



(Huiswerkblad Mindfulness 1)

Doelen van het beoefenen van mindfulness

Lijden verminderen en meer geluk vinden

- Verminderen van pijn, spanning en stress.
- Anders: _____

Meer controle over je geest krijgen

- Laat je geest niet meer de controle over jou hebben.
- Anders: _____

De realiteit ervaren zoals zij is

- Leef je leven met geopende ogen.
- Ervaar verschillende typen realiteit:
 - Verbondenheid met het universum
 - Fundamentele 'goedheid'
 - Fundamentele validiteit
- Anders: _____

Leerwijzer Mindfulness 1A

Mindfulnessdefinities

Wat is Mindfulness?

- *Bewust leven met aandacht voor het actuele moment.* (Wakker worden uit automatisch of routinematig gedrag om te participeren en aanwezig te zijn in ons eigen leven.)
- *Zonder het moment te beoordelen of af te wijzen.* (Consequenties overzien, behulpzaamheid en schadelijkheid van elkaar onderscheiden – maar loslaten van evalueren, vermijden, onderdrukken of blokkeren van het actuele moment.)
- *Zonder aan het moment te hechten.* (Aandacht besteden aan het ervaren van elk nieuw moment, in plaats van het heden te negeren door je vast te klampen aan het verleden of naar de toekomst te reiken.)

Wat zijn mindfulnessvaardigheden?

- Mindfulnessvaardigheden zijn specifiek te oefenen gedragingen, die, allemaal samen, mindfulness vormen.

Wat houdt het beoefenen van mindfulness in?

- *Mindfulness en mindfulnessvaardigheden* kunnen altijd, overal en tijdens elke activiteit ten uitvoer gebracht worden. Het enige wat nodig is, is dat je bewust de aandacht vestigt op het moment, zonder te oordelen of eraan vast te houden.
- *Meditatie* is het beoefenen van mindfulness en mindfulnessvaardigheden terwijl je rustig zit, staat of ligt gedurende een vooraf bepaalde tijdsduur. Tijdens het mediteren focussen we de geest (we focussen bijvoorbeeld op lichamelijke sensaties, emoties, gedachten of onze ademhaling), of openen we de geest (waarbij we aandacht besteden aan alles wat er in ons bewustzijn komt). Er bestaan veel vormen van meditatie die onderling vooral verschillen in of we onze geest openen of focussen – en, als we focussen, verschillen ze ook afhankelijk van wat de focus van de aandacht is.
- *Beschouwend gebed* (zoals het christelijke gecentreerde gebed, de rozenkrans, het joodse sjema, het uitoefenen van islamitisch soefisme, of hindoeïstisch raja yoga) is een spirituele mindfulnessmethode.
- *Mindful bewegen* bestaat ook in vele vormen. Voorbeelden zijn yoga, verdedigingssporten (zoals oigong, tai chi, aikido en karate) en spiritueel dansen. Trektochten maken, paardrijden en wandelen kunnen ook manieren zijn om mindfulness te beoefenen.

Leerwijzers bij de kernvaardigheden van mindfulness

Leerwijzer Mindfulness 2

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 3)

Overzicht: Kernvaardigheden van mindfulness

Wijze geest:

Geestestoestanden

'Wat'-vaardigheden

(wat je doet als je mindfulness beoefent):

Observeren, Beschrijven, Participeren

'Hoe'-vaardigheden

(hoe je doet als je mindfulness beoefent):

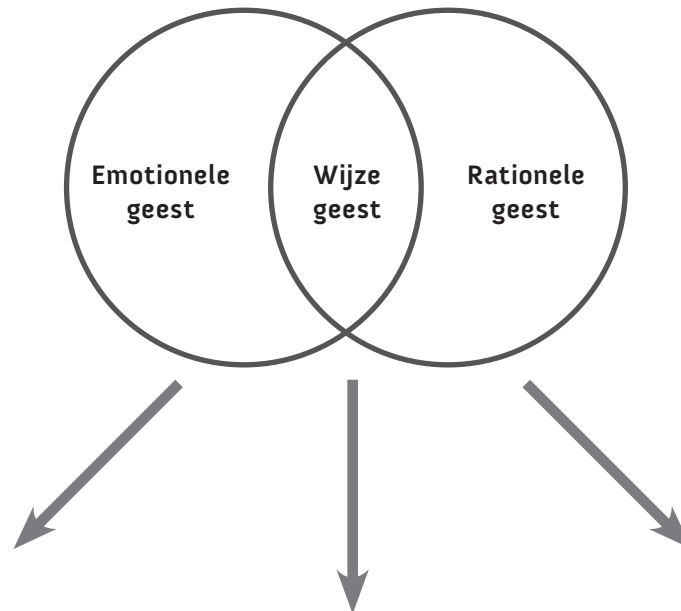
**Niet-oordelend, Op één ding tegelijk gericht,
Effectief**



Leerwijzer Mindfulness 3

(Huiswerkblad 3)

Wijze geest: Geestestoestanden



Rationele geest is:
Koel
Rationeel
Taakgericht

Als je in je **redelijke** of **rationele geest** bent, word je gestuurd door feiten, verstand, logica en pragmatiek. Waarden en gevoelens zijn niet belangrijk.

Wijze geest is:

De wijsheid in elke persoon.
 De waarde inzien van zowel verstand als emotie.
 Het samenbrengen van de linker- en rechterhersenhelft.
 De middenweg.

Emotionele geest is:
Verhit
Stemmingsafhankelijk
Emotiegericht

Als je in je **emotionele geest** bent, word je gestuurd door je stemming, gevoelens en impulsen om dingen te doen of te zeggen. Feiten, verstand en logica zijn niet belangrijk.

Leerwijzer Mindfulness 3A (p. 1 van 2)

(huiswerkblad Mindfulness 3)

Ideeën voor het (be)oefenen van wijze geest

De mindfulnessvaardigheden vereisen vaak veel oefening. Zoals bij elke nieuwe vaardigheid is het belangrijk om eerst te oefenen op momenten dat je de vaardigheid niet nodig hebt. Als je in makkelijkere situaties oefent, wordt de vaardigheid geautomatiseerd en beheers je de vaardigheid als je hem nodig hebt. Oefen met je ogen dicht en met je ogen open.

1. *Steenscherfje op het meer.* Stel je voor dat je bij een helder blauw meer bent op een mooie, zonnige dag. Stel je dan voor dat je een klein steenscherfje bent, plat en licht. Stel je voor dat je in het meer geworpen bent en nu zachtjes en langzaam door het kalme, helderblauwe water naar de egale zandbodem dwarrelt.
 - Merk op wat je ziet, wat je voelt terwijl je naar beneden dwarrelt, misschien in langzame cirkels, terwijl je richting de bodem wentelt. Als je de bodem van het meer bereikt, vestig dan de aandacht daarop in jezelf.
 - Zie hoe sereen het meer is; word je bewust van de kalmte en stilte diep van binnen.
 - Als je de essentie van jezelf bereikt, vestig dan je aandacht daarop.
2. *Van de wenteltrap af lopen.* Stel je voor dat er in jou een wenteltrap is, die zich naar beneden draait naar jouw essentie. Begin bovenaan en loop heel langzaam de wenteltrap af, zodat je dieper en dieper in je binnenste komt.
 - Bemerkt de sensaties. Rust uit door op een tree te zitten, of doe de lampen aan op weg naar beneden als je dat wilt. Dwing jezelf niet verder te gaan dan je wilt. Merk de stilte op. Als je de essentie van jezelf bereikt, vestig dan je aandacht daarop – misschien in je buik of je onderbuik.
3. *‘Wijze’ inademen, ‘geest’ uitademen.* Als je inademt, zeg dan tegen jezelf ‘wijze’; als je uitademt, zeg dan ‘geest’.
 - Richt je volledige aandacht op het woord ‘wijze’ en richt het daarna weer volledig op het woord ‘geest’.
 - Ga door totdat je het gevoel hebt dat je in je wijze geest terecht bent gekomen.
4. *Een vraag stellen aan de wijze geest.* Stel de wijze geest stilletjes een vraag, terwijl je inademt.
 - Luister naar het antwoord, terwijl je uitademt.
 - Luister, maar geef jezelf niet het antwoord. Vertel jezelf niet het antwoord; luister ernaar.
 - Ga een tijdje door met vragen, elke keer dat je inademt. Als er geen antwoord komt, probeer het dan een andere keer opnieuw.



