

Mindful Leven

van stress naar rust



Yvette Kilian

Mindful Leven

van *stress* naar *rust*

Yvette Kilian

STUDIO MINDFUL

Den Haag, januari 2017



Inhoud

- 3 [Inleiding](#)

- 7 [Over mij](#)

- 10 [Tip 1: tijd voor jezelf](#)
- 13 [Tip 2: voelen hoe je zit](#)
- 15 [Tip 3: bewust ademen](#)
- 18 [Tip 4: vertragen](#)
- 21 [Tip 5: met aandacht bewegen](#)
- 23 [Tip 6: mindful eten](#)
- 26 [Tip 7: geluid horen](#)

- 29 [Tot slot](#)

- 32 [Mindful leven!](#)

Inleiding

Leef jij op de automatische piloot? Pieker je vaak? Ben je chaotisch en ongeduldig? Moet je veel van jezelf? Ga je gejaagd door het leven? Vergeet jij jezelf ook geregeld door alle drukte van de dag?

Stress kan ervoor zorgen dat jij op alle bovenstaande vragen “ja” antwoord. Dus vraag jezelf eens eerlijk af: ervaar jij stress? Grote kans dat je ook op deze vraag “ja” als antwoord geeft.

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft last van stress. Dit kan zich uiten in lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, rugpijn, stijve schouders en nek. In een neiging tot angst en somberheid. In een sterke behoefte aan overzicht en controle. In veel moeten van jezelf, je overal verantwoordelijk voor voelen en in schuldgevoelens.

Ook kan stress invloed hebben op je eetpatroon: misschien ga je veel snoepen of juist heel weinig eten. Beide kan leiden tot energieverlies en lusteloosheid. Stress kan je letterlijk uit je slaap houden of zorgen dat je onrustig slaapt en veel wakker wordt in de nacht.

Inleiding

Het leven lijkt langs je heen te gaan. Je doet alles op de automatische piloot. Je geniet niet meer van de leuke momenten, omdat je in je hoofd bezig bent met andere dingen.

Je wordt ongeduldig, chaotisch en misschien zelfs kribbig naar anderen. De mensen die het dichtst bij je staan, hebben het hierdoor zwaar naast jou. Terwijl je dat helemaal niet zo bedoeld!

Je herkent deze signalen van stress misschien heel goed bij jezelf. Maar hoe kom je van de stress af?

Je hebt vast al veel geprobeerd. Bedacht dat het allemaal rustiger wordt als je je “to-do-lijst” hebt afgewerkt. Maar... er lijkt geen eind te komen aan die lijst! Steeds komt er weer iets bij, onder druk van jezelf en van anderen.

Ik heb veel mensen zien worstelen met stress, grenzen, tijdsdruk, prioriteiten... en zichzelf zien vergeten. Hoe meer stress je hebt, hoe meer je jezelf wegcijfert. De ander gaat voor, alles wat gedaan moet worden gaat voor... En waar blijf jij dan?!

Mensen roepen “zeg gewoon nee als je er geen tijd voor hebt”. Maar in de praktijk blijkt dat “nee” niet zomaar wordt geaccepteerd. Dat het moeilijk is om “nee” te zeggen, omdat dat invloed heeft op anderen. Dan moet iemand anders die taak gaan doen, maar hij of zij heeft het ook al zo druk.

Inleiding

Je hebt ook vast wel eens “maak je niet druk, het komt wel goed” gehoord.

Het lastige is dat een gevoel van stress niet zomaar weggemaakt kan worden. En je ziet al helemaal niet voor je dat het allemaal wel goed komt. Je ziet enkel voor je hoe zaken in het honderd lopen als jij niet snel en zorgvuldig doet wat je moet doen!

Stress zet je in de zogeheten doe-modus: je gaat in de actie. Je gaat dingen doen. Je pakt problemen aan. Je denkt urenlang na over hoe en wanneer je wat gaat doen. Dag en nacht ben je bezig met lijstjes in je hoofd, moet je van jezelf dingen onthouden om niet te vergeten. Probeer je overzicht te maken in de chaos van dingen die nog moeten.

