

Voorwoord

Sommige boeken over mindfulness zijn vaag en niet praktisch. Andere boeken zijn te langdradig en uitvoerig, hierdoor zijn de leringen uit deze boeken niet eenvoudig in de praktijk te brengen.

Mindfulness Mastery is mijn poging om een boek te bieden dat er niet omheen draait, met praktische tips en oefeningen. Iedereen kan hiermee binnen een mum van tijd zelf ervaren wat mindfulness werkelijk is.

In Mindfulness Mastery leer je wat mindfulness precies is, welke oefeningen je kan uitvoeren voor een ontspannen gevoel, hoe je jouw concentratievermogen kan verbeteren en hoe je – zonder je schema om te gooien – mindfulness kan toepassen in jouw leven.

INHOUD

Voorwoord	1
1. Mindfulness basics.....	4
1.1 Lichaam en geest.....	4
1.2 Wat drijft de mens?.....	5
Vijf menselijke behoeften volgens Maslow	5
Zes behoeften volgens Tony Robbins	6
Verlangen versus pijn.....	7
1.3 Verandering	7
1.4 Wat is mindfulness?	8
1.5 De voordelen van mindfulness	8
1.6 Mindfulness zonder spiritualiteit	
1.7 De zeven mindfulness principes	
Niet oordelen	
Geduld.....	
“Beginner’s Mind”	
Vertrouwen.....	
Niet streven	
Acceptatie.....	
Los laten	
1.8 Samenvatting	
2. Geest en gedachten.....	
2.1 Automatismen onder de loep.....	
2.2 Emoties onder controle	
2.3 Gedachten die niet helpen	
2.4 Omgaan met zorgen	
De Zorgen-Analyse: de feiten op een rijtje zetten	
Zorgen op afstand houden door te leven in het heden	
RAIN: Omgaan met zorgen en andere intense emoties	
Is zorgen maken zinvol?	
5-minuten regel.....	
2.5 Samenvatting	
3. Acceptatie en loslaten.....	
3.1 Je bent oké	

10/90-regel: wat je overkomt en hoe je daarop reageert	
Zelfacceptatie.....	
3.2 Omgaan met verlies.....	
3.3 Omgaan met verandering	
3.4 Compassie vergroten.....	
3.5 Samenvatting	
4. Mindfulness toepassen	
4.1 Formele en informele meditatie	
Formele meditatie	
Informele meditatie	
4.2 Bodyscan	
4.3 Zittende oefening	
4.4 Focus oefening	
4.5 Lopende oefening.....	
4.6 Vier manieren om mindfulness-oefeningen toe te passen.....	
Om mentale wilskracht op te bouwen.....	
Aandacht afleiden van (negatieve) gedachten	
Aandacht richten op de ademhaling	
Aandacht verdelen en ongevoelig maken	
4.7 Trainingsschema	
Beginner	
Gevorderd.....	
4.8 Samenvatting	
5. Dagelijkse meditatie: de praktijk.....	
5.1 Informele meditatiemomenten	
5.2 Een mindful leven.....	
5.3 Samenvatting	
Aanbevolen literatuur	
Bonus hoofdstukken	
Bronnen	
OVER DE AUTEUR.....	

1. Mindfulness basics

Voordat je leert over diverse mindfulness-technieken is het belangrijk om te weten waarom mindfulness zo effectief is. In dit hoofdstuk leer je onder andere wat mindfulness precies is en wat de voordelen ervan zijn.

1.1 Lichaam en geest

Heb je ooit gemerkt dat je lichaam ‘verandert’ als je niet lekker in je vel zit?

Psychologische stress kan een lichamelijke reactie veroorzaken, terwijl er in feite geen lichamelijke dreiging is. Lichaam en geest zijn onlosmakelijk verbonden. Als je lichaam ziek is, merk je dat ook geestelijk. Als je geestelijk niet goed in je vel zit, zal je dat ook merken in je lichaam.

