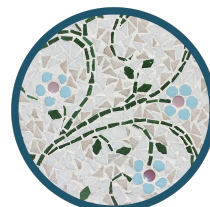


Ebook: Ervaar de Kracht van de aandacht



INHOUDSOPGAVE

Ervaar de Kracht van de aandacht!	4
TIP 1: Focus op positiviteit	6
TIP 2 : Dankbaarheid	8
TIP 3: Luister naar je lichaam	10
TIP 4: Aanvaard de stilte	12
TIP 5: Deel je ervaringen met je geliefde(n)	14
TIP 6: NU!	16
TIP 7: Ga de natuur in	18
TIP 8: Experimenteer	20
TIP 9: Kracht van je gedachten	22
TIP 10: Lach	24
Coachpraktijk Mozaïektuin	26



Het ware geheim van het leven ligt in het zoeken naar de schoonheid

Oscar Wilde



Ervaar de Kracht van de aandacht!

In mijn praktijk kom ik veel mensen tegen met diverse klachten. Veel van deze klachten zijn stress gerelateerd en laten zich zien in klachten zoals bijvoorbeeld:

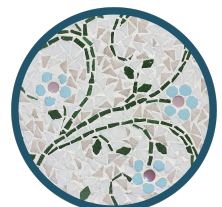
- * Slecht slapen
- * Piekeren
- * Prikkelbaar
- * Slechte concentratie
- * Hyperalert
- * Opgejaagd gevoel
- * Hoofdpijn
- * Druk op de borst

Dit is een selectie van klachten die er zijn, maar misschien ervaar je zelf andere klachten waarvan je de oorzaak niet meteen kunt vinden. Je voelt je gestresst.

Met mindfulness kun je veel van deze klachten reduceren of zelfs laten verdwijnen. Deze 10 tips kun je meteen toepassen om te zorgen dat je weer leeft met aandacht in het Nu!

Veel plezier

Met zonnige groet
Susan



Alles heeft schoonheid
maar niet iedereen ziet haar

Confucius



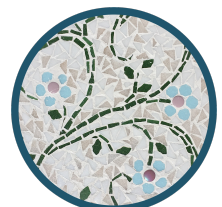
TIP 1: Focus op positiviteit

De mens is gemaakt om alert te reageren op slecht nieuws. Het nieuws dat we voorgeschoteld krijgen is altijd spectaculair, spannend en negatief. Daar speelt de media goed op in, slecht nieuws verkoopt! De keerzijde is dat we gewend zijn om altijd naar de keerzijde van de medaille te kijken en niet meer onze focus te hebben op alle goede dingen die vandaag gebeuren.

Toets eens je focus op een willekeurige dag. Wat valt dan op? Misschien is het wel het gemopper op je collega's, dat je kinderen niet doen wat jij wilt, dat niemand luistert naar jouw tips of advies, of dat je niet begrijpt wat er gebeurt op deze wereld?

Probeer je focus eens om te draaien. Focus op dingen die goed gaan of dingen die je verrassen. Denk aan zaken zoals; de buurvrouw die de vuilniscontainer voor jou aan de weg zet, een onverwachts telefoontje van je vriendin om te vragen hoe het met je gaat, je man die je helpt in het huishouden, je dochter omdat ze de tafel opruimt (met of zonder te vragen :), dat je vandaag geen chocolade hebt gegeten bij de avond thee.

Kies kleine dingen waar je focus op gaat leggen. “Betrap” iemand die iets liefs doet en benoem het dan ook. Je zult merken dat je focus verplaatst en dat het na een aantal dagen gemakkelijker wordt om positiviteit te vinden.



Wie niet tevreden is
met wat hij heeft
Zal ook niet tevreden zijn
met wat hij krijgt

Socrates



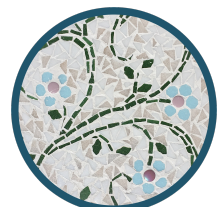
TIP 2 : Dankbaarheid

Wij leven in een rijke wereld. De meeste mensen in Nederland hebben toegang tot stromend water, verwarmd huis, een dak boven ons hoofd en kleding om ons lijf heen.