Door middel van mindfulness heb ik geleerd om de doe-modus te herkennen bij mezelf en uit dat patroon van stress, gejaagdheid en druk te stappen. Als mindfulness trainer heb ik gezien hoe cliënten en collega's zichzelf weer konden vinden door een pas op de plaats te maken. Tijd voor zichzelf te maken.

Bij trainingen van Studio Mindful zie ik mensen vaak genoeg gestresst en gehaast binnen komen. Al na de eerste oefening komen ze meer tot zichzelf. En aan het eind van de training vertrekken de mensen weer rustig en ontspannen. Ze hebben de tijd voor zichzelf genomen. Dat geeft een ongelooflijk fijn gevoel en levert nog inzichten op ook!



Inleiding

Gun jij jezelf een mindful leven? Wil jij meer rust in het leven ervaren, je energieker voelen en genieten van elke dag? Wil jij ruimte kunnen maken voor bewuste keuzes? Meer in het leven staan? Wil jij inzicht krijgen in wat stress doet bij jou? En jouw stress patronen doorbreken?

Met dit e-book help ik je van stress naar rust.

Ik geef je 7 tips om de stress achter je te kunnen laten. Om de eerste stappen te zetten naar het herkennen en doorbreken van jouw stress patroon. Zodat je meer invloed hebt of hoeveel stress je wel of niet ervaart. Op weg naar een mindful leven!

Over mij

Stress is een grote boosdoener voor zowel lichamelijke als psychische problemen. Toch kun je er iets aan doen, om te zorgen dat stress jouw leven niet bepaald. En ik kan je daarbij helpen, GZ-psycholoog en mindfulness trainer.



Aan de universiteit in Leiden heb ik psychologie gestudeerd. Al snel merkte ik dat dit mij onvoldoende handvatten bood om echt goede zorg te kunnen bieden. Ik ben de opleiding tot cognitief gedragstherapeut gaan doen. Dit bood me de verdieping die nodig was om goed op cliënten af te stemmen. Ik kon hun nu de behandeling bieden die het beste paste bij hun problemen en bij wie zij zijn.

Over mij

Vervolgens heb ik de opleiding tot GZ-psycholoog gevolgd. Daarmee ontstond een verbreding van wat ik kon aanbieden aan cliënten: naast behandeling ook gedegen onderzoek om te kijken hoe iemand in elkaar zit en het beste geholpen kan worden.

Maar ik miste nog iets... Tijdens mijn vele reizen door Azië kwam ik erachter dat mijn hart bij het Boeddhisme ligt. De Boeddhistische levenswijze leert je met rust en acceptatie in het leven te staan. Je niet te verzetten tegen het leed dat bij het leven hoort. Ruimte te maken voor bewuste keuzes en je eigen levensgeluk. Zo besloot ik de opleiding tot mindfulness trainer te gaan volgen.

Vlak voor ik die opleiding startte, kreeg ik een spierziekte. In het dagelijks leven kon ik ineens veel niet zelf meer doen. Ik werd afhankelijk van anderen en had veel pijn. Dit maakte me boos: waarom deed mijn lichaam me dit aan, terwijl ik altijd zo goed voor mijn lichaam zorgde?!

Fysiotherapie heeft ervoor gezorgd dat ik nu weer volop in het leven kan staan. Maar ik weet dat de opleiding tot mindfulness trainer me ook heeft geholpen in mijn herstelproces. Ik leerde pijn beter te verdragen. Stopte met boos-zijn op mijn lichaam. Gaf ruimte aan mijn herstel. Ik zag elke kleine stap vooruit en kon ervan genieten. Vandaag de dag geniet ik intens van alle mooie dingen die het leven te bieden heeft.



Over mij

En zo ontstond Studio Mindful. Een plek waar je mindful in werk en leven leert staan. Mindfulness is geen trucje maar een vaardigheid. Ik geloof dat iedereen mindfulness kan leren. Dat iedereen mindfulness kan inzetten om minder stress en meer rust te ervaren. Daarom heb ik 7 tips op een rijtje gezet die jou helpen op de weg van stress naar rust.