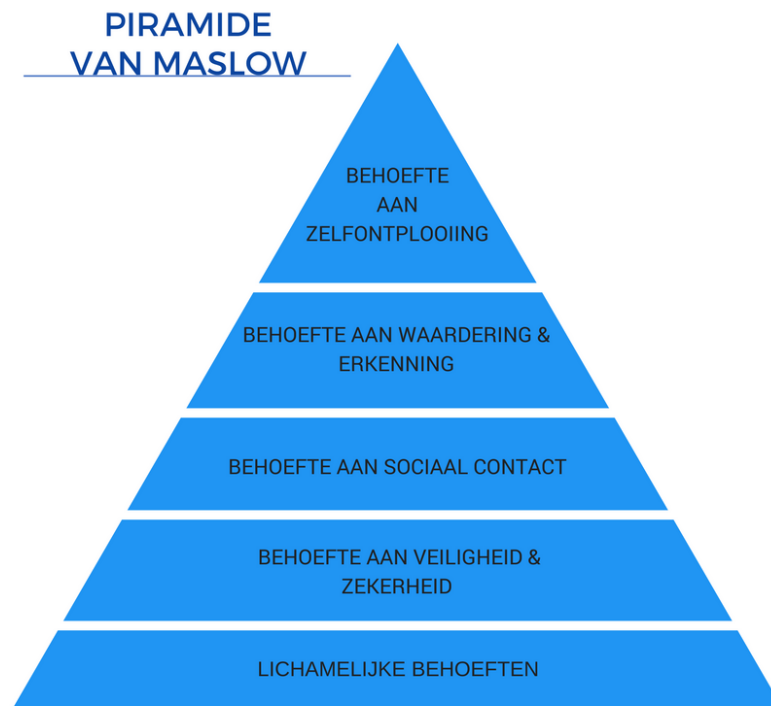
Dit onderwerp gaat te ver in detail om er over uit te wijden, ik raad je aan om *StressPro Stress Mastery: meester over stress en gezondheid* te lezen als je hier meer over wilt leren. Waar het nu om draait is dat geestelijke rust, je lichaam ook tot rust brengt. Dat is een belangrijke pilaar van dit boek, tevens is het één van de redenen waarom ik dit boek met je wil delen: iedereen kan – met enige oefening – mentaal tot rust komen. Deze mentale toestand zal doorsijpelen in je lichaam. Mindfulness is daarmee één van de meest effectieve methodes om tot rust te komen en stress te verminderen. Ieder mens is anders. Iedereen gaat anders met stress om, maar lichaam en geest werken altijd samen, op dezelfde manier. Lichaam en geest zijn één geheel, de één beïnvloedt de ander.

1.2 Wat drijft de mens?

Heb je ooit stil gestaan wat jouw drijfveren zijn in het leven? Voordat je gaat leren over mindfulness leer je kort over de menselijke behoeften en welke centrale rol pijn en verlangens in jouw leven innemen.

Vijf menselijke behoeften volgens Maslow

Volgens Abraham Maslow zijn er 5 menselijke behoeften. Deze behoeften passen in een piramide. Pas als de onderste behoeften vervuld zijn kun je naar een niveau hoger (Maslow, 1943).



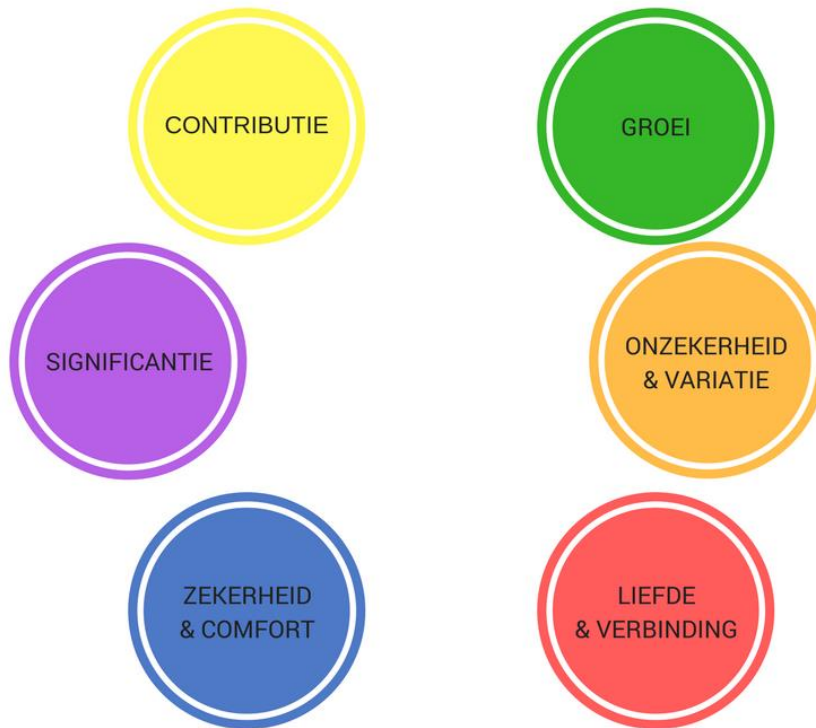
1. **Lichamelijke behoeften:** fysiologische behoeften zoals slaap, eten, drinken, maar ook seks, sport en comfort.
2. **Behoeftte aan veiligheid en zekerheid:** Er wordt veiligheid gezocht in een groep, bijvoorbeeld het gezin, de buurt of het bedrijf. Veiligheid wordt versterkt door sociale zekerheid.
3. **Behoeftte aan sociaal contact:** Men heeft behoefte aan vriendschappen, liefde en positieve, sociale relaties.
4. **Behoeftte aan waardering en erkenning:** Zelfrespect en waardering van anderen wordt opgezocht. Status is belangrijk in sociaal verband.
5. **Behoeftte aan zelfontplooiing:** Als de eerder beschreven behoeften (deels) vervuld zijn willen we werken aan zelfactualisatie. Dat wilt zeggen, we willen onze mentale groei ontwikkelen.

