

INHOUD



INLEIDING – HOE IK MINDFULNESS ONTDEKTE	06
HOOFDSTUK 1 – WAT IS MINDFULNESS?	12
HOOFDSTUK 2 – MINDFULNESS VOOR VOLWASSENEN	20
HOOFDSTUK 3 – HEBBEN KINDEREN MINDFULNESS NODIG?	24
HOOFDSTUK 4 – BASISKENNIS NEUROWETENSCHAP	32
HOOFDSTUK 5 – ADEMHALEN	42
HOOFDSTUK 6 – WAKKER WORDEN	50
HOOFDSTUK 7 – ETEN	56
HOOFDSTUK 8 – JE KLAARMAKEN	66
HOOFDSTUK 9 – LOPEN	70
HOOFDSTUK 10 – ONDERWEG	74
HOOFDSTUK 11 – LEREN	80
HOOFDSTUK 12 – DENKEN	88
HOOFDSTUK 13 – OMGAAN MET MOEILIJKHEDEN	94



HOOFDSTUK 14 – SCHERMTIJD BEHEREN	104
HOOFDSTUK 15 – COMMUNICEREN	110
HOOFDSTUK 16 – BEWEGEN	120
HOOFDSTUK 17 – CREËREN	130
HOOFDSTUK 18 – AARDIG ZIJN	140
HOOFDSTUK 19 – WAARDEREN	148
HOOFDSTUK 20 – SLAPEN	158
HOOFDSTUK 21 – ALLERLEI-EN	166
TOT SLOT	172
REGISTER	174
DANKWOORD	176

WAT IS MINDFULNESS?

Wat is mindfulness nou eigenlijk?

Mindfulness is gemakkelijk uit te leggen. Het is de kunst om zonder oordeel aandacht te schenken aan onze directe ervaring in het nu.

Dat is eigenlijk alles wat je hoeft te weten. Het kan echter nogal lastig zijn deze schijnbaar eenvoudige zin in de praktijk te brengen.

Ook leidt deze uitleg vaak tot vragen zoals 'maar wat moet ik dan eigenlijk doen?', 'dat is wel erg vaag - wat betekent dat nou eigenlijk?' of 'hoe weet ik dat ik het goed doe?'

Laten we een stapje verder gaan.

'Aandacht schenken'

Bij het beoefenen van mindfulness zijn er altijd veel dingen 'in het nu' waaraan we aandacht kunnen schenken: wat we zien, voelen en denken, de gewaarwording van onze ademhaling en andere lichamelijke gevoelens. Maar behalve het doel van onze aandacht is ook de **kwaliteit** van onze aandacht belangrijk.

Wat betekent dat?

Aandacht schenken is als een spier gebruiken. Wat voor gedachten gaan er bijvoorbeeld nu door je hoofd? Merk je het wanneer er een nieuwe gedachte opborelt? Welke emoties heb je? Wat voel je in

je lichaam? Heb je het warm? Koud?

Als je merkt dat je bent afgedwaald, was je aandachtig. Je merkte het! Het merken en terugkeren naar je aandachtspunt door middel van je zintuigen is mindfulness. Terugkomen in het hier en nu, via onze zintuigen of door ons bewust te zijn van onze ademhaling, helpt ons om ons van moment tot moment bewust te zijn van onze ervaring. Hoe meer je deze spier traint, hoe sterker hij wordt en hoe gemakkelijker het de volgende keer gaat. (Hoe dit werkt, lees je in het hoofdstuk Basiskennis neurowetenschap, blz. 32.)

‘Onze directe ervaring’

We kunnen aandacht schenken aan onze innerlijke ervaring (wat er in ons omgaat: gedachten, emoties, lichamelijke gevoelens) en onze uiterlijke ervaring (wat er om ons heen gebeurt, wat we horen en zien).

‘In het nu’

Dat is dit moment. Wat gebeurt er nu? Niet 5 minuten geleden, morgen of volgend jaar. We beoefenen mindfulness in het nu omdat alles wat we doen altijd in het nu is. We zijn zo intelligent dat we in gedachten naar het verleden of de verre toekomst kunnen reizen. Maar wanneer we mindful zijn, doen we dat in het nu, het enige moment waarin we ooit echt kunnen zijn. We kunnen het leven zien als een aaneenschakeling van het ene moment na het andere.

‘Zonder oordeel’

Dit is een lastige, want als we ons bewust worden van onze gedachten, merken we ook hoeveel we in gedachten oordelen. Dat gaat bijna non-stop! We oordelen over onszelf,

over anderen, zelfs over de inhoud van de boodschappenwagen voor ons in de rij bij de kassa!

Dat is niet alleen vermoeiend maar creëert ook een filter waardoor we de wereld zien; het verstoort onze waarneming en ervaringen. Als we ons door mindfulness echter bewust worden van dit oordelen, worden we ons ook bewust van het filter en gaan we de dingen zien zoals ze echt zijn. En als dat oordeel wegvalt, kunnen we het vervangen door vriendelijkheid.

Vriendelijkheid in onze waarneming brengen is essentieel voor mindfulness, het creëert namelijk snel een gevoel van hartelijkheid en zorg. Het betekent niet dat we veranderen wat we zien of door een roze bril kijken, maar geeft onze manier van kijken een positieve glans die onszelf en alles om ons heen omhult. (Je leert hier meer over in het hoofdstuk Aardig zijn, blz. 140.)

Hoe doen we het?

Formeel...

