# Mindfulness oefeningen

## Stop met het gebruiken van taal

Ja – dit is één van die mindfulness oefeningen die raar klinken maar goed werken. Ik heb de neiging veel te denken – veel tijd door te brengen met dat stemmetje in m’n hoofd:

* *“Wat zal ik aantrekken vanavond? Misschien moet ik een wasje aanzetten.”*
* *“Oh! Ik moet niet vergeten om avocado’s te halen voor vanavond.”*
* *“Hoe zal het weer morgen worden? Ik hoop dat het lekker wordt zodat ik op de fiets naar Rotterdam kan.”*
* *“Ik heb hier geen zin in, ik wil iets leuks doen.”*

**Gedachten vliegen constant door m’n hoofd, en dat is prima**. Maar niet erg mindful. Dus ik spreek met mezelf af: *ik ga geen taal gebruiken*. En ineens is het (eventjes) stil daarbinnen.

En het is interessant als je erover nadenkt. Je ziet een boom, en met taal geef je deze ervaring het label ‘boom’. Vervolgens stopt je ervaring van wat die boom *in werkelijkheid is*. Want het woord is slechts een woord.

Het woord ‘boom’ is niet de boom, net zoals de plattegrond op Google Maps niet de stad is.

Door te stoppen met taal stop je met labels. **En daarmee wordt het eenvoudiger om je aandacht naar het moment te brengen**. Je geeft jezelf de ruimte om het moment te ervaren zoals het is – zonder labels en categorieën.

Probeer het eens, ook al klinkt het vaag. Het is leuk en het werkt – in ieder geval voor mij – best goed.

Richt je op wat je hoort om je heen

Adem drie keer diep in en uit, kalmeer je ademhaling en richt je aandacht op de geluiden om je heen. Probeer er niet extra goed naar te luisteren. Probeer het gesprek buiten op straat niet te verstaan. Probeer de geluiden niet te verklaren of te labelen.

**Laat het geluid gewoon tot je komen en neem het zoals het is**. Luister ernaar en richt je aandacht op de sensatie van het geluid.

Dit is een simpele manier om je aandacht naar het hier en nu te verplaatsen, omdat het geluid alleen bestaat in het moment. Je kunt het geluid van straks nog niet horen, en het geluid van zojuist is al verdwenen. **Er is alleen het geluid van nu**.

Het geluid hoeft niet mooi of wenselijk te zijn. Luister zonder oordelen naar het zoemen van de koelkast, het tikken van de verwarmingsleidingen, de auto’s op straat en het geruis van je ademhaling.

Simpel en effectief.

## Voel je voeten

Verplaats je aandacht nu naar je voeten – zonder ze te bewegen – en voel wat er te voelen valt. Zijn ze warm, koud of precies goed? Voel hoe je schoenen, sokken of sloffen druk uitoefenen. Voel de grond onder je voetzolen.

Loop in gedachten één voor één langs je tenen zonder ze te bewegen. En kijk of je ze van elkaar kunt onderscheiden en onderzoek of je iets kunt voelen in iedere teen.

**Deze oefening kun je toepassen op elk lichaamsdeel**. Je kunt je aandacht ook naar je rug verplaatsen, en het contact met de zitting observeren. Maar probeer het eens met je voeten, het werkt verrassend goed en je kunt het zelfs doen als je op kantoor zit of in de trein.

## Voel je lichaam

Als je straks even naar de supermarkt loopt, of als je op de bank ploft: voel dan eens je lichaam van binnenuit. Voel je ademhaling. Voel je hartslag. Voel je voeten op de grond. Voel je benen. Voel je rug. Voel je buik. Voel je armen. Voel hoe je lichaam loopt. Voel hoe je lichaam zit. Besef eens wat je lichaam allemaal voor je doet, zonder je ooit om een wederdienst te vragen. Wees dankbaar voor alles wat je doet met behulp van je complexe en kostbare lichaam.

## Tel je weg naar mindfulness

Vind je het bijzonder lastig om je aandacht langer dan een paar seconden vast te houden in het moment? Geen zorgen – dat is heel normaal. **Door jezelf te trainen word je er steeds beter in**.