Tip 1: tijd voor jezelf

Tijd maken voor jezelf. Het klinkt eenvoudig, maar dat is het niet! Er komen voortdurend dingen tussendoor. Alles en iedereen is vaak belangrijker dan jij. Vraag jezelf eens af: “hoe ziet tijd voor mezelf er uit?”

Dat kan voor iedereen anders zijn. De één ervaart rust in een bad met warm water en geurend sop. De ander vindt tijd voor zichzelf in het lezen van een goed boek. Soms kan tijd voor jezelf ook betekenen dat je gewoon even op de bank zit met een kop thee. Je hoeft niets, behalve genieten van de thee en de rust.

Het is belangrijk voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid om tijd voor jezelf te nemen.

Niet hoeven denken en doen, brengt je geest tot rust. Als je geest tot rust komt, kan je lichaam herstellen van de stress en van lichamelijke inspanningen. Je bouwt stress en spanning af, terwijl energie en rust zich kunnen opbouwen.

Tip 1: tijd voor jezelf

Zonder tijd voor jezelf, kan je lichaam in een soort noodtoestand komen. De stress blijft zich opstapelen en je lichaam draait op volle toeren om jou staande te houden in het dagelijks leven. Zo raakt je lichaam uitgeput. Je voelt je moe. Alle energie gaat op aan de stress en overeind blijven. Er is geen ruimte meer voor leuke dingen of ontspanning.

De eerste stap om tijd voor jezelf te maken is het *voornemen* om tijd voor jezelf te maken: “ik maak vandaag tijd voor mezelf”.

Als je je dit hebt voorgenomen, maak je afspraken met jezelf over:

Wanneer maak ik tijd voor mezelf?

Als je eenmaal het voornemen hebt om tijd voor jezelf te maken, is het goed dat ook snel te gaan doen. Wacht dus niet tot over een week. Maar plan in wanneer je vandaag tijd maakt voor jezelf.

Hoe lang neem ik de tijd voor mezelf?

Het gaat hierbij om een evenwicht tussen jouw behoefte en de realiteit. De realiteit zal je beperken in de tijd die je voor jezelf kunt nemen. Je behoefte wil misschien juist een grotere hoeveelheid tijd voor jezelf. Meerdere kortere momenten voor jezelf kan dan een goede oplossing bieden: het is haalbaar en je luistert naar jezelf.

Tip 1: tijd voor jezelf

Waar neem ik tijd voor mezelf?

Dit is afhankelijk van wanneer jij de tijd voor jezelf gaat nemen. Op werk zul je niet zo snel een bad kunnen nemen. Wel kun je op je kantoor met de deur dicht ruimte maken voor jezelf. In de keuken, of op de wc. Of tijdens een korte wandeling naar een vergadering. Thuis kun je je terugtrekken in de slaapkamer, de badkamer. Of misschien juist in de woonkamer, als de kinderen in hun slaapkamers spelen met vriendjes. Zoek per moment de meest passende plek voor jou.

Op welke manier neem ik tijd voor mezelf?

Hierbij speelt uiteraard ook mee waar je bent, als je een moment voor jezelf neemt. Een favoriet nummer luisteren via je telefoon is makkelijk in te bouwen op je werk. Zo ook een wandeling buiten maken tijdens een pauze. Of mooie herinneringen ophalen over die fijne vakantie laatst. Thuis kun je je voornemen een bepaald aantal hoofdstukken te mogen lezen uit dat goede boek. Hard mee te zingen met je favoriete muziek. Of dat warme ontspannende bad te nemen, met de deur op slot. Ga bij jezelf na welke manieren van tijd voor jezelf passen bij verschillende plekken.

Tip 2: voelen hoe je zit

Meestal zitten we omdat het nodig is. We zitten achter de computer, we zitten als we eten of vergaderen. We zitten in de auto of in de trein. Zoveel momenten op de dag dat we zitten... waarom niet van de nood een deugd maken?

Zitten doen we soms rustig, soms onrustig. De ene keer zitten we recht en gespannen, de andere keer lui onderuit gezakt. Als je met je benen over elkaar zit, klem je bloedvaten in je benen af. Dit kan leiden tot tintelingen en spataderen in je benen. Als je onderuit gezakt zit, belast je de onderrug en kun je rugpijnen krijgen. Veel met je hoofd gebogen zitten, kan pijnklachten geven in je schouders en nek. Er kunnen knopen ontstaan en stijve spieren.