Maslow stelde dat elk mens deze behoeftes nastreeft. Tevens stelde hij dat een mens pas naar een volgend niveau kan als aan de behoefte daaronder is voldaan. Wanneer er een niveau ontbreekt, of wegvalt, zal de persoon opnieuw aan deze behoefte moeten voldoen, voordat hij of zij weer verder kan stijgen. Overigens is deze theorie nooit middels empirisch onderzoek aangetoond.

Zes behoeften volgens Tony Robbins

Een verassend groot aantal mensen weet eigenlijk niet diep van binnen wat hen drijft. Tony Robbins – auteur en coach – stelt dat er zes menselijke behoeften zijn (Robbins, 2014).

ZES BEHOEFTE VOLGENS TONY ROBBINS



1. **Zekerheid en comfort:** Onzekerheid is pijn. Zekerheid is een overlevingsmechanisme, want onzekerheid betekent dood.
2. **Onzekerheid en variatie:** Overigens houden we alleen van verrassingen die we verwachten en willen.
3. **Significantie:** We willen ons belangrijk, speciaal en uniek voelen.
4. **Liefde en verbinding:** Zonder liefde vinden we geen verbinding.
5. **Groei:** We willen leren, groeien en opbloeien.
6. **Contributie:** We willen een bijdrage leveren aan deze wereld.

Ieders mens heeft deze zes behoeften, maar vaak zijn er slechts twee die de overhand hebben en die richting geven aan het leven van die persoon. Vaak vervullen we deze behoeften op korte termijn. Het is net als wat zoets eten wanneer je een hongerig gevoel hebt: door de suikers voel je jezelf even goed, maar deze zogeheten 'sugar rush' is zo voorbij. Zo is het ook met de manier waarop men behoeften vervult, we gaan voor de korte termijn. Hierdoor kunnen onze verlangens in de knoei komen. Er ontstaan conflicterende waardes. Iemand die houdt van zekerheid, kan toch houden van variatie. Maar als beiden behoeften de overhand hebben ontstaat een conflict.

Oefening

Wat zijn in jouw leven de meest krachtige drijfveren? Kies er twee uit de lijst van Tony Robbins:

- Zekerheid en comfort
- Onzekerheid en variatie
- Significantie
- Liefde en verbinding
- Groei
- Contributie

Verlangen versus pijn

Daarnaast, op een hoger niveau, is er nog een conflict: tussen verlangens en pijn. Mensen volgen hun verlangens en vermijden pijn. Veel van het menselijk gedrag is hierop gericht. Logisch ook, want van nature zijn we geprogrammeerd om te overleven. We zoeken dus niet uit onszelf pijn op. We vermijden liever onzekere uitkomsten of moeilijke taken. We gaan liever voor verlangen; we doen iets makkelijk in plaats van iets moeilijks, we eten *fast food* in plaats van een maaltijdsalade en ga zo maar door.

Wat dit betekent voor jouw leven lees je verderop in dit boek, als we het gaan hebben over automatismen, gedachten en emoties.

Het vluchten van pijn is één van de redenen dat men het lastig vindt om stil te zitten en niks te doen. Later in dit boek zal je leren hoe je dit kan overwinnen, door de situatie te accepteren zoals die is.

1.3 Verandering

Verandering is de enige constante in het leven. Een boeddhistische uitspraak is '*Life is suffering*': het leven is lijden. Sommigen zijn van mening dat dit een verkeerde interpretatie is, dat er eigenlijk wordt bedoeld: Niets is blijvend. Alles is tijdelijk.

Vanuit die redenatie heeft het weinig zin om aan gebeurtenissen of dingen enorm veel waarde te hechten, ze gaan voorbij. Dit is zowel positief als negatief: leuke gebeurtenissen gaan voorbij, vreugde is tijdelijk. Hetzelfde is waar voor negatieve dingen, pijn en verdriet gaan ook voorbij.

Door de oefeningen en technieken die in boek beschreven staan zullen je leren omgaan met veranderingen. Toen ik opgroeide was mijn wereldbeeld heel anders dan nu. Ik had het idee dat ik later een goede baan, veel inkomen en een groot huis moest hebben. Immers, daar lijkt het in deze samenleving om te draaien. Klinkt dit bekend? Inmiddels ben ik erachter dat dit slechts loze overwinningen zijn. Alles verandert constant. Je kan nu tevreden zijn met je nieuwe auto, maar dan zie je een paar maanden later de buurman met een grotere/duurdere/luxere auto en heb je ook het verlangen naar iets nieuws. Als je op die manier leeft ben je constant bezig met een race die je niet kan winnen en die geen voldoening geeft.