Wees dankbaar voor het leven wat je leidt en de spullen die je mag bezitten. Sta je wel eens voor je kledingkast te twijfelen wat voor kleding je vandaag weer eens aan mag doen, pak dan ook een paar seconden tijdens deze momenten van twijfel om te beseffen dat je dankbaar kunt zijn omdat we keuze hebben tussen verschillende kledingstukken.

Als je dankbaar bent voor hetgeen wat je al hebt in je leven, dan zul je merken dat je minder behoefte hebt om spullen te kopen. Deze koopdrift maakt ook dat je minder in het nu leeft, je bent namelijk bezig met het zoeken naar een oplossing in de toekomst. Dat kan een jachtig gevoel geven waardoor je niet of moeilijk in het nu aandachtig kunt zijn.

Dankbaarheid doorleven voor je partner, kinderen, gezondheid, werk, eten en spullen geeft veel ruimte om te genieten.



Niet onze zintuigen bedriegen ons, Maar ons oordeel

J.W. Goethe



TIP 3: Luister naar je lichaam

Je lichaam kan je veel vertellen. Om te luisteren naar je lichaam is het belangrijk om stil te staan en te gaan voelen. Hoe doe je dit. Je hoeft niet elke dag een bodyscan van 45 min te doen (wel goed hoor als je dat kunt, maar misschien een grote stap om mee te beginnen).

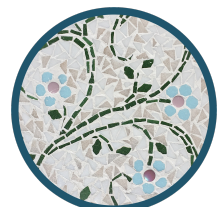
Begin eerst een met 1 minuut per dag in te checken bij de lichaam.

Pak momenten zoals, tandenpoetsen, douchen, wachten in de wachtkamer, wachten in de rij bij de supermarkt.

In plaats om dan je telefoon te pakken, pak dat moment even om je lichaam te checken hoe je er op dat moment erin staat. Hoe sta of zit je, heb je pijntjes, ben je ontspannen, ben je gespannen, waar zit dit spanning in je lichaam?

Even een snelle scan door je lijf geeft veel informatie. Je kunt dit zo vaak oefenen als je wilt, hoe vaker je een scan moment inzet, hoe gemakkelijker het wordt en hoe sneller je doorhebt als je over je grenzen gaat stappen.

Luister naar jezelf!



De grootste openbaring is de Stilte

Lao Tse



TIP 4: Aanvaard de stilte

Er zijn veel momenten op een dag waar je nu gedachteloos je telefoon pakt om je tijd te 'doden'. Mooie uitdrukking trouwens. De tijd die je op je telefoon doorbrengt is niet altijd productief.

Probeer 1 keer per dag je telefoon niet te pakken terwijl je wel daar behoefte aan hebt.

Pak dan de tijd om te luisteren naar de stilte.

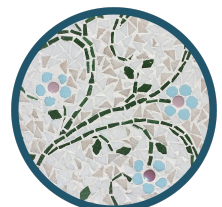
Verder

Niets

Luisteren

Aanvaard

Laat los



Veel mensen zijn eenzaam
omdat zij muren bouwen
in plaats van bruggen

Anoniem



TIP 5: Deel je ervaringen met je geliefde(n)

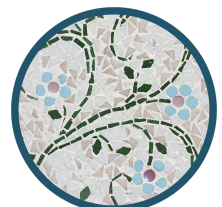
Als je alles in je hoofd parkeert wordt je hoofd vol met gedachten. Die gedachten gaan dan als een racebaan door je hoofd tollen. Dat kan veel onrust en stress veroorzaken. Vooral omdat je op een gegeven moment niet meer kunt relativieren of het vanuit een ander perspectief meer kunt inzien.

Daar heb je hulp nodig van andere mensen. Om verbinding te maken met je gedachten en je toekomstig oplossing is het verstandig om je gedachten te delen met iemand die dicht bij je staat, je geliefde, vriend of vriendin, zus of broer, buurman of buurvrouw. Soms is juist een onafhankelijke blik handig als je echt vast loopt, denk dan aan een coach, psycholoog of praktijkondersteuner bij de huisarts.