Gezond zitten is met je voeten plat op de grond, een klein stukje uit elkaar. De benen zijn negentig graden geboden. Je rug is ontspannen maar rechtop. Je hoofd staat recht op je lichaam. Je armen rusten ontspannen in je schoot of op je benen. Als je je blik schuin voor je op de grond richt, of je ogen sluit, komen er minder prikkels binnen.

Tip 2: voelen hoe je zit

Minder prikkels betekent minder informatie om te verwerken en dus meer rust.

Zelden zitten we bewust. Terwijl bewust zitten je kan helpen om tot rust te komen. Zonder dat het extra tijd of inspanning kost.

Bewust zitten kun je elke keer doen als je zit en (nog) geen actief gesprek voert:

- Voel hoe je voeten de vloer raken.
- Misschien merk je of de vloer hard of zacht is.
- Het kan zijn dat je voelt hoe je voet in je sokken of schoenen zit.
- Ga na of je ergens een druk van voelt van knopen, drukkers, een ritssluiting.
- Ervaar hoe de grond en de stoel jouw gewicht dragen.
- Kun je voelen waar je rug de stoel wel of niet raakt?
- Voel hoe je wervelkolom staat.
- Merk op hoe je de schouders kunt laten ontspannen, en hoe ze dan iets naar beneden zakken.
- Wees je bewust van je hoofd, het gewicht van je hoofd op je lichaam.
- Voel hoe je handen liggen.
- Word je ervan bewust dat je je handen kunt voelen zonder dat je ze ziet.
- Ervaar hoe je hele lichaam hier zit, in dit moment, op deze stoel.

Tip 3: bewust ademen

De ademhaling is er altijd en overal. We vinden het vanzelfsprekend om te ademen. Ademen is een automatisch proces. We hoeven er niet bij stil te staan dat we adem moeten halen. En daardoor vergeten we hoeveel informatie de ademhaling ons kan geven over onszelf. De ademhaling zegt iets over hoe jij er op dit moment bij zit.

Stel dat je ergens van schrikt. Je ademhaling geeft dat aan door een diepe inademing en misschien zelfs kort te stokken. Als je verdrietig bent, kun je een brok in je keel voelen tijdens het ademen. Bij boosheid of stress komt de ademhaling hoger te zitten. Je ademt sneller en vanuit je borstkas. Maar als je bijna in slaap valt, zakt de ademhaling juist naar beneden. Je krijgt een diepe, tragere ademhaling die meer vanuit je buik komt.

De ademhaling reageert in het hier en nu. Dat betekent dat de ademhaling je kan helpen om in het hier en nu te zijn. Niet bezig met het verleden of de toekomst. Want dat is wat we vaak doen: we

Tip 3: bewust ademen

piekeren over iets wat is gebeurd, we blijven hangen in negatieve gevoelens. We schrijven lijstjes in ons hoofd over wat we nog moeten doen, maken planningen voor straks. En ondertussen gaat het moment van nu aan ons voorbij.

Als je even met je volle aandacht bij je ademhaling bent, zul je merken dat dit je hoofd kan leegmaken. Bewust ademen helpt je om gedachtestromen tot rust te brengen. Je hoeft je ademhaling niet te veranderen. Gewoon opmerken dat je ademhaling er is. Je kunt je adem als het ware je lichaam in volgen... en weer je lichaam uit voelen gaan.

Bewust en met volle aandacht ademen kun je altijd overal doen. Omdat je ademhaling altijd beschikbaar is. Een minuut kan al voldoende zijn om wat rust en ruimte te maken in je hoofd. Je haalt de aandacht weg van gedachten, gevoelens, mensen om je heen, zorgen ...:

- Breng je aandacht naar de ademhaling.
- Welke lichamelijke veranderingen merk je op als je ademt?
- Misschien merk je het rijzen en dalen van je borstkas of je buik.
- Misschien voel je de adem in je neus of in je keel?
- Laat de ademhaling zichzelf zijn, je hoeft er niets aan te veranderen.
- Soms helpt het om een inademing zachtjes in jezelf te benoemen met “in”. En een uitademing kun je benoemen met “uit”.