Leerwijzer Mindfulness 3A (p. 2 van 2)

5. *Vragen of dit wijze geest is.* Vraag aan jezelf terwijl je inademt, 'Is dit (deze actie, deze gedachte, dit plan etc.) wijze geest?'
- Luister naar het antwoord, terwijl je uitademt.
 - Luister, maar geef jezelf niet het antwoord. Vertel jezelf niet het antwoord; luister ernaar.
 - Ga een tijdje door met vragen, elke keer dat je inademt. Als er geen antwoord komt, probeer het dan een andere keer opnieuw.
6. *Aandacht vestigen op in- en uitademen / je aandacht in je kern tot rust laten komen.*
- Adem volledig in, ben je bewust van en volg de sensaties van je adem die naar binnen komt.
 - Vestig je aandacht op je essentie, als je helemaal ingeademd hebt, bij je middenrif *of*
 - Vestig je aandacht op het midden van je voorhoofd, je 'derde oog', als je helemaal uitgedemd hebt.
 - Houd je aandacht bij je essentie, adem uit, normaal ademend, terwijl je de aandacht vasthoudt.
 - Nestel je in je wijze geest.
7. *Vergroten van bewustzijn.* Vestig je aandacht op je essentie terwijl je inademt.
- Blijf je bewust van je essentie terwijl je uitademt, maar vergroot je bewustzijn voor de ruimte die je inneemt.
 - Ga door in het moment.
8. *Pauzes tussen in- en uitademen.*
- Als je inademt, merk dan de pauze op na het inademen (terwijl je helemaal ingeademd hebt).
 - Als je uitademt, merk dan de pauze op na het uitademen (terwijl je helemaal uitgedemd hebt).
 - Laat jezelf bij elke pauze 'vallen in' de ruimte van je essentie binnen de pauze.
9. *Andere ideeën voor het beoefenen voor wijze geest:*



(huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 4-4B)

Grip krijgen op je geest: 'Wat'-vaardigheden

Observeren

- Wees je bewust van je lichaamssensaties (via je ogen, oren, neus, huid en tong).
- Richt doelbewust je aandacht op het actuele moment.
- Houd de controle over je aandacht, maar niet over wat je ziet. Duw niets weg. Klamp je aan niets vast.
- Oefen het bekijken zonder woorden: Bekijk gedachten die bij je opkomen en laat ze voorbijglippen als wolken in de lucht. Merk elk gevoel op zoals het komt en gaat, als golven in de oceaan.
- Observeer zowel binnen als buiten jezelf.

Beschrijven

- Verwoord de ervaring. Onderken het wanneer een gevoel of een gedachte naar boven komt, of wanneer je iets doet. Spreek in gedachten bijvoorbeeld eens uit: 'Verdriet heeft mij zojuist gegrepen', of 'Maagspieren spannen zich aan', of 'De gedachte 'Ik kan dit niet' is bij me opgekomen'.
- Benoem wat je observeert. Geef een naam aan je gevoelens. Label een gedachte als simpelweg een gedachte, een gevoel als simpelweg een gevoel, een actie als simpelweg een actie.
- Koppel je interpretaties en meningen los van de feiten. Beschrijf het 'wie, wat, wanneer en waar' dat je observeert. Alleen de feiten.
- Onthoud: als je het niet kunt observeren via je zintuigen, kun je het niet beschrijven.

Participeren

- Ga volledig op in de activiteiten van dat moment. Kom niet los van wat er in het moment gebeurt (dansen, schoonmaken, praten met een vriend, je gelukkig of verdrietig voelen).
- Word één met datgene wat je aan het doen bent en vergeet jezelf volledig. Richt je aandacht op het moment.
- Handel intuïtief vanuit een wijze geest. Doe alleen datgene wat nodig is in elke situatie – een ervaren danser op de dansvloer, één met de muziek en je partner, noch eigennuttig noch terughoudend.
- Ga mee in dingen zoals ze gaan. Reageer spontaan.

Leerwijzer Mindfulness 4A (p. 1 van 5)

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 4-4B)

Ideeën om het observeren te oefenen

Terugkomen bij je zintuigen

Onthoud: Observeren is je geest terugbrengen naar de sensaties van je lichaam en geest.

Observeer met je ogen:

1. Ga op de grond liggen en kijk naar de wolken in de lucht.
2. Loop langzaam, stop op een mooie plek en kijk aandachtig naar de bloemen, bomen en de natuur zelf.
3. Ga buiten zitten. Kijk naar wie en wat er langskomt, zonder ze te volgen met je hoofd of je ogen.
4. Merk de gezichtsuitdrukking en bewegingen op van iemand anders. Label de emoties, gedachten of interesses van die persoon niet.
5. Besteed alleen maar aandacht aan de ogen, lippen of handen van iemand anders (of slechts één kenmerk van een dier).
6. Raap een blaadje, een bloem of een steentje op. Kijk er goed naar, terwijl je probeert elk detail te zien.
7. Zoek iets moois om naar te kijken en besteed er een paar minuten aan om het te onderzoeken.
8. Anders: _____

Observeer geluiden:

9. Sta even stil en luister alleen maar. Luister naar de structuur en vorm van de geluiden om je heen. Luister naar de stiltes tussen de geluiden.
10. Als er iemand aan het praten is, luister naar de toonhoogte van de stem, naar hoe zacht of schel het geluid is, naar hoe duidelijk of mompelend er gesproken wordt, naar de pauzes tussen de woorden.
11. Luister naar muziek, terwijl je elke noot waarneemt zoals die komt, evenals de ruimtes tussen de noten. Probeer de geluiden in te ademen in je lichaam en ze weer weg te laten vloeien als je uitademt.
12. Anders: _____

Observeer geuren om je heen:

13. Besteed aandacht aan elke geur om je heen terwijl je inademt. Breng iets dicht bij je neus en neem de geuren waar. Haal het weg en neem dan opnieuw de geuren waar. Blijven ze hangen?
14. Als je eet, besteed aandacht aan de geur van het eten; als je kookt, besteed aandacht aan de geur van de kruiden of andere ingrediënten; als je een bad neemt, ruik de zeep of shampoo; als je buiten loopt, besteed aandacht aan de geur van de lucht; als je vlakbij bloemen bent, buk en 'ruik de rozen'.
15. Anders: _____



Leerwijzer Mindfulness 4A (p. 2 van 5)

Observeer smaken en de bezigheid van het eten:

16. Besteed aandacht aan de smaak als je iets in de mond stopt. Houd het in je mond en neem alle smaak-sensaties waar.
17. Lik aan een lolly of iets anders. Neem alleen maar de sensatie van de smaak waar.
18. Eet een maaltijd, of maar een deel ervan, terwijl je aandacht besteedt aan de smaak van elke hap.
19. Anders: _____

Observeer impulsen om iets te doen: zo gauw je geneigd bent iets impulsiefs te doen.

20. 'Impuls-surf' of 'drangsurf' door je voor te stellen dat jouw impulsen een surfplank zijn en dat je op de plank staat, over de golven surft.
21. Merk eventuele impulsen op om iemand of iets te vermijden.
22. Scan je hele lichaam en neem de sensaties waar. Waar in je lichaam zit de impuls?
23. Als je op je eten aan het kauwen bent, besteed dan aandacht aan het moment dat je wil slikken.
24. Anders: _____

Observeer de sensaties van aanraking op je huid:

25. Strijk met je vingernagel over je bovenlip.
 - Stop ermee en merk hoe lang het duurt, voordat je je bovenlip niet meer voelt.
26. Als je loopt, let dan op de sensaties van het lopen – je voeten die de grond raken en omhoog en omlaag gaan. Loop soms heel langzaam en let erop. Loop soms heel snel en let erop.
27. Als je zit, let dan op je bovenbenen op de stoel. Let op de buiging van je knieën, de buiging van je rug.
28. Besteed aandacht aan alles wat jou aanraakt.
 - Probeer je voeten in je schoenen te voelen, je lichaam dat je kleren raakt.
 - Voel je armen die een stoel raken.
 - Let op de sensaties van je handen.
29. Raak iets aan – de muur, een stof, een versnellingspook, een tafelblad, een huisdier, een stuk fruit, een persoon.
 - Word je gewaar van de textuur van wat je voelt, let op de sensaties op je huid.
 - Probeer het nog eens met een ander deel van je lichaam.
 - Let weer op de sensaties.
30. Richt je aandacht op de sensaties in je borst, je maag of je schouders.
31. Richt je aandacht op de plek in je lichaam waar het strak of gespannen voelt.
32. Richt je aandacht op de ruimte tussen je ogen.
33. Anders: _____



Leerwijzer Mindfulness 4A (p. 3 van 5)

Observeer je ademhaling: Adem gelijkmatig en zacht, terwijl je je aandacht richt op:

34. De beweging van je buik.
 - Als je begint met inademen, laat je buik dan omhoogkomen om lucht in de onderste helft van je longen te brengen.
 - Als de bovenste helft van je longen zich beginnen te vullen met lucht, begint je borst omhoog te komen.
 - Let eerst op je buik en dan op je borst terwijl je uitademt. Maak jezelf niet moe.
35. De pauzes in je ademhaling.
 - Als je inademt, let dan op de korte pauze op het moment dat je longen zich hebben gevuld met lucht.
 - Als je uitademt, let dan op de korte pauze op het moment dat je alle lucht eruit hebt gelaten.
36. De sensaties in je neus, terwijl je inademt en terwijl je uitademt.
 - Doe je mond dicht bij het ademen en adem door je neus, terwijl je aandacht besteedt aan de sensaties die omhoog en omlaag gaan in je neusgaten.
37. Je adem terwijl je langzaam loopt. Adem normaal.
 - Bepaal de lengte van jouw adem – je uitademing en inademing – aan de hand van het aantal voetstappen. Ga een paar minuten door.
 - Ga nu je uitademing verlengen met één stap. Dwing jezelf niet tot een langere inademing. Laat dat natuurlijk verlopen.
 - Let nauwkeurig op je inademing om te zien of er een verlangen is om het te verlengen. Verleng nu de uitademing met nog een voetstap.
 - Kijk of de inademing ook met een stap wordt verlengd of niet.
 - Verleng je inademing alleen als dat aangenaam voelt.
 - Adem weer normaal na 20 keer op deze manier ademhalen.
38. Je ademhaling terwijl je naar muziek luistert.
 - Haal lang, licht en gelijkmatig adem.
 - Volg je ademhaling; beheers deze, terwijl je je bewust blijft van de beweging en het gevoel van de muziek.
 - Verlies je niet in de muziek, maar blijf je ademhaling en jezelf beheersen.
39. Je ademhaling terwijl je naar een vriend luistert en naar wat je terugzegt. Ga verder zoals met de muziek.
40. Anders: _____