Eén manier om jezelf te trainen die ik veel gebruik is tellen. En het werkt heel simpel:

1. Tel een punt bij iedere uitademing.
2. Tel tot tien.
3. Als je de tel kwijt raakt, begin je weer bij één.
4. Als je de tien hebt bereikt, begin je weer bij één.
5. Doe dit zolang als je nodig hebt om in het moment te komen.

**Tellen kan een goede manier zijn om in het moment te komen, waarna je het kunt loslaten omdat je brein is gekalmeerd**. Zelf gebruik ik tellen op de momenten dat m’n brein over-actief is. Dan tel ik mijn gedachten ‘tot rust’, waarna ik bijvoorbeeld naar geluiden luister of m’n ademhaling observeer.

**Je kunt je brein een beetje zien als een helder meer**. Doordat je zo druk bent schop je de modderige bodem om, waardoor het water troebel wordt.

Door stil te zitten en je brein tot rust te brengen, begint de modder terug naar de bodem te zakken. En als je even geduld hebt met jezelf, zul je merken dat het water weer helder wordt. Dat de rust terugkeert in je hoofd.

Tellen is een praktische manier om geduld te beoefenen totdat het troebele water verdwenen is. Merk je geen effect? Probeer het dan eens een paar dagen op rij en experimenteer met deze mindfulness oefeningen. Je zult echt een kalmer brein krijgen, maar soms heeft het wat oefening nodig. En dat is prima – alles wat de moeite waard is kost moeite.

## Wees mindful in dat wat je doet

Kies voor vandaag een eenvoudige, overzichtelijke bezigheid uit:

* naar je werk fietsen of lopen
* een boterham eten
* groenten snijden
* een overhemd strijken

Besteed nu al je aandacht aan deze eenvoudige taak. Blijf met je aandacht bij de taak totdat deze voltooid is, dus zonder je te verliezen in opdringerige gedachten en oordelen. Dwaalt je *mind* af, merk het dan op en breng je aandacht terug naar je klusje. Geef jezelf een groot compliment dat je deze taak in volledige mindfulness hebt volbracht!

## Werk eens met geduld

Je bent gewend om alles maar haastig af te raffelen zodat je nog meer taken haastig kunt afraffelen. Snel is goed, langzaam is slecht. Maar snelheid ontneemt je de kans om dat wat je doet, echt te ervaren. Juist in dat echte ervaren schuilt ontspanning en… (geloof ’t of niet) pure happiness! Neem je dus voor om vandaag iets te doen met geduld. Doe het gewoon een tandje langzamer. Of het nu tandenpoetsen is of koffie halen: beweeg bewust wat langzamer en blijf er met je aandacht bij.

**Doe een ding tegelijk**

*Serieus.*

Het klinkt niet als een echte Mindfulness oefening, maar het is bijzonder effectief. Single-tasken in plaats van multitasken.

Als je aan het rijden bent…rijdt. Doe er geen andere dingen naast zoals bellen, Whatsappen of Facebooken. Gebruik de tijd om je brein kalm en leeg te maken.

*“Mindfulness isn’t difficult, we just need to remember to do it.” ~Sharon Salzberg*

## Doe elke dag 5 minuten niets

We zijn zo verslaafd aan ‘dingen doen.’ Hierdoor vinden we het vreemd om met niets bezig te zijn. Het lijkt wel alsof we bang zijn op een aantal minuten alleen met onszelf opgescheept te zitten. Daardoor willen we altijd iets doen.

Juist 5 minuten niets doen en in stilte zitten kan je ontzettend veel rust geven. Word je bewust van je gedachten. Focus op je ademhaling. Observeer de wereld om je heen. Wees comfortabel met stilte.

Zelfs als je het superdruk hebt kan je wel 5 minuten vinden toch?!

*“I wanted to figure out why I was so busy, but I couldn’t find the time to do it.”  
~Todd Stocker*

## Eet langzamer

Een mindfulness oefening bij het eten is door simpelweg langzamer te gaan eten. Ram het voedsel niet met haast door je keel heen, wat is daar nu leuk aan?