Tip 3: bewust ademen

- Merk op hoe je ademhaling gaat: snel of langzaam? Diep of hoog? Zonder oordeel, enkel opmerken en de ademhaling laten zoals die gaat.
- Misschien word je je bewust van de pauzes tussen de ademhalingen. Of tussen de inademing en de uitademing.
- Wees je bewust van het begin en eind van elke inademing en uitademing.

Tip 4: vertragen

In de maatschappij staat snelheid centraal. We leven gejaagd, zijn ongeduldig, intolerant naar andere weggebruikers om zelf zo snel mogelijk naar de afspraak te komen. Onze agenda's zijn te vol, waardoor we elke hobbel in de weg als een grote tegenslag zien en gefrustreerd raken.

We kunnen ons allemaal wel zo een cartoon voorstellen: een man in pak, haastig lopend over straat. Schreeuwend in zijn telefoon, heftige armgebaren makend. Hij stoot een oude vrouw opzij en loopt een kleuter onder de voeten. Mensen schieten voor hem opzij, zonder dat hij dit door heeft. Maar zeg eens eerlijk: zou jij dat niet ook zelf kunnen zijn in die cartoon?

We leven veel te vaak met haast. Op die manier maken we zelf stress. Onze hersens reageren op wat we doen. Als we gehaast lopen, snel-snel een brief typen, in een overleg ons standpunt eruit ratelen... gaan onze hersens ook harder werken. Ons lichaam is druk, dus onze geest ook. Als we ons rustig willen voelen, kunnen we dus beter rustiger bewegen

Tip 4: vertragen

en doen. Letterlijk. Typ de brief rustiger en je voelt je rustiger. In tijd maakt het vaak niets uit: als je sneller typt, maak je meer fouten. Fouten corrigeren kost tijd. En levert nog meer stress op. Dit soort situaties zorgen ervoor dat je door de dag heen steeds een beetje meer stress en spanning opbouwt.

Vertragen helpt om minder stress te krijgen en meer rust te ervaren. Meer ruimte te krijgen in je hoofd en minder spanning in je lichaam. Je kunt alles wat je wilt vertragen, op elk gewenst moment:

- Zet de wekker 5 minuten eerder en gun jezelf daarmee extra tijd om rustig wakker te worden. Open rustig je ogen en wen aan het licht dat door de gordijnen komt. Rek jezelf even goed uit en gaap de restjes slaap uit je lichaam.
- Sta even stil bij de voordeur, als je het huis verlaat. Adem een keer diep in, ontspan je lichaam. En bedenk voor jezelf hoe je wilt dat deze dag gaat worden.
- Doe één ding tegelijk. Je vraagt van je hersens veel inspanning als je met meerdere dingen tegelijk bezig bent. Hoewel we graag denken dat we kunnen “multi-tasken”: dat kunnen we niet! De hersens kunnen zich met slechts één taak bezighouden. Meerdere taken tegelijk, vergt van de hersenen dat ze steeds “switchen”. En dat kost energie en levert drukte op.

Tip 4: vertragen

- Sta bij vertrek van je werk weer even stil bij de deur. Adem diep in, ontspan je lichaam en laat alle werk van je afglijden. Neem je bewust voor om je werk op je werk te laten.
- Neem pauzes, of je nu werkt of niet. Je lichaam en geest werken de gehele dag en hebben behoefte aan rustpauzes om op adem te komen.
- Aandachtig afronden. Merk voor jezelf op dat een afspraak is afgelopen. Rond de afspraak af door met je volle aandacht je spullen op te bergen of in je tas te stoppen. Neem een diepe ademteug als je je stoel aanschuift. Blijf nog even staan tot je de adem weer helemaal hebt uitgeblazen.

Tip 5: met aandacht bewegen

Bewegen is net als ademen: het gaat automatisch en we denken er niet over na. We staan niet stil bij dat we bewegen, hoe we bewegen. En hebben geen waardering voor het feit dat we kunnen bewegen. Bewegen is een middel om ergens te komen, om te werken, om te verzorgen, om te leven.