Observeer gedachten die in je opkomen en weggaan:

41. Let op gedachten, terwijl ze bij je opkomen.
 - Vraag: 'Waar komen gedachten vandaan?'
 - Kijk dan of je erachter kan komen waar ze bij je opkomen.
42. Terwijl je aandacht besteedt aan gedachten in jezelf, let op de pauzes tussen elke gedachte.
43. Stel je voor dat je geest de lucht is en dat gedachten wolken zijn.
 - Zie elke gedachtewolk terwijl die voorbij drijft; laat deze je geest in en uit drijven.
 - Stel je voor dat gedachten bladeren op het water zijn die stroomafwaarts drijven, als bootjes die voorbijkomen op het meer of als treinwagons die langskomen.



Leerwijzer Mindfulness 4A (p. 4 van 5)

44. Als je hoofd tolt omdat je je zorgen maakt, verplaats dan je aandacht naar de sensaties in je lichaam (die op dit moment het meest intens zijn). Kijk dan hoe lang het duurt voordat de zorgen zijn weggesijpeld, terwijl je je aandacht op je lichaamssensaties blijft richten.
45. Neem afstand van je geest, alsof je op de top van een berg staat en je geest slechts een rotsblok daar-beneden is.
- Kijk naar je geest en houd in de gaten welke gedachten in je opkomen, wanneer je ernaar kijkt.
 - Kom terug in je geest, voordat je stopt.
46. Wacht af welke twee gedachten als eerste in je opkomen.
47. Anders: _____

Stel je je geest voor als een:

48. Lopende band, waarbij gedachten en gevoelens op de band langskomen.
- Doe elke gedachte of elk gevoel in een doos, zet deze op de lopende band en laat het voorbijkomen.
49. Lopende band, waarbij je gedachten en gevoelens sorteert, terwijl ze langskomen op de band.
- Label welk soort gedachten of gevoelens voorbijkomen (bijvoorbeeld piekergedachten, gedachten over mijn verleden, gedachten over mijn moeder, plannen-wat-te-doen-gedachten, boos gevoel, verdrietige gevoelens).
 - Doe ze in dozen en leg ze niet te ver weg voor een andere keer.
50. Rivier, waarbij gedachten en gevoelens boten zijn die op de rivier langskomen.
- Stel je voor dat je op het gras zit, terwijl je kijkt hoe de boten voorbijkomen.
 - Beschrijf of label elke boot, terwijl die voorbijkomt.
 - Probeer niet op de boot te springen.
51. Spoorlijn, waarbij gedachten en gevoelens treinwagons zijn die voorbijkomen.
- Beschrijf of label ze allemaal, terwijl ze voorbijkomen. Probeer niet op de trein te springen.
52. Anders: _____

Observeer door je bewustzijn groter te maken:

53. Let op je ademhaling, terwijl je inademt. Let dan bij de volgende ademhaling op je handen, terwijl je je bewust blijft van je ademhaling. Vergroot vervolgens bij de volgende ademhaling, terwijl je je van beide bewust blijft, je bewustzijn naar geluiden.
- Blijf ze alle drie tegelijkertijd in je bewustzijn houden.
 - Oefen dit bewustzijn van drie dingen op andere momenten en kies dan andere dingen om je bewust van te zijn.
54. Vergroot voorzichtig je bewustzijn zodat de ruimte om je heen erbij betrokken wordt, terwijl je je focus houdt op wat je op dit moment aan het doen bent.
55. Ga een boom knuffelen en voel de gewaarwordingen van de omhelzing.
- Richt je aandacht op de lakens en dekens die je omsluiten, terwijl je in bed ligt.
 - Doe dit wanneer je je eenzaam voelt en liefde wilt ontvangen of geven.
56. Anders: _____



Leerwijzer Mindfulness 4A (p. 5 van 5)

Open je geest voor je zintuigen:

57. Oefen om te lopen met gebruikmaking van al je zintuigen.
 Let op wat je hoort, ziet en voelt.
- Let op wat je voelt, wanneer je je gewicht verplaatst bij elke stap.
 - Let op je lichaamsbeleving als je je omdraait.
58. Pauzeer bij één hap tijdens een maaltijd met een lepel of vork vol met eten.
- Kijk naar wat je gaat eten, ruik eraan en luister ernaar. Als je klaar bent, doe je het vervolgens in je mond.
 - Let op de smaak, textuur en temperatuur en let zelfs op het geluid dat je tanden maken terwijl je langzaam kauwt op de hap.
 - Let op de veranderingen in de smaak, textuur, temperatuur en het geluid terwijl je erop kauwt tot je klaar bent.
59. Zorg dat je aandacht besteedt aan elke sensatie die in je opkomt.
- Richt je aandacht op sensaties van zicht, reuk, aanraking, gehoor en smaak, of op de gedachten die worden geproduceerd door je brein.
 - Besteed aandacht aan de sensaties, terwijl ze opkomen en ook als ze weer verdwijnen.
 - Laat je geest zich richten op elke sensatie, terwijl deze opkomt.
 - Let op elke sensatie met nieuwsgierigheid en sta dit toe. Bestudeer de eigenheid van elke sensatie.
60. Wees hier. Wees nu in het heden.
- Neem een moment om op elk zintuig te letten waar je je bewust van bent.
 - Spreek naar jezelf een zin uit over elk zintuig: 'Ik voel de stoel; de stoel voelt mij.' 'Ik hoor de verwarming; de verwarming hoort mij.' 'Ik zie de muur; de muur ziet mij.' 'Ik hoor een maag knorren; die hoort mij.'
61. Merk het op wanneer er een gevoel in je opkomt – zeg bijvoorbeeld, 'Een gevoel van verdriet komt in me op.'
62. Merk het op wanneer er een gedachte in je opkomt – zeg bijvoorbeeld, 'De gedachte "Het is warm hier binnen" komt in me op.'
63. Neem even een moment van je tijd en oefen de 'niets-te-doen'-geest.
- Laat jezelf volledig bewust worden van je ervaring van dit moment en merk de sensaties en de ruimte om je heen op.
64. Zoek een klein voorwerp dat je in je handen kunt houden. Leg het voor je op een tafel of op je schoot. Observeer het zorgvuldig, terwijl je het in eerste instantie niet verplaatst, dan oppakt, kantelt en draait zodat je het bekijkt van verschillende hoeken en bij verschillende lichtinvallen. Let simpelweg op de vormen, kleuren, afmetingen en andere kenmerken die zichtbaar zijn.
- Verleg dan je focus naar je vingers en handen die het voorwerp aanraken. Besteed aandacht aan de sensaties van het aanraken van het voorwerp; let op de textuur en temperatuur van en de aanraking met het voorwerp.
 - Leg het voorwerp neer. Doe je ogen dicht en adem diep en langzaam in en uit.
 - Doe vervolgens, vanuit een beginnersgeest, je ogen open. Besteed nogmaals, met een nieuwe visie, aandacht aan het voorwerp. Stel jezelf met een beginnersgeest open om nieuwe texturen en sensaties te voelen, verken het voorwerp met je vingers en handen.
 - Leg het voorwerp neer en richt je aandacht nogmaals op eenmalig inademen en uitademen.
65. Anders: _____

Leerwijzer Mindfulness 4B

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 4-4B)

Ideeën om beschrijven te oefenen

Oefen het beschrijven van wat je ziet buiten jezelf:

1. Ga op de grond liggen en kijk naar de wolken in de lucht. Ontdek en beschrijf wolkpatronen die je ziet.
2. Ga op een bankje zitten in een drukke straat of in een park. Beschrijf één ding van elke persoon die voorbijloopt.
3. Vind dingen in de natuur – een blaadje, een druppel water, een huisdier of een ander dier. Beschrijf elk ding zo gedetailleerd als je kunt.
4. Beschrijf zo precies als je kunt wat een persoon zojuist tegen je heeft gezegd. Controleer of het klopt.
5. Beschrijf iemands gezicht als diegene boos, bang of verdrietig lijkt. Besteed aandacht aan en beschrijf de vorm, beweging en positie van het voorhoofd, de wenkbrauwen en de ogen; de lippen en mond; de wangen; enzovoorts.
6. Beschrijf wat iemand heeft gedaan of nu aan het doen is. Wees zeer specifiek. Vermijd het beschrijven van intenties of gevolgen van gedrag die je niet direct observeert. Vermijd oordelende taal.
7. Anders: _____

Oefen het beschrijven van gedachten en gevoelens:

8. Beschrijf je gevoelens terwijl ze in je opkomen: 'Een gevoel van boosheid begint in me op te komen.'
9. Beschrijf je gedachten als je een sterke emotie voelt: 'Ik voel X en mijn gedachten zijn Y.'
10. Beschrijf je gevoelens, nadat iemand anders iets heeft gedaan of gezegd: 'Als jij X doet, voel ik Y.'
11. Beschrijf gedachten, gevoelens en wat je anderen hebt zien doen: 'Als jij X doet, voel ik Y en zijn mijn gedachten Z.' 'Als X gebeurt, voel ik Y en zijn mijn gedachten Z.'
12. Beschrijf zoveel mogelijk gedachten als je maar kunt als je een sterke emotie voelt.
13. Anders: _____

Beoefen het beschrijven van je ademhaling:

14. Denk bewust, elke keer als je inademt en uitademt, bij iedere inademing 'Ik ben aan het inademen, 1.' Denk bewust bij iedere uitademing 'Ik ben aan het uitademen, 1.' Vergeet niet vanuit de buik te ademen. Denk bewust, als je begint aan je tweede inademing, 'Ik ben aan het inademen, 2.' En denk bewust, terwijl je langzaam uitademt, 'Ik ben aan het uitademen, 2.' Ga door tot 10. Begin weer bij 1 als je 10 bereikt hebt. Als je de tel kwijtraakt, begin je weer opnieuw bij 1.
15. Begin zachtjes en normaal (vanuit de buik) in te ademen, terwijl je in gedachten beschrijft 'Ik ben normaal aan het inademen.' Adem uit met het bewustzijn, 'Ik ben normaal aan het uitademen.' Haal zo drie keer adem. Verleng de inademing bij de vierde keer, terwijl je in gedachten beschrijft 'Ik ben lang aan het inademen.' Adem uit met het bewustzijn, 'Ik ben lang aan het uitademen.' Haal zo drie keer adem.
16. Volg de instroom en uitstroom van lucht. Zeg tegen jezelf, 'Ik ben aan het inademen en de inademing aan het volgen van het begin tot het eind. Ik ben aan het uitademen en de uitademing aan het volgen van het begin tot het eind.'
17. Anders: _____

Leerwijzer Mindfulness 4C

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 4-4B)

Ideeën om participeren te oefenen

Participeer met een besef van verbondenheid met het universum:

1. Richt je aandacht op waar je lichaam een object raakt (de vloer of grond, luchtmoleculen, een stoel of armluning, de lakens van je bed en je dekbed, je kleren, etc.). Probeer alle manieren te zien waarop je verbonden bent met en geaccepteerd bent door het object. Denk na over de functie van het object ten aanzien van jou. Dat wil zeggen, denk na over wat het object doet voor jou. Denk na over hoe goedaardig het is dat het dat voor jou doet. Ervaar de sensatie van het aanraken van het object en richt je volledige aandacht op die goedaardigheid, totdat er een gevoel in je hart opkomt van verbonden, geliefd of verzorgd zijn.

Voorbeelden: Richt je aandacht op je voeten die de grond raken. Sta stil bij de goedaardigheid van de grond die jou draagt, jou een pad biedt om naar andere plekken te komen, jou niet laat wegvallen van al het andere. Richt je aandacht op je lichaam dat de stoel raakt waar je op zit. Bedenk hoe deze stoel jou volledig accepteert, jou omhoog houdt, je rug ondersteunt en voorkomt dat je op de grond valt. Richt je aandacht op de lakens en dekens op je bed. Sta stil bij de aanraking van de lakens en dekens die je vasthouden, omringen en je warm en comfortabel houden. Sta stil bij de muren in de kamer. Ze houden de wind, kou en regen buiten. Bedenk hoe de muren verbonden zijn met jou via de vloer en de lucht in de kamer. Ervaar je verbondenheid met de muren die jou voorzien van een veilige plek om dingen te doen. Ga een boom knuffelen. Bedenk hoe jij en de boom verbonden zijn. Het leven zit in jou en in de boom en jullie worden allebei verwarmd door de zon, vastgehouden door de lucht en ondersteund door de aarde. Probeer te ervaren dat de boom jou koestert door je te voorzien van iets om tegen te leunen, of door je schaduw te bieden.

2. Dans op muziek.
3. Zing mee met muziek waar je naar luistert.
4. Zing onder de douche.
5. Zing en dans, terwijl je tv kijkt.
6. Spring uit bed en dans, of zing voordat je je aankleedt.
7. Ga naar een kerk waar gezongen wordt en zing mee.
8. Doe karaoke met vrienden of bij een karaokebar of -club.
9. Stort jezelf op wat iemand anders zegt.
10. Ga hardlopen en richt je aandacht alleen op het hardlopen.
11. Doe een sport en stort jezelf daarop.
12. Word de telling van de ademhaling, zodat je slechts 'één' wordt als je 1 telt, 'twee' wordt als je 2 telt, enzovoort.
13. Word een woord, terwijl je langzaam het woord herhaalt en herhaalt en herhaalt.
14. Neem les in improviserend acteren.
15. Neem dansles.
16. Anders: _____

Leerwijzer Mindfulness 5

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 5-5C)

Grip krijgen op je geest: 'Hoe'-vaardigheden

Niet-oordelend zijn

- Kijk, maar beoordeel niet als goed of slecht. Alleen de feiten.*
- Accepteer ieder moment als een deken die op een grasveld is uitgevouwen, terwijl je zowel de regen als de zon als elk blaadje dat erop valt accepteert.*
- Erken het verschil tussen het behulpzame en het schadelijke, het veilige en het gevaarlijke, maar oordeel er niet over.*
- Erken je waarden, je verlangens, je emotionele reacties, maar oordeel er niet over.*
- Als je merkt dat je oordeelt, oordeel dan niet over het feit dat je oordeelt.*

Op één ding tegelijk gericht zijn

- Wees met al je aandacht in het nu. Wees volledig aanwezig in dit ene moment.*
- Doe één ding tegelijk. Merk het verlangen om half aanwezig te zijn, om ergens anders te zijn, om ergens anders aan te denken, om iets anders te doen, om te multitasken – en doe dan weer één ding tegelijk.*
 - Als je aan het eten bent, eet.*
 - Als je aan het lopen bent, loop.*
 - Als je je zorgen aan het maken bent, maak je zorgen.*
 - Als je aan het plannen bent, plan.*
 - Als je ergens aan terug aan het denken bent, denk eraan terug.*
- Laat afleidingen varen. Als andere acties, andere gedachten of sterke gevoelens je afleiden, ga dan terug naar wat je aan het doen bent – keer op keer op keer.*
- Concentreer je. Als je merkt dat je twee dingen tegelijk doet, stop dan – ga terug naar één ding tegelijk (het tegenovergestelde van multitasken!).*

Effectief zijn

- Wees mindful over je doelen in de situatie en doe wat nodig is om ze te bereiken.*
- Focus op wat werkt. (Laat emotionele geest je niet hinderen effectief te zijn).*
- Houd je aan de regels.*
- Gedraag je zo vaardig als je kunt. Doe wat nodig is voor de situatie waarin je verkeert – niet de situatie waarin je zou willen verkeren; niet de situatie die eerlijk is; niet de situatie die comfortabeler is.*
- Laat koppigheid en terughoudendheid varen.*

Leerwijzer Mindfulness 5A

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 5-5C)

Ideeën voor het oefenen van niet-oordelend zijn

Het weglaten van vergelijkingen, oordelen en assumpties:

1. Oefen het waarnemen van oordelende gedachten en uitspraken en zeg in gedachten: *'Een oordelende gedachte kwam in me op'*.
2. *Tel oordelende gedachten en uitspraken* (door voorwerpen te verplaatsen of stukjes papier van de ene in de andere zak te doen, door een sportteller in te drukken, of door te turven).
3. Vervang oordelende gedachten en uitspraken door niet-oordelende gedachten en uitspraken.