Geniet van elk hapje, kauw wat langzamer, proef de smaken en structuren van het voedsel. Het grappige is dat je hierdoor minder zult eten. Ook zul je je voedsel beter verwerken.

*“Eating is a great way to practise mindfulness, as it is something that we all do several times each day.” ~Unknown*

## Mindful koken

Zelfs als je het superdruk hebt moet je wel eens koken. In plaats van koken te zien als een last, zie het als een van je dagelijkse mindfulness oefeningen. Je moet het toch doen, dus waarom zou je die tijd niet gebruiken om Mindfulness te oefenen?

Probeer met je volledige aandacht bij het koken te blijven. Concentreer je. Kook rustig en met aandacht. Het kan heen invloed hebben op je hele dag en hoe je je voelt.

*“Smile, breathe and go slowly.” ~Thich Nhat Hanh*

## Ga wandelen

Een wandeling maken en tijd in de natuur spenderen is een heerlijke en gezonde manier om je aandacht weer in het hier en nu te krijgen. Doordat we zo veel afgeleid worden door alle prikkels om ons heen, vergeten we vaak hoe mooi de wereld om ons heen is.

Laat je telefoon thuis en maak een wandeling door het bos, of over het strand en geniet van wat je om je een ziet. Adem de frissen lucht in. Voel de wind. Geniet van de zon of de regendruppels op je hoofd of je paraplu. Hoor de geluiden om je heen. Geniet van de vrijheid.

*“Everyday we are engaged in a miracle which we don’t even recognize: a blue sky, white clouds, green leaves, the black, curious eyes of a child – our own two eyes. All is a miracle.”  ~Thich Nhat Hanh*

## Tel de stappen die je zet (een lichte vorm van mindful lopen)

*Ben je ergens naartoe onderweg? Loop dan met aandacht. dat kan al heel simpel door gewoon je stappen te tellen. Daarnaast kun je ook de officiële vorm van mindful lopen doen.*

## Mindful lopen

*Mindful lopen hoef je niet als ‘officiële, formele oefening' te doen. Je kunt door je dag heen gewoon kleine momenten van mindful lopen inlassen. Het is niks meer dan bewust lummelen.*

*“Loop je naar de supermarkt of doe je een brief op de post, loop dan in complete rust. Langzaam en zonder enige haast. In plaats van recht op je doel af te lopen, kijk je op straat rustig om je heen. Je neemt de wereld in je op en je doet alsof je alles voor het eerst ziet.”*

*Dit is eigenlijk ook nog eens essentieel als je aan je bureau werkt. Het is belangrijk voor de gezondheid van je rug om ieder half uur even op te staan. Houd dan wel in de gaten dat je****niet gaat streven****naar dat doel van het verlichten van je rug. De intentie van mindful lopen is om te genieten van het lopen zelf.*

De officiële vorm van mindful lopen – die je in het officiële mindfulness-curriculum vindt – houdt in dat je goed voelt hoe de onderkant van je voet de grond raakt en dat je de tijd neemt voor het lopen. Je loopt echt met aandacht. Voor de complete instructies, kun je het bijbehorende artikel over [mindful lopen](https://hetnlpcollege.nl/mindful-wandelen-2/" \t "_blank) raadplegen.

Je kunt mindful lopen als je naar de supermarkt loopt, een natuurwandeling maakt, naar een koffie-punt loopt of de hond uitlaat. Loop zonder haast, maar juist langzaam. Daarbij kun je letten op de volgende dingen:

* *Hoe kan ik mijn aandacht naar mijn voeten brengen?*
* *Kan ik ook onderscheid maken tussen de onderkant van de voeten, de zijkanten, de bovenkanten, de hielen en enkels?*
* *Wat merk ik op aan hoe mijn voet zich afwikkelt?*
* *En wat merk ik op aan hoe mijn voet zich afzet?*

*“Voel hoe je door de grond gedragen wordt: maak contact met de grond.”*

## Lees in stilte

Vind een rustig momentje op de dag (vroeg in de ochtend of ‘s avonds) en een rustig plekje en lees een goed boek. Geen televisie, computer of telefoon aan. Alleen jij en je boek. Duik volledig in de wereld van het boek dat je leest.