Pas als we gaan sporten, worden we ons bewust van allerlei spieren. En dan vooral de dag erna, als we spierpijn hebben! Of als we een wandeling hebben gemaakt in de bergen tijdens een vakantie. Merken we de volgende dag dat ook een scheenbeen spierpijn kan geven. Zitten daar spieren dan? Hoe kan dat?!

Bewust bewegen helpt je geest tot rust komen. En zorgt dat je beter in contact komt te staan met je lichaam. Je lichaam dat de hele dag voor jou aan het werk is. Dat nauwelijks rust wordt gegund met de volle planning. Waardeer jij je lichaam aan het eind van de dag: “bedankt lichaam, wat fijn dat je er weer de hele dag voor me was”? Waarschijnlijk niet.

Tip 5: met aandacht bewegen

Als we dan toch de hele dag bewegen, kunnen we dat net zo goed af en toe bewust en met volle aandacht doen. Het is niet ingewikkeld, makkelijk in te bouwen in het dagelijks leven. En levert rust op en meer bewustzijn van je eigen lichaam.

Je kunt dit doen door kleine stukjes met aandacht te lopen. Als je van je huis naar de fiets of auto loopt. Als je van de tram naar je werk loopt. Als je heen en weer loopt op het perron, wachtend op de trein. Of wanneer je naar de keuken loopt, of naar het toilet gaat. Bewegen met aandacht gaat als volgt:

- Wees je bewust van hoe je gewicht zich verplaatst wanneer je een stap zet.
- Voel hoe je je voet neerzet op de grond.
- Ervaar hoe je voet zich afwikkelt, botje voor botje.
- Merk op wat er gebeurt in je onderbenen en bovenbenen.
- Misschien merk je veranderingen in spierspanning tijdens het lopen.
- Ervaar hoe de druk op je voet toeneemt bij het neerzetten, en afneemt bij het maken van een pas.
- Wat gebeurt er met je bovenlichaam als je loopt? En met je armen?

Tip 6: mindful eten

Neem je een ontbijtreep mee in de auto? Is je lunch een boterham achter de computer? Eet je de avondmaaltijd op de bank, kijkend naar TV? Heb je ook wel eens dat je een doos chocolade eet, en dan ineens merkt dat je hand in een lege doos grabbelt? We eten vaak gedachteloos. Zonder te genieten van wat we eten.

Eten is een basisbehoefte. Ons lichaam heeft brandstof nodig, in de vorm van eten. Onze organen halen voedingsstoffen uit het eten. De voedingsstoffen dienen als energiebron voor ons lichaam en voor onze geest. Als we niet, te weinig of ongezond eten verstoren we onze energiehuishouding. Drie gezonde en volwaardige maaltijden per dag zijn dus belangrijk.

Dan is er nog de manier waarop we eten. We hebben net gezien dat we niet meerdere dingen tegelijk kunnen doen. Toch combineren we eten vaak met allerlei andere handelingen: TV kijken, lezen, computeren, verhalen vertellen, auto rijden. We eten gedachte-

Tip 6: mindful eten

loos. Zonder aandacht voor wat we eten, voor hoe het smaakt.

Behalve als we uit eten gaan. Maar waarom eten we enkel met aandacht als we daar voor betalen? Mindful eten kunnen we thuis ook doen. En op werk. Overal waar we eten. Mindful eten helpt je meer genieten van je eten. Je kunt smaken intenser proeven. Beter merken wat je wel of niet lekker vindt.

Mindful eten is ook langzamer eten dan de gehaaste mueslireep in de auto. Langzamer eten is goed. Het geeft je lichaam de tijd om eten te verwerken en aan te geven wanneer je vol raakt. Je voorkomt dat je teveel eet. Daarnaast breng je de geest tot rust, als je mindful eet. Want je richt je aandacht enkel op het eten.

Ja, denk je, dat klinkt allemaal wel leuk. Maar hoe doe je dat?!

Mindful eten kan in een aantal stappen al bereikt worden:

- **Eet bewust langzamer.** Leg je bestek tussen happen neer op je bord. Schep liever vaker kleine beetjes op dan in één keer een berg. Zorg dat je helemaal bent uitgekauwd voor je een hap wegslikt. Neem geen nieuwe hap voor het eten helemaal is doorgeslikt.
- **Eet zonder afleiding.** Leg je telefoon weg en zet de TV uit. Zorg dat je de aandacht volledig op je eten kan richten.