Tips om een oordeel te vervangen door feitelijke uitspraken:

1. *Beschrijf de feiten* van de gebeurtenis of situatie – *alleen* maar wat je hebt waargenomen met je zintuigen.
 2. *Beschrijf de gevolgen* van de gebeurtenis. Blijf bij de feiten.
 3. *Beschrijf je eigen gevoelens* in reactie op de feiten (onthoud dat emoties geen oordelen zijn).
4. *Observeer je oordelende gezichtsuitdrukkingen, houdingen en stemgeluid* (inclusief het stemgeluid in je hoofd).
 5. *Verander oordelende uitdrukkingen, houdingen en geluiden van je stem*.
 6. Vertel aan iemand wat je vandaag gedaan hebt of vertel over een gebeurtenis die heeft plaatsgevonden, zonder te oordelen. Blijf zeer concreet; vertel alleen wat je rechtstreeks hebt geobserveerd.
 7. *Schrijf een niet-oordelende beschrijving* van een gebeurtenis die een emotie teweegbracht.
 8. Schrijf een niet-oordelend, zeer gedetailleerd verslag van een bijzonder belangrijk voorval op je dag. Beschrijf zowel wat er gebeurde in je omgeving als wat je gedachten, gevoelens en acties waren. Laat de analyse achterwege waarom iets gebeurde of waarom je dacht, voelde of handelde zoals je deed. Blijf bij de feiten die je hebt geobserveerd.
 9. Haal je de persoon voor de geest op wie je het kwaadst bent. Denk aan wat diegene heeft gedaan dat zoveel woede heeft veroorzaakt. Probeer die persoon te worden, zodat je het leven ziet vanuit diens perspectief. Stel je de gevoelens, gedachten, angsten, hoop en wensen van die persoon voor. Stel je het verleden van diegene voor en wat er gebeurd is in zijn of haar verleden. Stel je voor dat je die persoon begrijpt.
 10. Als je oordeelt, *oefen dan met licht glimlachen en/of bereidwillige handen*. (Zie leerwijzer Frustratietolerantie 14: Licht glimlachen en bereidwillige handen).
 11. Anders: _____

Leerwijzer Mindfulness 5B

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 5-5C)

Ideeën voor het oefenen van gericht zijn op één ding tegelijk

1. **Bewust zijn, terwijl je thee of koffie zet.** Zet een pot thee of koffie om aan een gast te serveren of zelf op te drinken. Voer elke beweging langzaam en bewust uit. Laat geen enkel detail van je bewegingen aan je voorbijgaan zonder je ervan bewust te zijn. Realiseer je dat je hand de pot aan het oor optilt. Realiseer je dat je de geurige, warme thee of koffie in het kopje schenkt. Volg bewust elke stap. Adem zachtjes en dieper dan normaal. Houd je adem in als je gedachten afdwalen.
2. **Bewust zijn, terwijl je de afwas doet.** Doe de afwas bewust, alsof elke kom een voorwerp ter overpeinzing is. Beschouw elke kom als heilig. Let op je ademhaling om te voorkomen dat je gedachten afdwalen. Probeer je niet te haasten om snel het klusje te klaren. Beschouw het doen van de afwas als het belangrijkste in je leven.
3. **Bewust zijn, terwijl je kleren met de hand wast.** Was niet te veel kleren tegelijk. Neem slechts drie of vier kledingstukken. Ga in de meest comfortabele positie zitten of staan, zodat je rugpijn voorkomt. Schrob de kleren bewust. Richt je aandacht op elke beweging van je handen en armen. Besteed aandacht aan het sop en water. Als je klaar bent met schrobben en spoelen, zullen je geest en lichaam net zo schoon en fris aanvoelen als je kleren. Vergeet niet een lichte glimlach op je gezicht te houden en je adem in te houden als je gedachten afdwalen.
4. **Bewust zijn, terwijl je het huis schoonmaakt.** Verdeel je werk in fases: dingen recht zetten en boeken wegleggen, het toilet poetsen, de badkamer poetsen, de vloer vegen en stof afnemen. Geef jezelf ruim de tijd voor elke taak. Beweeg langzaam, drie keer zo langzaam als normaal. Richt je aandacht volledig op elke taak. Terwijl je bijvoorbeeld een boek op de plank zet, kijk je naar het boek; ben je je bewust van welk boek het is; realiseer je je dat je bezig bent het op de plank te zetten; en realiseer je je dat het je bedoeling is het op die specifieke plek te zetten. Realiseer je dat je hand naar het boek reikt en het op-pakt. Vermijd abrupte of onbehouwen bewegingen. Blijf je bewust van je ademhaling, vooral wanneer je gedachten afdwalen.
5. **Bewust zijn, terwijl je een bad neemt in slow motion.** Geef jezelf 30-45 minuten om in bad te gaan. Haast je op geen enkel moment. Laat elke beweging licht en langzaam zijn vanaf het moment dat je het badwater klaarmaakt tot het moment dat je schone kleren aantrekt. Besteed aandacht aan elke beweging. Richt je aandacht op elk deel van je lichaam, zonder onderscheid te maken of zonder angst. Ben je bewust van elke straal water tegen je lichaam. Tegen de tijd dat je klaar bent, zal je geest net zo rustig en licht zijn als je lichaam. Let op je ademhaling. Beeld je in dat je in een schone en geurige lotusvijver ligt in de zomer.
6. **Bewust zijn, met meditatie.** Ga comfortabel – met een rechte rug – op de grond of op een stoel zitten, terwijl beide voeten de grond aanraken. Sluit je ogen helemaal, of open ze een beetje en staar naar iets dat dichtbij is. Zeg rustig en zachtjes tegen jezelf bij elke adem het woord ‘één’. Zeg het woord ‘één’ als je inademt. Zeg rustig en langzaam het woord ‘één’ als je uitademt. Probeer je hele geest bijeen te vatten en die in dit ene woord te stoppen. Als je geest afdwaalt, ga dan rustig terug naar het zeggen van ‘één’. Als je merkt dat je wilt gaan bewegen, probeer dat dan niet te doen. Observeer gewoon rustig je behoefte om te bewegen. Probeer dit net iets langer vol te houden dan je wilt. Observeer gewoon rustig je behoefte om te stoppen.

7. Anders: _____

Uit: *The Miracle of Mindfulness* (pp. 84-87) van Thich Nhat Hanh. Copyright 1975, 1976 Thich Nhat Hanh. Voorwoord en Engelse vertaling copyright 1975, 1976, 1987, Mobi Ho. Aangepast met toestemming van Beacon Press, Boston.

De DGT-vaardigheden. Leerwijzers en huiswerkbladen. Werkboeken. M.M. Linehan © 2016. De uitgever verleent de afzonderlijke koper beperkte niet-overdraagbare toestemming tot kopiëren van deze pagina voor eigen gebruik.

Leerwijzer Mindfulness 5C

(Huiswerkbladen Mindfulness 2-2C, 5-5C)

Ideeën voor het oefenen van effectief zijn

1. Observeer het wanneer je boos op of vijandig jegens iemand begint te worden. Stel jezelf de vraag: 'Is dit effectief?'
2. Observeer jezelf wanneer je begint met 'gelijk' te willen hebben in plaats van effectief te zijn. Houd op met het 'gelijk' hebben en schakel om en probeer effectief te zijn.
3. Merk koppigheid bij jezelf op. Stel jezelf de vraag: 'Is dit effectief?'
4. Laat koppigheid varen en oefen om je in plaats daarvan effectief te gedragen. Merk het verschil.
5. Anders: _____

Leerwijzers voor andere perspectieven op mindfulnessvaardigheden

Leerwijzer Mindfulness 6

(Huiswerkbladen Mindfulness 6-10B)

Overzicht: Andere perspectieven op mindfulnessvaardigheden

Beoefenen van mindfulness:

Een spiritueel perspectief

Vaardig handelen:

in balans brengen van 'doen'-geest en 'zijn'-geest

Wijze geest:

De middenweg bewandelen

Leerwijzer Mindfulness 7

(Huiswerkblad Mindfulness 1)

Doelen van mindfulness: Een spiritueel perspectief

Het ervaren van:

De ultieme realiteit zoals zij is, hetgeen leidt tot een gevoel van innerlijke ruimte en bewustzijn van innerlijke verbondenheid met het gehele universum, het overstijgen van grenzen, en de basis van je bestaan.

Anders: _____

Het ontwikkelen van wijsheid:

In je hart en je gedrag.

Anders: _____

Het ervaren van vrijheid:

Door het loslaten van gehechtheid aan eisen van je eigen wensen, begeertes en intense emoties, en door de realiteit volledig te accepteren zoals zij is.

Anders: _____

Het vergroten van liefde en compassie:

Voor jezelf.

Voor anderen.

Anders: _____

Anders: _____

Leerwijzer Mindfulness 7A

Wijze geest vanuit een spiritueel perspectief

<p><i>Wijze geest als contemplatieve oefening: mindfulness, meditatie, beschouwend gebed, beschouwend gedrag, centreren gebed</i></p>	<p>Gedachten, attitudes en acties die bedoeld zijn om ons te helpen bij het uiten of ervaren van verbondenheid met:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Het heilige, het goddelijke innerlijk, het transcendente. • God, de Grote Geest, het Absolute, Elohim, de naamloze, Brahma, Allah, Parvardigar. • Ultieme realiteit, de totaliteit, de bron, onze essentiële aard, ons werkelijke zelf, de kern van ons bestaan, de basis van ons leven. • Geen zelf, leegte.
<p><i>De aard van wijze geest vanuit een spiritueel perspectief</i></p>	<p>Ervaar waar een diepere laag van realiteit naar boven komt in het bewustzijn. Een realiteit die er altijd is geweest maar verkeerd is waargenomen. Een ervaring van vergroting van het bewustzijn; de ervaring van eenwording en eenheid met het heilige.</p>
<p><i>Zeven kenmerken van wijze geest vanuit een spiritueel (of ervaringsgericht) perspectief</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Experientieel, directe ervaring:</i> ervaring zonder woorden of ultieme realiteit. 2. <i>Eenledig of non-duaal, ervaring van eenwording:</i> besef van eenheid en van geen afstand tussen jezelf, de realiteit en alle andere wezens. 3. <i>Onzegbaar of niet-conceptueel, zonder woorden:</i> ervaring van een realiteit die niet in woorden te vatten is, maar slechts te beschrijven met metaforen en verhalen. 4. <i>Zekerheid gevend:</i> tijdens het ervaren, zekerheid erover die volledig, onmiskenbaar en duidelijk is. 5. <i>Praktisch:</i> ervaring die op een concrete manier goed is voor iemands leven en welzijn. 6. <i>Integratief:</i> ervaring die een harmonie van liefde, compassie, vergeving en vriendelijkheid tot stand brengt; het bedaren van extreme emoties. 7. <i>Verlicht, wijs:</i> ervaring die leidt tot wijsheid, die de capaciteit voor intuïtieve kennis vergroot.

