

Positieve affirmaties

In het hele boek kom je positieve affirmaties tegen: korte zinnen die je voor jezelf kunt herhalen om een bepaalde boodschap in je onbewuste te etsen en die je stimuleren om een positief beeld van jezelf te ontwikkelen.

Dit boek richt zich op drie methoden die helpen om stress tegen te gaan en kalme bevorderen: emotionele-breintraining, cognitieve gedragstherapie en stressreductie door mindfulness.

Emotionele-breintraining

Bij deze therapie wordt gebruikgemaakt van fysieke en psychische 'inmenging' om stressreacties – die ons vermogen om rustig te blijven ondermijnen – te beteugelen. De technieken hangen af van de gemoedstoestand van de patiënt. Die kan variëren van superkalm (niveau 1) tot overspannen (niveau 5). Daarnaast zijn er zes vaardigheden die de patiënt zich eigen kan maken. Bijvoorbeeld 'het stellen van effectieve grenzen' en 'afscheid nemen van negatieve emoties' (het loslaten van oude pijn).

Cognitieve gedragstherapie

Deze therapie gaat ervan uit dat onze gedachten, dus niet de externe gebeurtenissen, de basis vormen van ons handelen en onze gevoelens. Wanneer we onze gedachten kunnen trainen, kunnen we onze reacties controleren. Dat werkt beter dan de mensen en invloeden om ons heen proberen te veranderen. Cognitieve gedragstherapie helpt om in te zien dat elke gedachte een hypothese is om te onderzoeken. Op het moment dat iemand dat inziet, kunnen schadelijke reacties en gedragingen veranderen.

Stressreductie door mindfulness

Mindfulness helpt om stress te beheersen door onze aandacht te richten op onze ademhaling, gevoelens, gedachten, lichamelijke reacties en de omgeving, zonder te oordelen. Het basisconcept is 'in het moment zijn'. Dit betekent jezelf in staat stellen om

je niet te laten beïnvloeden door het verleden (dat kun je niet meer veranderen) of de toekomst (dat is nog niet gebeurd). De enige realiteit is: nu. Wanneer je daarop kunt focussen, vallen spijtgevoelens (verleden) en zorgen (toekomst) weg.

Dit boek laat je zien hoe je toegang krijgt tot een rustige gemoedstoestand in je dagelijks leven door deze drie methoden te proberen of te combineren. Wanneer je de oefeningen regelmatig doet, hebben ze de kracht om je gemoedstoestand te verbeteren en zul je veel meer rust en geluk vinden in je leven.

Onder: door visualisaties en andere technieken kunnen we ons gezichtspunt veranderen en boven nodeloze stress en zorgen uitstijgen.



10

KLEUR JE KALM

Kleuren voor volwassenen is immens populair, omdat het leuk is om te doen en een makkelijke manier is om te ontstressen. Kleuren is een bezigheid waar je helemaal in opgaat: het is een fijne manier om je hoofd leeg te maken, te stoppen met malen en even helemaal te ontspannen.

WANNEER?

Wanneer je maar wilt!
Kleuren kan een erg fijne hobby zijn, maar je kunt het ook inzetten om gevoelens van stress of angst te reguleren. Kleuren is vooral 's avonds heel aangenaam: het zorgt ervoor dat je lichaam en geest tot rust komen en zich klaarmaken om te gaan slapen.

1 Zoek een rustig plekje op en leg alle benodigheden – kleurpotloden, stiften of markers – klaar.

2 Draai de bladzijde om en kleur de kleurplaat in. Je kunt er een kopie van maken of gewoon in het boek kleuren (als je met stiften of markers werkt, leg dan een stukje papier onder je werk zodat de kleuren niet door de bladzijden drukken).

3 Werk in je eigen tempo, er is geen haast bij. Je hoeft de kleurplaat ook niet in één keer af te maken. De meeste mensen werken een aantal dagen aan eenzelfde kleurplaat.

Sla de bladzijde om: doe de kleuroefening op de kleurplaat.



Weekplanning



Work



Eten



Familie



Slapen



Socializen

Klusjes



Vrije tijd

MAANDAG

[illegible]

DINSDAG

[illegible]

WOENSDAG

[illegible]

DONDERDAG

[illegible]

VRIJDAG

[illegible]

ZATERDAG

[illegible]

ZONDAG

[illegible]



WAT HELPT

Het is misschien fijn om tijdens deze meditatie te luisteren naar het geluid van golven. Hierdoor kun je je beter concentreren, eventuele andere geluiden buitensluiten en ontspannen.

- 4 Je komt aan bij het water en je ruikt de zilte zeelucht. Je waagt je in het ondiepe water en laat het koele, verfrissende water over je tenen gaan.
- 5 Je loopt nog verder het water in en je geniet van een verfrissende duik; je proeft het zout op je lippen.
- 6 Als je weer uit het water loopt, vind je een handdoek op het strand om je mee af te drogen. De handdoek is dik, zacht en warm van de zon. Je gaat op het zand zitten en je voelt je volkomen tevreden en ontspannen, terwijl je naar de golven kijkt.
- 7 Houd dit gevoel van tevredenheid en rust zo lang mogelijk vast, terwijl je de oefening langzaam beëindigt. Open je ogen en neem een paar diepe ademhalingen voordat je weer overgaat tot de orde van de dag.

PERSOONLIJKE AFFIRMATIE

Ik voel de
golven
van
tevredenheid