Hij lijkt misschien niet echt een Mindfulness oefening, want je haalt je aandacht weg van het hier en nu door in een boek te duiken, maar het is een goede oefening om je focus te trainen en je niet te laten afleiden door prikkels uit je omgeving.

*“I must say I find television very educational. The minute somebody turns it on, I go to the library and read a good book.” ~Groucho Marx*

## Mindfulness ademhaling oefeningen

Een van de beste Mindfulness oefeningen is om je op de ademhaling te richten voor een aantal minuten. [Je ademhaling](https://www.happywithyoga.com/yoga/yoga-ademhaling-adem-ruimte-rust-en-energie/) draag je altijd bij je, dus je hebt altijd de mogelijkheid om even ‘in te checken’ bij je zelf en je te focussen op de ademhaling. Zelfs op drukke momenten kun je dit dus doen.

Je hoeft verder niets te doen. Richt je aandacht naar binnen op de ademhaling en merk op hoe de adem aanvoelt. Hoog of laag? Snel of langzaam? Gejaagd? Oppervlakkig? Diep? Kalm? etc.

Als bonus kan je nog proberen om de uitademing dubbel zo lang te maken als de inademing. Dit heeft een rustgevend effect waar door je zal ontstressen.

*”Feelings come and go like clouds in a windy sky. Conscious breathing is my anchor.” ~Thich Nhat Hanh*

## Luister met aandacht

In je drukke leven heb je ongetwijfeld veel contact met andere drukke baasjes. Elke keer als je met iemand praat hebt je de kans om Mindfulness te oefenen.

Het enige wat je hoeft te doen is met je volledige aandacht bij het gesprek te blijven. Geen emails of appjes tussendoor versturen. Luister naar wat je gesprekspartner te zeggen heeft en luister met aandacht.

Je gesprekken zullen op deze manier niet alleen vruchtbaarder zijn, maar je bouwt ook betere relaties op met je collega’s. En dat terwijl je Mindfulness oefeningen aan het doen bent.

*“Respond; don’t react. Listen; don’t talk. Think; don’t assume.” ~Raji Lukkoor*

## Doe Yoga

Een van de beste manieren om Mindfulness te oefenen is terwijl je [Yoga doet](https://www.happywithyoga.com/yoga/wat-is-yoga-complete-handleiding/). Zoek een aantal houdingen uit waar je mee wilt beginnen en ga aan de slag.

Wees je bewust van de effecten van de houdingen. Wat doet elke Yoga houding met je lichaam en geest. Hoe voel je je? Waar zijn je gedachten? Wat vetellen ze je?

Blijf tijdens de Yoga oefeningen volledig met je aandacht in het hier en nu. Als je gedachten afdwalen, breng je ze simpelweg terug naar de oefening waar je mee bezig bent.

*“When the breath wanders the mind also is unsteady. But when the breath is calmed the mind too will be still, and the yogi achieves long life. Therefore, one should learn to control the breath.” ~Hatha Yoga Pradipika*

## Prettige gebeurtenissen opschrijven

[Een dagboek bijhouden](https://hetnlpcollege.nl/waarom-zou-dagboek-bijhouden-5-minute-journal/) is midful omdat je je bewuster bent van wat er in een dag allemaal gebeurt. Schrijf in je dagboek voor iedere dag één prettige gebeurtenis op, die op die dag heeft plaatsgevonden. Neem hierbij het volgende mee:

* Wat was de prettige ervaring/gebeurtenis?
* Was je je er bewust van toen het gebeurde?
* Hoe voelde het? Hoe voelde je lichaam? En welke emoties en gedachten had je tijdens deze activiteit?
* Wat merk je nu op aan jezelf tijdens het opschrijven, bijvoorbeeld aan je gedachten?