Leerwijzer Mindfulness 8

(Huiswerkblad 6)

Liefdevolle vriendelijkheid (be)oefenen om liefde en compassie te doen toenemen

Wat is liefdevolle vriendelijkheid?

Liefdevolle vriendelijkheid is een mindfulnessmethode die ontworpen is om liefde en compassie te doen toenemen, eerst voor onszelf en dan voor onze geliefden, voor vrienden, voor diegenen op wie we boos zijn, voor moeilijke mensen, voor vijanden en dan voor alle wezens.

Liefdevolle vriendelijkheid kan ons beschermen tegen het ontwikkelen van en vasthouden aan oordelend zijn, kwade wil en vijandige gevoelens jegens onszelf en anderen.

Het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid

Het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid is net als bidden voor jezelf of iemand anders. Net als wanneer je iets vraagt of ergens voor bidt voor jezelf of anderen, stuur je actief liefdevolle en vriendelijke wensen en spreek je woorden en zinnen in gedachten uit die goede wil betuigen naar jezelf en anderen.

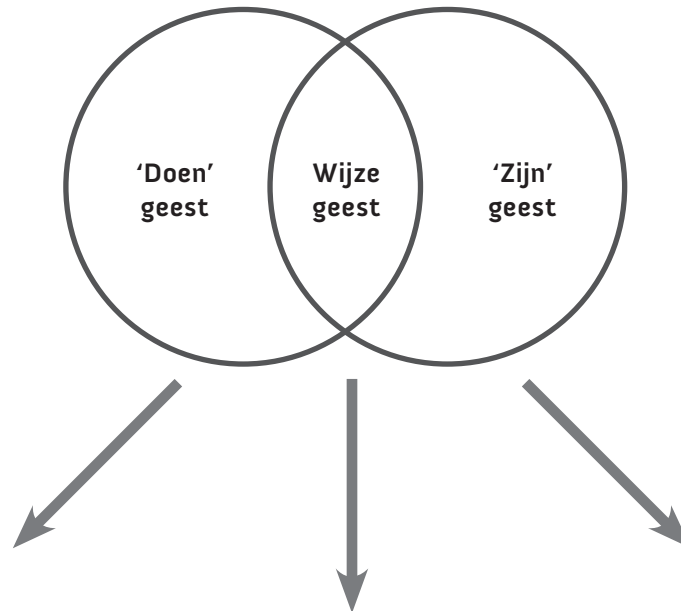
Instructies voor liefdevolle vriendelijkheid

1. Kies iemand om liefdevolle vriendelijkheid naar te sturen. Kies niet iemand met wie je niet met vriendelijkheid en compassie verbonden wil zijn. Begin met jezelf, of, als dit te moeilijk is, met iemand van wie je al houdt.
2. Terwijl je zit, staat of ligt, begin je met langzaam en diep ademen. Met je handpalmen naar boven gericht, neem je rustig de persoon in gedachten.
3. Straal liefdevolle vriendelijkheid uit door een reeks warme wensen uit te spreken, zoals 'Moge ik gelukkig zijn', 'Moge ik in vrede leven', 'Moge ik gezond zijn', 'Moge ik veilig zijn', of een andere reeks eigen positieve wensen. Herhaal de tekst langzaam en focus op de betekenis van elk woord, terwijl je het in gedachten zegt. (Als je afleidende gedachten hebt, merk ze dan gewoon op terwijl ze komen en gaan en breng je gedachten rustig terug naar de tekst.) Ga door tot je je ondergedompeld voelt in liefdevolle vriendelijkheid.
4. Werk geleidelijk toe naar geliefden, vrienden, diegenen op wie je boos bent, moeilijke mensen, vijanden en uiteindelijk alle wezens. Gebruik bijvoorbeeld een tekst zoals 'Moge John gelukkig zijn', 'Moge John in vrede leven', enzovoorts (of 'John, moge jij gelukkig zijn', 'Moge jij in vrede leven', enzovoorts), terwijl je je concentreert op het uitstralen van liefdevolle vriendelijkheid naar John.
5. Oefen elke dag, waarbij je begint met jezelf en dan verder gaat met anderen.

Leerwijzer Mindfulness 9

(Huiswerkbladen Mindfulness 7-9)

Vaardig handelen: In balans brengen van 'doen'-geest en 'zijn'-geest



'Doen'-geest is:

- Onderscheidende geest
- Ambitieuze geest
- Doelgericht

Wanneer je in de 'doen'-geest bent, zie je jouw gedachten als feiten over de wereld. Je bent gericht op het oplossen van problemen en het behalen van doelen.

Wijze geest is:

- Een balans tussen doen en zijn
- De middenweg

Wanneer je in de wijze geest bent, dan:

Handel je op vaardige wijze. Laat je het los om doelen te moeten bereiken – en stort je jezelf tegelijk volledig op het toewerken naar deze zelfde doelen. Vergroot je je bewustzijn, terwijl je met deze activiteiten bezig bent.

'Zijn'-geest is:

- Nieuwsgierige geest
- 'Niets-te-doen'-geest
- Gericht op het nu

Wanneer je in de 'zijn'-geest bent, zie je jouw gedachten als sensaties van de geest. Je bent gericht op het unieke van elk moment, terwijl je het focussen op doelen loslaat.

Noot: De termen 'Doen'-geest, 'Zijn'-geest en 'Niets-te-doen'-geest werden voor het eerst gebruikt door Jon Kanat-Zinn in *Full Catastrophe Living* (1990, 2013).

Leerwijzer Mindfulness 9A (p. 1 van 2)

(Huiswerkbladen Mindfulness 7-9)

Ideeën voor het oefenen van een balans tussen 'doen'-geest en 'zijn'-geest

De mindfulnessvaardigheden vereisen veel oefening. De onderstaande ideeën om te oefenen zijn bedoeld om je te helpen met vaardig handelen in het dagelijks leven, door het uitvoeren van activiteiten in het dagelijks leven te combineren met 'zijn'-geest.

1. *Wijze geest lezen.* Om je behoefte aan mindfulness te vergroten, zoek je artikelen of citaten die het effect hebben dat je mindfulness daadwerkelijk wilt beoefenen in je dagelijks leven. Leg deze citaten op strategische plekken in je leven (bijvoorbeeld naast het koffiezetapparaat), en lees dan de inspirerende teksten tijdens het wachten op andere dingen.
2. *Wijze geest reminder.* Zet thuis, op je werk of (indien mogelijk) op je mobiel of horloge een wekker die afgaat op willekeurige of vastgestelde tijden. Gebruik de wekker als een herinnering om mindful te zijn bij je huidige activiteiten. (Zie www.dialexisadvies.nl, www.mindfulnessdc.org/bell/index.html of een vergelijkbare website om een gratis mindfulnessklok op je computer te downloaden.) Kijk ook op de app DGT Onderweg. Stel automatische sms'jes of Twitterberichten in om jezelf eraan te herinneren. Schrijf onze mindfulnesscitaten die je leuk vindt op en plak ze op strategische plekken waar je ze zult zien om je eraan te herinneren mindfulness te beoefenen.
3. *Wijze geest in de routine van het dagelijks leven.* Kies een standaard activiteit in jouw dagelijks leven (zoals je tanden poetsen, je aankleden, koffie of thee zetten, werken aan een taak). Doe welbewust moeite om moment-tot-momentbewustzijn in die activiteit te brengen.
4. *'Alleen-dit-ene-moment'-wijze geest.* Als je je overweldigd of uitgeput begint te voelen, zeg dan: 'Alleen dit ene moment, alleen deze ene taak' om jezelf eraan te herinneren dat het enige dat op dat moment nodig is, is om één ding in het moment te doen, één ding af te wassen, één stap te zetten, één spiergroep te bewegen. In dit moment laat je het volgende moment voor wat het is, totdat je daar aankomt.