Je zult merken dat als je gedachten hebt gedeeld dat het ergste rauwe randje er vanaf gaat. Soms is er een oplossing, soms ook niet, soms hoeft er ook geen oplossing te zijn. Dan is het delen al medicijn op zich.

Het voordeel bij delen is ook dat je het gevoel kunt krijgen dat je er niet meer helemaal alleen ervoor staat. Dat gevoel kan ook voor veel rust zorgen.

Gedeelde smart is halve smart.



Morgen kan niet beter zijn Als je voortdurend aan gisteren denkt

Charles F. Kettering



TIP 6: NU!

Leef in het nu. Dat klinkt toch gemakkelijk nietwaar? Toch is dat best lastig om in de praktijk te brengen. Je zult zien en ervaren dat je gedachten in je hoofd niet in het nu zijn. Gedachten gaan altijd over het verleden, toekomst, verwachtingen, oordelen.

Kijk maar eens kritisch naar je gedachten. En...? Wat ontdek je?

Maar nooit over het nu. In het nu, heden zijn er geen gedachten. Daar ben je gewoon aanwezig.

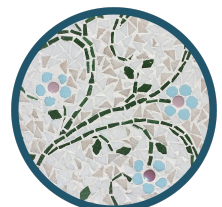
Om in het nu aanwezig te zijn heb je een aantal handvatten die je kan helpen. De belangrijkste en krachtigste is :

Ademhaling

Je adem heb je altijd paraat en kun je altijd aanspreken.

Ook creatieve activiteiten zijn oefeningen om in het nu aanwezig te komen. Je kunt dan in een flow terecht komen. Als je in de flow zit, dan zit je namelijk niet in het verleden of toekomst.

Denk aan dingen zoals tekenen, schilderen, puzzelen, mozaïeken, fotograferen of boetseren. Wat werkt voor jou?



Het bos weet altijd precies wat ik nodig heb

Loesje



TIP 7: Ga de natuur in

De natuur is een krachtige katalysator om je tot rust te brengen. Wandelen in bossen, over stranden en heide werkt heilzaam voor je geest.

Gedurende de dag krijg je veel indrukken en prikkels door je telefoon, tv, internet, radio, collega's etc. Deze prikkels moeten worden verwerkt in je hoofd. In de nacht is een goede manier om deze prikkels te verwerken. Maar tegenwoordig krijgen we zoveel prikkels te verduren dat de nacht vaak niet voldoende is.

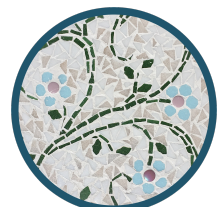
De natuur helpt dan erg mee. Einstein ging bijvoorbeeld ook altijd een rondje wandelen door 'zijn park' op de campus als hij met een ingewikkeld probleem te kampen had. Door beweging en rust van de bomen en geluiden van de natuur kwam zijn brein tot rust en kwam tot grote inzichten.

Zo werkt dat ook voor jouw brein. Hoe meer of complexer je opdracht is, hoe meer je eigenlijk de natuur in kunt gaan om tot het antwoord te komen.

Er is een bekende uitspraak:

Voor rust in je hoofd, minimaal een half uur in de natuur

Heb je een drukke dag? Dan minimaal een uur in de natuur.



Experimenteren is de brandstof van het leven

Chris Baréz-Brown



TIP 8: Experimenteer

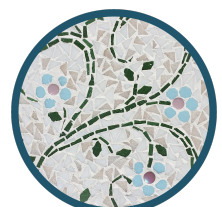
Als je doet wat je altijd hebt gedaan
Krijg je wat je altijd heb gekregen.

Kinderen leren elke dag minimaal 1 iets nieuws.
Volwassenen leren elke maand max 1 iets nieuws.

Daag jezelf uit. Probeer je hersenen en je brein actief te houden door elke dag of elke week iets nieuws uit te proberen. Denk daarbij niet te moeilijk. Je kunt namelijk:

- * Naar een onbekend restaurant gaan
- * Een nieuwe weg naar een bekende locatie nemen
- * Een nieuw liedje beluisteren buiten je bekende genre
- * Een nieuw recept uit proberen
- * Een onbekende aanspreken in de supermarkt
- * Een andere route lopen met je hond
- * Een nieuwe cursus starten
- * Etc.