Tip 6: mindful eten

- **Bekijk je eten.** Neem in je op hoe je eten eruit ziet. Welke kleuren en vormen neem je waar. Als je iets met je handen eet, merk je misschien of iets hard of zacht is, warm of koud. Broos of stevig.
- **Eet met smaak.** Ruik wat er op je bord ligt. Proef wat er in je mond zit. Of er smaakverschillen zijn. Merk op of er iets verandert in de smaak als je kauwt. Neem structuren waar in je mond (hard, zacht, smeltend, puntig ...)
- **Weet wat je eet.** Hoe meer je weet over ingrediënten, hoe meer je smaken kunt onderscheiden. Extra voordeel: je zult ook makkelijker ingrediënten en smaken weten te combineren bij het koken!

Tip 7: geluid horen

Geluid horen... waarom is de tip niet gewoon “luisteren”? Omdat deze tip echt gaat over “geluid horen”! Geluid kan een bron van plezier zijn, als je luistert naar favoriete muziek. Als je de lach van een dierbare hoort. Maar als je stilte wilt om te slapen, of om je te concentreren op een moeilijke taak, kan geluid stress geven.

Geluid kun je op verschillende manieren horen. Als je het tikken van een klok hoort, kun je zeggen “ik hoor tik-tik” of “ik hoor een klok”. In werkelijkheid hoor je “tik-tik” en denk je “klok”. Zo werkt onze geest. Iemand maakt het geluid “vroem vroem”. Je denkt aan een auto. En misschien maakt je geest zelfs een plaatje van een auto. Als je ooit bent aangereden door een auto, roept het geluid mogelijk ook een gevoel van angst op.

Dit zijn onbewuste reacties. In de loop van ons leven zijn we zo geprogrammeerd. Bij kleine kinderen zie je nog het ongeprogrammeerde. Zij weten nog niet dat het geluid “vroem vroem” wordt

Tip 7: geluid horen

veroorzaakt door een auto. Dus horen zij het geluid enkel zoals het is. Naarmate een kind meer leert en zich meer bewust wordt van de omgeving, raken ook zijn hersenen geprogrammeerd.

De aandacht terug brengen naar geluid, vraagt dus dat je de programma's in de hersenen voor even uitschakelt. Op die manier kun je weer puur het geluid horen. Zonder dat er gedachten, gevoelens en beelden naar voren komen. Deze programma's uitschakelen betekent ook dat je de hersenen en je geest rust geeft.

Ook als je stilte wilt om te gaan slapen, helpt het om je aandacht te richten op geluid horen. Je zult merken dat geluiden zelfs rustgevend kunnen zijn en je slaperig kunnen maken. Doordat je de hersens in een rust-stand zet, verbind je geen oordeel aan geluiden. Een geluid is gewoon een geluid, en niet "de vervelende buurman die zo nodig om tien uur in de avond moet klussen".

Okay, helder, de tip gaat echt over geluid horen. Maar hoe doe je dat?

- Zorg dat je ontspannen zit of ligt.
- Stel je open voor geluiden.
- Welk geluiden neem je waar?
- Breng je aandacht naar een geluid.

Tip 7: geluid horen

- Een geluid kan hard of zacht zijn. Dichtbij of veraf. Buiten jezelf of in je eigen lichaam zijn.
- Hoor het geluid op zich. Hoe klinkt het geluid?
- Je hoeft het geluid geen naam te geven, niet te veroordelen of erover na te denken.
- Misschien merk je dat het geluid een begin heeft en een einde
- Of misschien is het geluid steeds aanwezig.
- Het kan zijn dat je aandacht op een bepaald moment getrokken wordt door ene ander geluid. Breng je aandacht dan daarheen.
- Hoor de geluiden. En misschien ook de stilte tussen geluiden.

