een dagelijkse routinehandeling uit die je op een andere manier gaat uitvoeren. Wanneer je hieraan bent gewend, kies je weer iets anders.

OEFENING 2: ROUTINE 2

Kies een activiteit die je vaak voor je uit schuift (sporten, een aandachtsoefening, schoonmaken, het onderhoud van je website, het bellen van je oma) en kies een (paar) vaste dag(en) en tijdstip(pen) uit om dit te doen. Schrijf deze op in je agenda. Hoe meer routine, hoe gemakkelijker het je af zal gaan.

OEFENING 3: VISUALISEER GEVAAR

Neem vijf minuten per dag de tijd om een belemmerend patroon te visualiseren dat je wilt doorbreken (het checken van je telefoon, ongezonder eten). Stel je jouw constructieve gedrag zo levendig en concreet mogelijk voor. Kies het liefst een aantal dagen hetzelfde patroon.

OEFENING 4: TWINTIG SECONDEN

Kies één gewoonte die je wilt afleren en pas de twintigsecondenregel van pagina 274 toe.

MEDIUM

AANVULLEND OP LIGHT Wil je je wilskracht extra trainen deze week? Schrijf dan een brief aan jezelf. Geef hierin op een bemoedigende toon, zonder opgeheven vinger aan wat je hoopt van deze twaalf weken mee te nemen in de rest van je leven. Blader niet terug in het boek, doe het uit je hoofd. Dat wat er in je opkomt is waar jij de meeste waarde aan hecht. Wat wens je te onthouden en wat zou je willen vermengen in het leven van alle-dag? Schrijf inzichten op die jij hebt gekregen en voor altijd mee wilt nemen.

Doe de brief in een envelop, schrijf je eigen adres erop en plak een postzegel. Geef hem vervolgens aan een vriend, geliefde of familielid

met de instructie de brief te posten wanneer hij of zij dat verkiest – wel minimaal twee maanden later. Zo krijg je onverwacht je eigen post op de mat. Neem dan de tijd om de boodschap aan jezelf door te lezen. Deze onverwachte brief aan jezelf zorgt voor een opfrisser en oppepper. Dit kun je eindeloos herhalen.

INTENS

AANVULLEND OP LIGHT EN MEDIUM Wil je deze laatste week nog eens intensief trainen? Blader het boek in zijn geheel nog eens door. Neem er de tijd voor. Onderstreep, highlight, lees actief. Wellicht vallen je nieuwe dingen op, geven de voorbeelden nieuwe inspiratie, krijg je nieuwe inzichten. Schrijf op aan welke oefeningen je het meest gehad hebt. Welke oefeningen wil je meenemen, vaker doen? Maak dit concreet met de tips uit dit laatste hoofdstuk. En houd hierbij de eerste tip, 'beperk je doelen', in je achterhoofd.