Doordat je nieuwe dingen uit probeert, kom je uit je comfort zone en activeer je andere gedeeltes in je brein zodat je weer bewust bezig bent in het nu, waardoor er geen ruimte aanwezig is voor oude gedachtes en nieuwe zorgen.



Ons leven is wat onze gedachten ervan maken

Marcus Aurelius



TIP 9: Kracht van je gedachten

Byron Katie, een beroemde sprekerster en schrijfster van diverse coachboeken heeft een mooie uitspraak over gedachten: “Onze gedachten doen ons niets, totdat we ons eraan hechten afslof ze waar zouden zijn”.

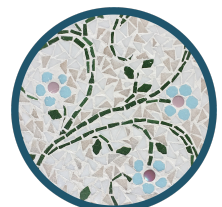
Dat is natuurlijk mooi als het positief is, maar lastiger als deze gedachtes negatief zijn. Dan kun je altijd jezelf afvragen of deze gedachte maar een gedachte zijn, of een feit?

De 4 vragen die Byron Katie heeft ontwikkeld gaan daar op in:

- 1 Is het waar?
- 2 Kun je echt weten of dat het waar is?
- 3 Hoe reageer je als je aan deze gedachte vast houdt?
- 4 Wie zou je zijn zonder deze gedachte?

Probeer in ieder geval niet om gedachtes te negeren, want dat kost veel energie. Vaak zul je zien dat gedachtes repeterend zijn zolang het probeert te negeren. Geef je de gedachte oprecht aandacht en probeer je er met een open nieuwsgierige blik naar te luisteren, dan zul je ervaren dat je gedachtes weg slijpen.

Je hebt gedachtes, je bent niet je gedachten.



Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd

Lijfspreuk van mijn vader



TIP 10: Lach

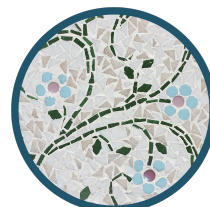
Humor maakt het leven lichter en beter te dragen. Lachen ontspant het lichaam en verbetert je immuunsysteem. Lachen werkt ook pijnstillend. Lachen is echt gezond!

Een kind lacht 300 keer per dag terwijl een volwassene maar 10-15 keer per dag lacht. Het voordeel is wel dat je als volwassene er meer mee kunt spelen. Als je een glimlach op je gezicht plakt, denk je lijf dat je lacht en maakt al de endorfines aan. Je kunt jezelf helpen om te lachen.

Lachen zorgt er ook voor dat je verbonden voelt met de mensen om je heen.

Zorg voor een maatje die je kunt helpen om de humor op de dag weer terug te vinden. Samen sta je sterker en zorgt er meteen voor dat je verbonden voelt. Of kijk een lachfilm, of filmpjes op YouTube waar je van moet lachen of plan na het eten een moppentap-ronde in met je gezin (iedereen 1 of 2 moppen vertellen).

Vergeet nooit te lachen!



Je kunt de golven niet
tegenhouden,
Maar je kunt er wél op leren
surfen

Jon Kabat-Zinn



Coachpraktijk Mozaïektuin

Ik ben Susan Hooiveld-Volkers, levenscoach, natuurtherapeut en auteur van het boek “Strategisch Lanterfanteren” (publicatie in oktober 2022) in mijn praktijk Coachpraktijk Mozaïektuin in het pittoreske dorpje Scharmer onder de rookpluimen van de stad Groningen.



In mijn praktijk geef ik 1:1 coachgesprekken op het gebied van levensvragen, loopbaan en balans / vitaliteit, workshops mindful fotografie en mozaïek, online cursussen Mindful Fotografie en Mozaïek Coaching.

Als je meer informatie wil, kun je kijken op mijn website of persoonlijk contact met mij opnemen via:

Coachpraktijk Mozaïektuin
Hoofdweg 56
9616 TE Scharmer
Tel: 06 - 23 11 6909
info@mozaiektuin.nl
www.mozaiektuin.com

Met zonnige groet
Susan