## Noteren van stressvolle gebeurtenissen

Registreer een hele week stressvolle en onplezierige gebeurtenissen. Je mag een invoer per dag doen. Neem hierbij het volgende mee:

* Wat was de stressvolle of onprettige ervaring/gebeurtenis?
* Was je je er bewust van toen dit gebeurde?
* Wat voelde je toen? En welke gevoelens, emoties en gedachten vonden er plaat tijdens deze gebeurtenis?
* En nu je dit opschrijft, wat merk je allemaal op? Bijvoorbeeld aan je gedachten?

Bovenstaande oefening is bedacht door dr. Vincent van der Burg – bekend van ‘Het Boek Voor Coaches'. Dit is een mindfulness-leraar die veelvuldig gebruikmaakt van de rustgevende kracht van schrijven.

## De 4-7-8-ademhaling

Met deze ademhalingsoefening ga je echt diep ademhalen. Diep ademhalen beïnvloedt onder andere je humeur, lichaam en verstand. Je raakt langzaam ontspannen, rustig en geaard doordat je je op je ademhaling focust. Hierdoor is deze oefening ook uitstekend te gebruiken om in slaap te vallen.

Tel 4 tellen in, houd 7 tellen vast en adem 8 tellen uit. Terwijl je dit doet, houd je de punt van je tong tegen je gehemelte, net wel of net niet tegen je voortanden aan. Je kunt eventueel ook het typische ‘woosh-geluid' maken bij het uitademen. Doe deze hele cyclus in totaal vier keer.

Eventueel kun je ook met je vinger een vierkant tekenen in de lucht: bij de inademing omhoog, bij het inhouden naar links, bij het uitademen naar beneden, dan naar rechts en tot slot weer bij de inademing omhoog.