Leerwijzer Mindfulness 9A (p. 2 van 2)

5. *Wijze geest bewustzijn van gebeurtenissen.* Merk gebeurtenissen in je alledaagse leven bewust op (zowel aangename als onaangename), zelfs als ze slechts heel klein zijn (zoals warm water op je handen wanneer je ze wast, de smaak van iets dat je eet, het gevoel van de wind op je gezicht, het feit dat de benzine van je auto op raakt of dat je moe bent).
6. *Wijze geest bewustzijn van wat moet gebeuren.* Als je je ontspant na een lange dag werken of tijdens een pauze gedurende de dag, blijf je bewust van datgene wat moet gebeuren en focus je op het doen wat nodig is.
7. *Wijze geest bereidwilligheid.* Oefen bereidwilligheid om te doen wat nodig is als het aan je gevraagd wordt, of als je ziet dat iets gedaan moet worden. Doe wat nodig is met een balans tussen zijn en doen, terwijl je je geest focust, terwijl je opgaat in de taak.
8. *Drie minuten wijze geest: de 'doen'-geest afremmen in je dagelijks leven.*
 - Breng jezelf in het huidige moment door een 'klaarwakkere' lichaamshouding aan te nemen, en vraag dan, in je wijze geest, 'Wat ervaar ik nu? Welke gedachten en beelden gaan er door mij heen?' Merk ze op als mentale gebeurtenissen, als het neuraal vuren in je brein. Vraag vervolgens: 'Welke gevoelens en sensaties ervaar ik in mijn lichaam?' Merk ze op terwijl ze in je bewustzijn komen. Zeg dan: 'Oké, dit is hoe het nu is'.
 - Nestel je in je wijze geest en richt je aandacht volledig op je adem en hoe die naar binnen en naar buiten gaat, de ene ademtocht na de andere. Breng jezelf helemaal in het moment en richt je aandacht op de bewegingen van je borst en buik, het opkomen en wegvallen van je adem, moment na moment, adem na adem, zo goed als je kunt. Laat je ademhaling een anker worden om je in het huidige moment te brengen.
 - Zodra je jezelf in zekere mate in het moment hebt gebracht, sta je je bewustzijn toe om te vergroten. Ben je, naast je ademhaling, ook bewust van je lichaam als geheel, je houding, je gezichtsuitdrukking, je handen. Volg je ademhaling alsof je hele lichaam aan het ademen is. Als je klaar bent ga je terug naar waar je mee bezig was, terwijl je vanuit de wijze geest van je hele lichaam in het huidige moment handelt.

9. *Andere ideeën om wijze geest te (be)oefenen:*

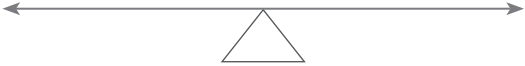
Oefeningen 3 en 4 zijn uit Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness en cognitieve therapie bij depressie*, 2e ed. Amsterdam, Uitgeverij Nieuwezijds. (VS-editie The Guilford Press). Met toestemming aangepast. Alle andere zijn uit Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte Press. Copyright 1990 by Jon Kabat-Zinn. Met toestemming van Random House.

De DGT-vaardigheden. Leerwijzers en huiswerkbladen. Werkboeken. M.M. Linehan © 2016. De uitgever verleent de afzonderlijke koper beperkte niet-overdraagbare toestemming tot kopiëren van deze pagina voor eigen gebruik.


Leerwijzer Mindfulness 10

(Huiswerkbladen Mindfulness 10-10B)


De middenweg bewandelen: het vinden van de synthese van tegengestelden

Rationele geest ←—————  —————→ **Emotionele geest**


Samen reguleren ze acties en maken beslissingen op basis van verstand,
en
houden rekening met waarden en ervaren zelfs sterke emoties, zoals ze komen en gaan.

'Doen'-geest ←—————  —————→ **'Niets-te-doen'-geest**

Samen doen ze wat nodig is in het moment (inclusief terugblikken op het verleden of plannen voor de toekomst),
en
ervaren volledig het unieke van ieder moment op het moment zelf.

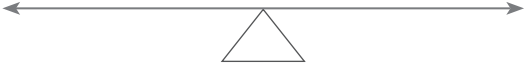
Intens verlangen naar verandering van het moment ←—————  —————→ **Radicale acceptatie van het moment**

Samen staan ze je toe om een diep verlangen te hebben om iets anders te hebben dan zoals het nu is,
en
om bereid te zijn radicaal te accepteren wat je in het huidige moment in je leven hebt.

Zelfverloochening ←—————  —————→ **Genotzucht**

Samen staan ze je toe om een diep verlangen te hebben om iets anders te hebben dan zoals het nu is,
en
bevredigen de zintuigen.

Anders:

_____ ←—————  —————→ _____

Huiswerkbladen Mindfulness

Huiswerkbladen voor de kernvaardigheden van mindfulness

Huiswerkblad Mindfulness 1 (p. 1 van 2)

(Leerwijzers Mindfulness 1, 7)

Voors en tegens van mindfulness

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Maak een lijst van de voors en tegens van het beoefenen van mindfulness die een rol spelen in je leven.
Maak nog een lijst van de voors en tegens van het niet beoefenen van mindfulness.
Controleer de feiten om zeker te weten dat je analyse van de voor- en nadelen klopt.

Bereidheid om te beoefenen (0 = Geen; 100 = Heel Hoog) Voor: _____ Na: _____

Vul dit huiswerkblad in als je:

- erachter probeert te komen of je eraan wilt werken om meer mindful te worden van de momenten in je leven;
- je koppig voelt; als je nee zegt tegen het loslaten van je emotionele geest of extreme rationele geest;
- je verzet tegen het observeren van het huidige moment, in plaats van het te ontvluchten of te proberen er controle over te hebben;
- je verzet tegen het loslaten van interpretaties van jezelf en anderen, in plaats alleen de feiten van de situatie te beschrijven;
- je verzet tegen jezelf in de stroom van het moment te gooien; daarbuiten wil staan of jezelf wilt isoleren;
- je bedreigd voelt zo gauw je denkt aan het laten varen van oordelen;
- niet in de stemming bent om effectief te zijn in plaats van je gelijk te willen bewijzen.

Als je dit huiswerkblad invult, denk dan eens na over de volgende vragen.

- Is het in je belang (met andere woorden: effectief) of is het niet in je belang (met andere woorden: ineffectief) om een mindful leven te leiden?
- Zal het een probleem oplossen of een nieuw probleem voor je creëren als je weigert om in je wijze geest te komen?
- Neemt je vrijheid waarschijnlijk toe, of af, als je het moment observeert zonder er onmiddellijk op te reageren?
- Is het nuttig, of niet, om gehecht te zijn aan je gedachten over een situatie in plaats van aan de feiten die je kan beschrijven?
- Helpt het je echt de dingen te veranderen die je wil veranderen of staat het in de weg als je oordelend blijft?
- Is het belangrijker om effectief te zijn of om gelijk te hebben?



Huiswerkblad Mindfulness 1 (p. 2 van 2)

Voors	<i>Blijf Onoplettend, Oordelend, Ineffectief</i>	<i>Beoefen Mindfulness</i>
Tegens	<i>Blijf Onoplettend, Oordelend, Ineffectief</i>	<i>Beoefen Mindfulness</i>

Wat heb je besloten te doen?

Is dit de beste beslissing (in je wijze geest)?

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt.

Huiswerkblad Mindfulness 2 (p. 1 van 2)

Kernvaardigheden van mindfulness (be)oefenen

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Beschrijf de situaties die voor jou de aanleiding zijn geweest om mindfulness te beoefenen.

Situatie 1

Situatie (wie, wat, wanneer, waar):

- Wijze geest
- Observeren
- Beschrijven
- Participeren
- Niet-oordelend
- Eén ding tegelijk
- Effectief

Vink aan de linkerkant de vaardigheden af die je gebruikt hebt en beschrijf hier hoe je ze hebt gebruikt.

Beschrijf je ervaring met het gebruik van de vaardigheid:

Ga na of het beoefenen van deze mindfulnessvaardigheid invloed heeft gehad op één van de volgende punten, ook al was het maar een beetje:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verminderd lijden | <input type="checkbox"/> Toegenomen geluk | <input type="checkbox"/> Toegenomen vermogen om te focussen |
| <input type="checkbox"/> Afgenomen neiging om te reageren | <input type="checkbox"/> Toegenomen wijsheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen ervaring van het moment |
| <input type="checkbox"/> Toegenomen verbondenheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen gevoel van eigenwaarde | |



Huiswerkblad Mindfulness 2 (p. 2 van 2)

Situatie 2

Situatie (wie, wat, wanneer, waar):

- Wijze geest
- Observeren
- Beschrijven
- Participeren
- Niet-oordelend
- Eén ding tegelijk
- Effectief

Vink aan de linkerkant de vaardigheden af die je gebruikt hebt en beschrijf hier hoe je ze hebt gebruikt.

Beschrijf je ervaring met het gebruik van de vaardigheid:

Ga na of het beoefenen van deze mindfulnessvaardigheid invloed heeft gehad op één van de volgende punten, ook al was het maar een beetje:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verminderd lijden | <input type="checkbox"/> Toegenomen geluk | <input type="checkbox"/> Toegenomen vermogen om te focussen |
| <input type="checkbox"/> Afgenomen neiging om te reageren | <input type="checkbox"/> Toegenomen wijsheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen ervaring van het moment |
| <input type="checkbox"/> Toegenomen verbondenheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen gevoel van eigenwaarde | |

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt.

Huiswerkblad Mindfulness 2A (p. 1 van 2)

(Leerwijzers Mindfulness 2-5C)

Kernvaardigheden van mindfulness (be)oefenen

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Schrijf voor elke mindfulnessvaardigheid op wat je gedurende de week gedaan hebt en beoordeel dan de kwaliteit van mindfulness die je tijdens de oefening ervaren hebt.

*Ik kon mijn geest voor nog geen
seconde focussen; ik was volledig
zonder aandacht en stil.*

*Ik was enigszins in staat om mijn
geest te focussen en in het huidige
moment te blijven.*

*Ik raakte geconcentreerd in mijn
wijze geest en was vrij om los te
laten en te doen wat nodig was.*

	1	2	3	4	5
Dag	Wijze geest				
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____
Dag	Observeren				
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____
Dag	Beschrijven				
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____
Dag	Participeren				
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____
_____ / _____					/Mindfulness: _____



Huiswerkblad Mindfulness 2B

Vrij naar een gemoderniseerd huiswerkblad door Seth Axelrod, met zijn toestemming.