Een van de bekendste manieren om mindful te zijn is door ‘formele beoefening’. Het is een bewust stoppen. Je moet daarvoor wat tijd nemen. Je kunt het ook zien als een vriendelijk gebaar naar jezelf doordat je jezelf de tijd gunt om even te stoppen. In formele beoefening gebruiken we meestal onze ademhaling als anker om ons in het nu te houden.

Laten we het eens proberen.

Ga rechtop zitten, meer in een alerte houding dan ineengezakt. Het helpt om je voeten plat op de vloer te zetten zodat je ze omlaag voelt drukken. Richt je aandacht op je ademhaling en merk op wat je voelt als je in- en uitademt.

OEFENING: EET ALS EEN WETENSCHAPPER

Duur: enkele minuten

Wat je nodig hebt: een klein stukje vers of gedroogd fruit

Deze oefening is uitstekend om je kind waardering voor eten bij te brengen en kan hem helpen gezonde keuzes te maken. Je kunt deze oefening gebruiken om je kind te laten kennismaken met nieuw voedsel en hem aanmoedigen te vertellen hoe verschillende etenswaren smaken.

Lees deze inleiding de eerste paar keer dat je oefent voor aan je kind.

- 🌿 **Zoek je reageerbuisjes bij elkaar, knoop je laboratoriumjas dicht, zet je veiligheidsbril op... het is tijd om te eten als een wetenschapper. We gaan zo wetenschappelijk mogelijk ons eten onderzoeken.**

Lees deze tekst voor aan je kind. Na een paar keer kan hij de oefening misschien ook zonder jouw hulp doen.

- 🌿 **Neem voor we beginnen een moment om je voeten op de grond te voelen. Als je wilt kun je je hand op je buik leggen en even een 'Ballonademhaling' (blz. 48) doen.**
- 🌿 **Leg dit stukje eten nu op je tong en onderzoek het als een wetenschapper. Hoe voelt het in je mond? Voel je de vorm en textuur? Waar smaakt het naar?**
- 🌿 **Neem nu een moment om te bekijken hoe je eten er eigenlijk uitziet. Wat voor kleur heeft het? Wat voor vorm? Wat zie je nog meer?**
- 🌿 **Begin nu langzaam te kauwen, terwijl je voortdurend als een wetenschapper oplet hoe de smaak, vorm en textuur veranderen.**
- 🌿 **Laten we onze denkbeeldige microscoop gebruiken. Als je van heel dichtbij kijkt, zie je dan patronen of lijnen op het eten?**
- 🌿 **Let op het geluid van het kauwen. Let op het geluid als je slikt.**
- 🌿 **Nu onderzoeken we de textuur van je eten. Dit kun je doen door het te bekijken of aan te raken. Is het zacht?* Is het vezelig? Droog? Kleverig misschien? Hoe voelt het aan? (*Gebruik woorden die van toepassing zijn op het voedsel.)**
- 🌿 **Blijf onderzoeken tot je eten op is.**
- 🌿 **Neem nu een stukje van het eten en houd het onder je neus. Adem diep in. Hoe ruikt het?**
- 🌿 **Als het stukje op is, merk dan op wat er in je mond gebeurt. Maak je automatisch je mond schoon?**



Na afloop

Na de oefening kan het nuttig zijn om je kind te vragen wat hij tijdens het eten merkte. Wat hij ook zegt, laat weten dat het goed was dat hij dit opmerkte, want dat is mindfulness.

Zodra je kind vertrouwd is met de oefening kun je hem aanmoedigen te 'eten als een wetenschapper' als hij iets nieuws eet of voor een deel van de maaltijd.




OEFENING: VIND HET GEVOEL

Duur: 1 minuut of meer


Wat je nodig hebt: alleen jezelf

Deze oefening helpt je kind te achterhalen hoe hij zich voelt en door te focussen op zijn ademhaling kan hij zichzelf kalmeren en de ruimte vinden om te reageren. Door gevoelens te benoemen wordt de prefrontale cortex geactiveerd en de werking van de amygdala verzwakt. Ik raad aan deze oefening de eerste keren te doen als je kind een fijne emotie ervaart. Als je kind dan een moeilijke emotie ervaart en je de oefening probeert, is hij er al vertrouwd mee.

Lees deze inleiding de eerste paar keer dat je oefent voor aan je kind.

 **We kunnen allemaal verschillende emoties voelen en soms hebben we veel verschillende gevoelens op één dag. Door ze een beetje te onderzoeken krijgen we belangrijke informatie en kunnen we ons kalmer voelen, vooral als het een moeilijke emotie is. Dus laten we op jacht gaan naar het gevoel.**

Lees deze tekst voor aan je kind. Na een paar keer kan hij de oefening misschien ook zonder jouw hulp doen.


 **Kun je de emotie die je voelt benoemen?**

 **Probeer het nog een keer.**

 **Voel je de emotie in je lichaam? (Je kunt hierbij helpen: voel je het in je buik? Hoe voelt het? Voel je het in je borst? Enz.)**

 **En nog een keer.**

 **Merk op hoe je je nu voelt.**

 **Adem nu in en stel je terwijl je uitademt voor dat je je adem naar dat lichaamsdeel stuurt.**

Na afloop

Na de oefening is het altijd goed om na te denken over wat je hebt ervaren en om te praten over wat je hebt opgemerkt en wat je voelt. Alles wat je opmerkt is goed, want dat is mindfulness.

'Als ik gespannen ben, vind ik het moeilijk om dat aan iemand te vertellen. De oefening "Vind het gevoel", die je thuis of op school kunt doen, helpt me hierbij.'
Celine