## Alle stappen voor mindful ademhalen

1. Breng je **hele aandacht,** je hele bewustzijn, je hele ‘mindfulness' **naar het ademen**. Merk gewoon maar je ademhaling op.
2. **Observeer** louter je ademhaling. ‘**Bekijk**‘ het zonder het te manipuleren, en je zal zien dat het je **spontaan kalmeert.**
3. Merk je ademhaling op als je inademt, en merk je ademhaling op als je uitademt. Laat de ademhalingen maar zijn zoals ze zijn. Er is **geen goed of fout** als het om ademhalen gaat. De manier waarop je lichaam nu aan het ademhalen is, dat is nu aan het gebeuren.
4. Adem in. **Voel** de lucht door je neus of door je mond heen gaan. Wees ook bewust van het **geluid** dat je ademhaling in je neus maakt. Neem waar of de lucht die je inademt koel, warm of iets daartussenin is. Volg je adem met je aandacht en voel hoe de lucht doorreist naar je **buik**, en voel het daar goed, zodat je aandacht **uit je hoofd gaat, in je lichaam.** Adem echt door de **voorkant** van je lichaam naar je buik. Ontvang **levenskracht** in je lichaam.
5. Adem uit. Je zou kunnen waarnemen hoe de lucht de **terugreis** door je longen heen maakt en hoe het je lichaam weer verlaat. **Voel en hoor** de lucht door je neus of door je mond heen gaan. Neem waar of de lucht die je inademt koel, warm of iets daartussenin is.
6. Merk het gevoel in je **lichaam** op terwijl het lichaam lucht in zich neemt bij iedere inademing. Voel dat je schone lucht door je hele lichaam, en door het topje van je hoofd laat gaan.
7. Laat bij het uitademen alle lucht door je heen waaien. Merk ook hier op wat je lichaam doet terwijl het de lucht weer vrij laat bij iedere uitademing. Merk het op terwijl het aan het gebeuren is. Het is **niet nodig om kracht te zetten** om lucht in te zuigen of om het uit je lichaam te drukken. Het gebeurt gewoon.
8. Bij het uitblazen**laten we gaan en geven we over.** We verlaten het lichaam. Laat alle spanning je lichaam verlaten.**Laat los wat losgelaten wil worden.**
9. **Volg** je ademhaling. Voel de lucht in en uit je lichaam stromen.
10. Wees bewust van het **ritme** van je ademhaling.
11. Je zou ook kunnen waarnemen hoe bij iedere ademhaling de **spieren** in je buik aanspannen en hoe ze bij iedere uitademing weer ontspannen. Merk op hoe je borst en buik bewegen bij iedere ademhaling. Ook hier geldt: je hoeft dit **niet actief aan te sturen.** Het gebeurt gewoon natuurlijk.
12. Blijf constant **volgen** waar je ademhaling zich in je lichaam bevindt. In en uit je neus: koele lucht erin, warme lucht eruit… Richting je borst: merk dat het in beweging komt en dat het groter en kleiner wordt… Daarna richting je buik: merk op hoe je buik erdoor gaat bewegen en hoe het van grootte gaat veranderen… Rondom je navel… Merk het gewoon maar op.
13. Met **nieuwsgierigheid en een glimlach** kun je nu gaan opmerken waar je aandacht zich met het meeste comfort op kan focussen. Zijn het de waarnemingen in je neus, je longen, je borst, je maag of ergens anders?
14. Haal zo meteen in totaal **drie keer diep adem** door je buik, en voel het goed in je **buik**. Voel dat je schone lucht door je hele lichaam en door het topje van je hoofd laat gaan. Laat bij het uitademen alle lucht door je heen waaien. Voel de lucht in en uit je lichaam stromen. **Volg** je ademhaling. Wees bewust van het **ritme** van je ademhaling. Word je bewust van je ademhaling over het algemeen. Wees er bijvoorbeeld van bewust dat je je ademhaling kunt **voelen en horen** in je neus.
15. Als je aandacht **afgeleid** wordt, als je andere gedachten krijgt of als die gedachten je wegnemen van de oefening is dat **absoluut oké**. Dat is heel normaal. Dat is wat het verstand doet. Het creëert gedachten, en het dwaalt af. Als je merkt dat dat aan het gebeuren is, kun je gewoon **waarnemen** wat die gedachten precies zijn. Wat is die afleiding precies? [**Oordeel niet**](https://hetnlpcollege.nl/oordelen-stoppen/) dat het goed of fout is. Neem het maar gewoon waar, en parkeer het heel liefdevol ergens. Breng dan je bewustzijn en je concentratie **met een glimlach terug naar je ademhaling**. Merk op, wanneer je weer terug bent, of je er weer in rolt via een inademing of via een uitademing.
16. Merk op dat, wanneer een inademing is afgelopen, het **meteen weer wordt overgenomen door een uitademing.** En merk op hoe dat weer wordt overgenomen door een nieuwe ademhaling.
17. **Tel** nu je ademhalingen: bij 1 adem je in, bij 2 adem je uit en bij 3 adem je weer in. Ga zo door tot je bij 10 bent gekomen. Dan begin je weer opnieuw bij 1.
18. En dat is **écht alles wat ervoor nodig is** om het huidige moment waar te nemen. Je neemt een huidig moment waar dat, wanneer het is afgelopen, wordt overgenomen door een ander huidig moment, en dan een ander moment, enzovoorts. En zo rolt ‘het hier en nu’ zich uit… Je kunt **dankbaar zijn voor jezelf** omdat je een moment hebt genomen om deze ademhalingsoefening te doen. Bewustzijn van je ademhaling neemt aandacht weg van het denken en creëert ruimte. Eén bewuste ademhaling is al genoeg om je stroom van gedachten te onderbreken. En je kunt maar van één ademhaling bewust zijn. De rest is verleden of toekomst.