Een van de meest waardevolle dingen die ik je kan leren is om gelukkig te zijn met wat je hebt. Of eigenlijk, om gelukkig te zijn met jezelf. Je hebt daar niks speciaals voor nodig.

Zodra je leert om gelukkig te zijn met jezelf zal je inzien dat je niet constant wordt opgejaagd door verandering: je hoeft niet steeds iets nieuws om een gevoel van geluk en succes te ervaren.

1.4 Wat is mindfulness?

Mindfulness, je hoort er veel over, maar wat is het nou eigenlijk?

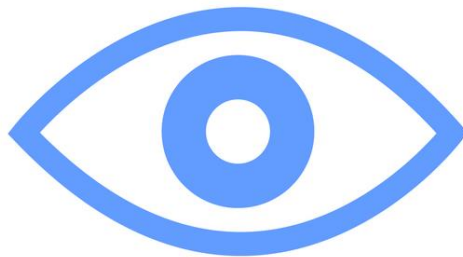
Misschien ben je iemand die mediteren en yoga zweverig vindt, maar desondanks geïnteresseerd genoeg bent om dit boek op te pakken. Of wellicht doe je juist aan meditatie of een andere mindfulness-techniek en wil je nog meer leren over mindful leven.

Met mindfulness bedoel ik: Een gemoedstoestand waarin iemand zich op niet-reactieve manier bewust is van fysieke en geestelijke situaties en sensaties in het heden.

Oftewel, bewuste aandacht.

Een niet-reactieve manier van leven geeft aan dat je altijd zelf de keuze hebt hoe je handelt. Meditatie geeft ruimte om na te denken, in plaats van op de automatische piloot te handelen. Er is een ruimte tussen stimulus en respons.

*"Mindfulness is
bewuste aandacht."*



Mindfulness is geworteld in de eeuwenoude tradities van boeddhistische meditatietechnieken. De afgelopen decennia is mindfulness steeds populairder geworden in het Westen. Onder ander door het werk van Jon Kabat-Zinn is mindfulness ontstaan door de Oosterse leer los te koppelen van de meditatietechnieken.

1.5 De voordelen van mindfulness

Onderzoek heeft de positieve effecten van mindfulness aangetoond. Mindfulness wordt vandaag de dag onder andere gebruikt in de wetenschappelijke psychologie. Daarnaast wordt het ingezet om een uiteenlopend scala aan klachten te verhelpen of verminderen, zoals chronische pijn, angststoornissen, depressies, problemen met slapen en hartklachten.

Je hebt geen gezondheidsklachten nodig om de voordelen van mindfulness te ervaren. Ikzelf ben met meditatie begonnen omdat ik mijn concentratie wilde verbeteren, misschien wil jij dat ook? Daarnaast kun je mindfulness effectief benutten om:

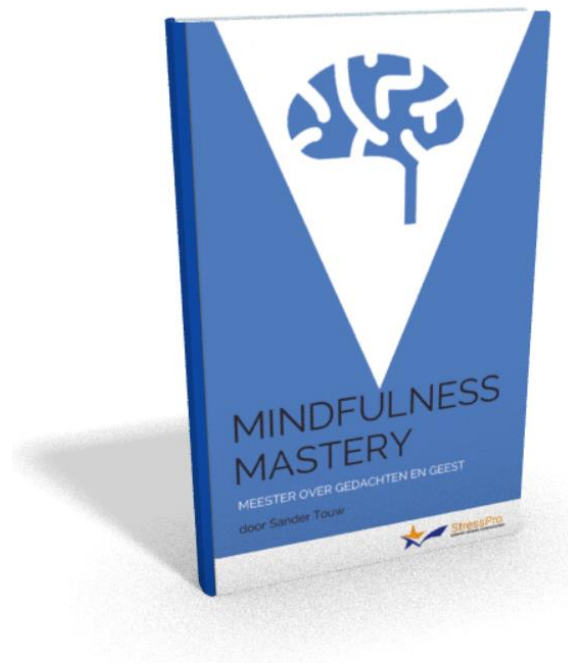
- Minder te piekeren.
- Bewuster te leven.
- Stress op tijd te herkennen.

- Betere balans te vinden.

Door gebruik te maken van mindfulness leer je te leven in het heden. Je leert te leven met bewuste aandacht.

Bestaan er zorgen in het heden? Eigenlijk niet. Je leeft namelijk in het hier en nu. Zorgen maken impliceert dat je bezig bent in de toekomst.

Verder lezen?



[Koop hier de Mindfulness Mastery bundel](#)