Tot slot

Wil jij een mindful leven? Dan heb je nu 7 tips gekregen om minder stress en meer rust te ervaren. Als je deze tips inbouwt in je leven, zul je merken dat je steeds vaker en makkelijker rust maakt voor jezelf. Stress bouwt zich minder hoog op en verdwijnt sneller. Zo maak je voor jezelf een gezond lichaam met een rustige geest.

Tijd voor jezelf nemen is de basis van een mindful leven. Je lichaam kan zich herstellen van opgebouwde stress. Je gunt jezelf om energie en rust op te bouwen. Als eerste neem je jezelf voor “ik neem vandaag tijd voor mezelf”. Vervolgens maak je daar afspraken over met jezelf: wanneer maak je tijd voor jezelf? Plan het in. Hoe lang neem je de tijd voor jezelf? Vind een balans tussen wat haalbaar is en wat jij nodig hebt. Op welke manier en waar doe je dat? Ga op zoek naar manieren die passen bij jou en bij verschillende plekken.

Tot slot

Zorg voor een gezonde zithouding. En voel een aantal keer per dag hoe je zit. Je bent je bewust van het zitten en van je lichaam in het hier en nu, zittend op die stoel.

Ademen doe je al. Maar iedere dag een paar maal bewust ademhalen helpt je tot rust te komen. Je hoeft je ademhaling niet te veranderen, enkel waar te nemen.

Bewust zitten en ademen kun je kort tussendoor doen, waar je ook bent. Een minuut kan al genoeg zijn om gedachtestromen of zorgen stop te zetten en meer rust te voelen.

Vertraag wat je doet. Haast maakt stress in je lichaam en in je hersenen. Dat wil je niet. Kies op welke manieren jij het leven wilt vertraagen en zo meer ruimte wilt maken in je hoofd.

Beweeg vertraagd, of met volle aandacht. Loop elke dag een klein stukje met je volledige aandacht. Je zult verbaasd zijn over hoe je lichaam werkt! Bewust bewegen brengt je in contact met je eigen lichaam en geeft je hoofd rust. Zorg goed voor je lichaam en wees dankbaar voor alles wat je lichaam voor jou doet.

Eet gezond en regelmatig. Je lichaam heeft brandstoffen nodig om te functioneren. **Eet mindful**, dat wil zeggen met je volle aandacht. Eet langzamer en zonder afleiding vanuit de omgeving. Wees je bewust van wat je eet, proef en geniet! Smaken van gewone gerechten kunnen je intens verrassen.

Tot slot

En als de stress dreigt op te komen, of als je behoefte hebt aan een rustmoment: **brenge je aandacht naar geluiden**. Schakel de programma's in je hersenen uit en zet je geest in de rust-modus. Hoor de geluiden weer zoals je deed als klein kind!

Als je deze tips toepast in je leven, ben je een heel eind op weg van stress naar rust.

Ik gun jou een mindful leven, dus ik help je graag verder om mindfulness in je dagelijks leven te gebruiken. Je kunt bewust kiezen voor een leven waarin je energie en rust hebt. Intensier geniet en meer in het leven staat.

Wil jij meer inzicht krijgen in je eigen stress signalen? Stresspatronen doorbreken? Weten welke activiteiten jou plezier geven? Maak een afspraak voor een gratis kennismakingsgesprek bij Studio Mindful. Samen kunnen we bespreken waar je tegen aan loopt en wat je zou willen veranderen.

Mindful leven!

Een kennismakingsgesprek helpt jou verder te komen op weg naar een mindful leven. Doordat we samen afstemmen waar jouw behoeftes en vragen liggen, krijg je een behandelaanbod dat passend is voor jou.

Normaal kost een individueel gesprek € 97,00. Maar jij hebt dit e-book gelezen omdat je de wens hebt iets te veranderen in jouw leven. Omdat je een leven wilt, waarin je minder stress ervaart. En ik vind het belangrijk dat zoveel mogelijk mensen op weg gaan naar een leven met minder stress. Dus krijg jij dit gesprek **GRATIS!**

Wil jij je wens omzetten naar doen? Kies jij voor een mindful leven? Klik dan op de onderstaande knop om je aan te melden voor een kennismakingsgesprek. Ik neem daarna zo snel mogelijk contact met jou op om een afspraak in te plannen.

Ja, ik wil het GRATIS gesprek