## Ademhaling Balanceren Tussen Je Neusgaten – De Oefening

1. Om deze oefening te beginnen zit je lekker achterover met een rechte rug en sluit je voorzichtig je mond. Plaats je linkerhand in een open positie op je linker bovenbeen. Een open positie betekent dat je handpalmen naar boven wijzen.
2. Breng je rechter hand voor je gezicht met je handpalm naar je toe gericht, breng je wijsvinger en middelvinger naar elkaar toe en raak er de huid mee aan dat tussen je wenkbrauwen zit.
3. Neem wat normale ademhalingen in deze positie, terwijl je je schouders ontspant.
4. Je gaat zo meteen je rechter duim gebruiken om je rechter neusgat te sluiten, en je rechter ringvinger of rechter pink om je linker neusgat te sluiten.
5. Start met het sluiten van je linker neusgat met je rechter ringvinger of pink. Adem in door je rechter neusgat en adem ook door je rechter neusgat weer uit. Herhaal dit vijf keer. Gebruik normale, natuurlijke ademhalingen, zonder te forceren.
6. Laat nu je linker neusgat vrij en sluit je rechter neusgat met je rechter duim. Haal voorzichtig in en adem voorzichtig uit via het vrije, linker neusgat. Doe dit weer vijf keer. Forceer je ademhaling niet, en als je een pauze nodig hebt kun je even door beide neusgaten ademhalen. Het is de bedoeling dat deze oefening verfrissend en gebalanceerd is. Het zou niet als hard werk moeten aanvoelen.
7. De volgende stap is om steeds af te wisselen tussen de neusgaten. Sluit je rechter neusgat met je rechter duim en voer alleen maar één inademing uit via je linker neusgat. Sluit daarna je linker neusgat met je ringvinger of pink. Til je duim op en adem uit via je rechter neusgat. Adem daarna in via datzelfde neusgat. Sluit dat rechter neusgat weer met je duim en til je andere vinger op om uit te ademen. Je hebt nu één ronde gehad. Voer drie tot vijf rondes uit. Na verloop van tijd ben je geoefender en kun je meerdere rondes doen.
8. Wanneer je klaar bent met de oefening laat je beide handen op je bovenbenen rusten, met je handpalmen naar boven gekeerd terwijl je diepe, natuurlijke ademhalingen uitvoert via beide neusgaten. Wees nu mindful over zoveel mogelijk subtiele veranderingen in je energie, in je geest en in je balans.

## De Bergmeditatie

Met de Bergmeditatie-oefening worden we ons bewust van het huidige moment door bewust een rechte en eervolle lichaamshouding aan te nemen, of we nu zitten of staan. Bovendien nemen we de kwaliteiten van onveranderlijkheid van de berg aan, waardoor we onze emoties beter kunnen controleren.

1. Het is nu alsof we een berg zijn. Een berg is een natuurlijk verschijnsel. En hoe sterk de regen, de wind en de donkere wolken rond de bergtop ook zijn, de berg is volledig op zijn gemak.
2. Dus wees een berg. Laat je geest stabiel zijn. Weet dat alles wat van deze wereld is vroeg of laat voorbij zal gaan. Sta je ogen toe om dicht te gaan als dat mogelijk is op dit moment. Zo niet, laat ze dan gerust open.
3. Voel het lichaam. Voel je ruggengraat met zijn natuurlijke curven. Voel je hoofd, dat omhoog getild is, alsof het zachtjes omhoog gehouden wordt met een koord dat van boven komt. Zonder spanning.
4. Stel je open voor wat je op dit specifiek moment ervaart en vraag jezelf: “Wat is mijn ervaring op dit moment?”
5. Merk op welke gevoelens je hebt. Keer jezelf ernaar toe en open jezelf ook voor oncomfortabele gevoelens of spanningen als ze er zijn.
6. Merk je gedachten op als je ze hebt. Wat voor gedachten gaan er door je heen? Word bewust van je gedachten en de inhoud ervan.
7. Hoe voelt je lichaam nu aan? Wat voel je in je lichaam? Scan je lichaam om eventuele tekenen van spanning of stress op te merken.
8. Verzamel nu al je aandacht om het te laten focussen op alle gevoelens die je krijgt door adem te halen. Merk op hoe je lichaam bij iedere inademing en uitademing wat groter en wat kleiner wordt. Volg gewoon maar je adem, terwijl het in en uit je lichaam stroomt. En gebruik deze ademhalingen om jezelf stevig in het huidige moment te ankeren.
9. Vergroot je veld van bewustzijn naar rondom je ademhaling, zodat je, behalve de beleving van je ademhaling, ook een beleving krijgt van je lichaam als geheel. Je houding, je gezichtsuitdrukking en hoe je je vanbinnen voelt.
10. Als je je bewust wordt van eventuele gevoelens van spanning of weerstand, kun je voorzichtig experimenteren door samen met die gevoelens in te ademen en samen met die gevoelens uit te ademen. Misschien neem je ze wel mee naar buiten bij de uitademingen. Voel daarbij acceptatie: het is zoals het is.
11. En nu breng je je vergrootte en meer accepterende bewustzijn naar de volgende huidige momenten van je dag, wat voor omstandigheden het ook zullen zijn, terwijl het steeds groter en groter blijft worden.

## Mindfulness tijdens onrustige situaties

Mindfulness kun je altijd en overal doen, zelfs tijdens lawaaierige of ‘hectische’ situaties. Dus deze ‘oefening' hoef je in veel gevallen niet volledig te doen, en in veel situaties zou dat ook niet kunnen. Je kunt lawaai ook accepteren zoals het is. Je innerlijke weerstand tegen het lawaai kun je loslaten. Deze acceptatie van ‘het moment zoals het is’ brengt je ook naar de kalmte van innerlijke vrede.

Deze oefening kan ter voorbereiding gebruikt worden zodat je klaar zit voor de oefening die je daarna wil gaan doen. Je voegt een bijzondere dimensie aan je mindfulness toe als je speciaal tijd voor jezelf vrijmaakt, waarbij je op een rustige plek gaat zitten waar je niet gestoord wordt. Hier gaat deze ‘oefening' over.

De stappen:

1. Ga rustig zitten op een plek waar het stil is en waar je niet wordt gestoord.
2. Zit niet met je rug naar een (drukke) open ruimte.
3. Neem een comfortabele, natuurlijke zitpositie aan.
4. Laat beide voeten de grond raken voor aarde en let erop dat je armen en benen niet gekruist zijn, zodat de energie die door je heengaat kan doorstromen en er geen blokkades in je lichaam zijn. De linker en rechter hersenhelften kunnen zo ook makkelijker contact met elkaar kunnen maken.
5. Sluit je ogen.
6. Wees bewust van je lichaam.

## Sta stil bij waar je allemaal tevreden over bent

Waar ben je allemaal [tevreden](https://hetnlpcollege.nl/tevredenheid-tips/) en [dankbaar](https://hetnlpcollege.nl/dankbaar-zijn/) over? Ga na wat dat allemaal is. Stel gerust doelen over waar je wilt zijn én wees je even goed bewust over hoe tevreden je kunt zijn met wat je allemaal al hebt (bereikt), zodat je niet te veel gaat streven naar een toekomst die niet bestaat en niet komt.

## Mindfulness oefeningen voor het slapen

Heb je ook moeite met slapen om dat je de drukte van je werk niet kunt loslaten? Lig je hierdoor vaak nog uren wakker en te piekeren terwijl je eigenlijk liever je ogen sluit? Probeer dan deze Mindfulness oefening voor het slapen.

Eigenlijk is het heel simpel. Focus je gewoon op het natuurlijke ritme van de ademhaling. Dit zal er voor zorgen dat je gedachten niet allerlei kanten op afdwalen, maar gefocust blijven om de adem. Zo hebben ze geen kans om af te dwalen naar dingen waar jij je zorgen over maakt.

Elke keer als ze toch afdwalen, breng je ze weer terug naar de adem. Als je dit nog steeds lastig vindt, kan je er ook een kalm of rustig plaatje bij visualiseren. Kies iets wat je mentaal voor ogen hebt terwijl je je op de ademhaling focust. Bijvoorbeeld een grasveld waar de wind zachtjes door een blaast. Of het getij van de zee.

*“May sleep envelop you as a bed sheet floating gently down, tickling your skin and removing every worry. Reminding you to consider only this moment.” ~Jeb Dickerson*