(Leerwijzers Mindfulness 2-5C)

Kernvaardigheden van mindfulness (be)oefenen

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Oefen elke mindfulnessvaardigheid twee keer en beschrijf je ervaring als volgt:

	Wat gebeurde er dat voor jou de aanleiding is geweest om mindfulness te beoefenen (als er iets gebeurde)?	Hoe lang deed je erover om deze oefening te doen?	Beoordeel voor/na toepassing van de vaardigheid		Conclusies en vragen over deze vaardigheidsoefening
			Mate van focussen van mijn geest (0-100)	Mate van geconcentreerd zijn in mijn wijze geest (0-100)	
Wijze geest					
Observeren					
Beschrijven					
Participeren					
Niet-oordelend					
Eén ding tegelijk doend					
Effectief					

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

N.B. Bewerkt uit een ongepubliceerd huiswerkblad van Seth Axelrod, met zijn toestemming.

Huiswerkblad Mindfulness 2C (p. 1 van 2)

(Leerwijzers Mindfulness 2-5C)

Dagboekkaart kernvaardigheden van mindfulness

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Vink de vaardigheden af die je deze week gaat oefenen:

___ Wijze geest ___ Observeren ___ Beschrijven ___ Participeren ___ Niet-oordelend ___ Eén ding tegelijk doend ___ Effectief
Blijf zo bewust en mindful als je kan tijdens het oefenen van vaardigheden. Schrijf het later op.

Naam van de vaardigheid (vaardigheden)	Hoe heb je de vaardigheid geoefend?	Beschrijf je ervaring, inclusief lichaamssensaties, emoties en gedachten terwijl je de vaardigheid oefende.	Hoe ervaar je het nu, na toepassing van de vaardigheid?
Voorbeeld: Participeren	Ik ging naar een feestje en nam deel aan gesprekken met andere mensen.	Ik voelde een strakke knoop in mijn maag, oppervlakkige ademhaling, droge mond, angst dat andere mensen me niet leuk zouden vinden. Later genoot ik van het gesprek, glimlachte, merkte andere mensen om me heen op, en uiteindelijk lijkte ik het goed naar mijn zin.	Het verwonderde mij dat ik dit voor elkaar had gekregen en ik voelde me goed over mezelf. Ik denk dat ik best in staat ben om dit nog eens te doen.
Maandag:			
Dinsdag:			
Woensdag:			



Huiswerkblad Mindfulness 2C (p. 2 van 2)

Naam van de vaardigheid (vaardigheden)	Hoe heb je de vaardigheid geoefend?	Beschrijf je ervaring, inclusief lichaamssensaties, emoties en gedachten terwijl je de vaardigheid oefende.	Hoe ervaar je het nu, na toepassing van de vaardigheid?
Donderdag:			
Vrijdag:			
Zaterdag:			
Zondag:			

MaaK een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 3

(Leerwijzers Mindfulness 3, 3A)

Oefenen in het bereiken van je wijze geest

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Oefening om wijze geest toe te passen: Vink een oefening elke keer dat je hem doet af.

1. Aandacht geschonken aan mijn in- en uitademing, terwijl ik mij op mijn binnenste concentreerde.
2. Stelde me voor dat ik een steenscherf was op het meer.
3. Stelde me voor dat ik een wenteltrap in mijn binnenste afliep.
4. Pauzes laten vallen tussen mijn in- en uitademing.
5. Ademde 'wijze' in, 'geest' uit.
6. Een vraag aan mijn wijze geest gesteld (terwijl ik inademde) en naar het antwoord geluisterd (terwijl ik uitademde).
7. Aan mezelf gevraagd: 'Is dit wijze geest?'
8. Anders(beschrijf): _____
9. Anders(beschrijf): _____

Beschrijf de situatie en hoe je je wijze geest hebt toegepast:

Hoe effectief was de oefening bij het helpen om in je wijze geest te komen?

Niet effectief: Ik kon de vaardigheid nog niet een minuut doen. Ik werd afgeleid of ben gestopt.

Enigszins effectief: Ik was in staat om wijze geest te beoefenen en kwam enigszins in mijn wijze geest.

Zeer effectief: Ik kwam in mijn wijze geest en was vrij om te doen wat gedaan moest worden.

1

2

3

4

5

Beschrijf de situatie en hoe je je wijze geest hebt toegepast:

Hoe effectief was de oefening bij het helpen om in je wijze geest terecht te komen?

Niet effectief: Ik kon de vaardigheid nog niet een minuut doen. Ik werd afgeleid of ben gestopt.

Enigszins effectief: Ik was in staat om wijze geest te beoefenen en kwam enigszins in mijn wijze geest.

Zeer effectief: Ik kwam in mijn wijze geest en was vrij om te doen wat gedaan moest worden.

1

2

3

4

5

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 4

(Leerwijzers Mindfulness 4-4C)

'Wat'-vaardigheden van mindfulness: Observeren, Beschrijven, Participeren

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Vink de mindfulnessvaardigheden die je deze week geoefend hebt aan. Maak een volledige beschrijving van twee verschillende keren dat je een mindfulnessvaardigheid hebt geoefend. Gebruik de achterkant van dit blad voor meer voorbeelden.

Observeren Beschrijven Participeren

Beschrijf de situatie en hoe je de vaardigheid hebt geoefend:

Ga na of het beoefenen van deze mindfulnessvaardigheid één van de volgende punten verbeterd heeft, ook al was het maar een beetje:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verminderd lijden | <input type="checkbox"/> Toegenomen geluk | <input type="checkbox"/> Toegenomen vermogen om te focussen |
| <input type="checkbox"/> Afgenomen neiging om te reageren | <input type="checkbox"/> Toegenomen wijsheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen ervaring van het moment |
| <input type="checkbox"/> Toegenomen verbondenheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen gevoel van eigenwaarde | |

Beschrijf hoe de vaardigheid je heeft geholpen of niet heeft geholpen om meer mindful te worden:

Beschrijf de situatie en hoe je de vaardigheid hebt geoefend:

Ga na of het beoefenen van deze mindfulnessvaardigheid één van de volgende punten verbeterd heeft, ook al was het maar een beetje:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verminderd lijden | <input type="checkbox"/> Toegenomen geluk | <input type="checkbox"/> Toegenomen vermogen om te focussen |
| <input type="checkbox"/> Afgenomen neiging om te reageren | <input type="checkbox"/> Toegenomen wijsheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen ervaring van het moment |
| <input type="checkbox"/> Toegenomen verbondenheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen gevoel van eigenwaarde | |

Beschrijf hoe de vaardigheid je heeft geholpen of niet heeft geholpen om meer mindful te worden:

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 4A (p. 1 van 2)

(Leerwijzer Mindfulness 4-4C)

Checklist observeren, beschrijven en participeren

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Vink de toegepaste mindfulnessvaardigheden af als je ze gebruikt. Elke vaardigheid is tot vier keer toe af te vinken. Als je een vaardigheid vaker dan vier keer hebt geoefend, ga dan door met afvinken in de marge, of gebruik zo nodig de achterkant van het blad.

Observeren oefenen: Vink een oefening elke keer dat je hem doet af.

- 1. Wat je ziet: _____ observeren zonder te volgen wat je ziet, iets observeren wat je oppakt.
- 2. Geluiden: _____ geluiden om je heen, de hoogte en klank van iemands stem, muziek.
- 3. Geuren om je heen: _____ de geur van voedsel, _____ zeep _____ de lucht tijdens het lopen.
- 4. De smaak van wat je eet en de handeling van het eten zelf.
- 5. Drang om iets te doen: _____ drangsurfen, _____ drang om te vermijden opmerken, _____ opmerken waar de drang zich in je lichaam bevindt.
- 6. Lichamelijke sensaties: _____ bodyscan, _____ de sensatie van lopen, _____ hoe je lichaam iets aanraakt.
- 7. Gedachten die in je hoofd opkomen en weer verdwijnen: _____ stel je voor dat je geest een rivier is, _____ of een lopende band.
- 8. Je adem: _____ het bewegen van je buik, _____ de gewaarwording van de lucht die in en uit je neus stroomt.
- 9. Door je bewustzijn uit te breiden: _____ naar je hele lichaam. _____ naar de ruimte om je heen, _____ naar het knuffelen van een boom.
- 10. Door je geest te openen: _____ voor elke sensatie die zich aandient, je er niet aan te hechten, maar ze stuk voor stuk los te laten.
- 11. Anders(beschrijf): _____

Beschrijven oefenen: Vink een oefening elke keer dat je hem doet af.

- 12. Wat je buiten je lichaam ziet.
- 13. Gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties binnen jezelf.
- 14. Je ademhaling.
- 15. Anders(beschrijf): _____

Participeren oefenen: Vink een oefening elke keer dat je hem doet af.

- 16. Dansen op muziek.
- 17. Meezingen met de muziek waar je naar luistert.
- 18. Zingen onder de douche.
- 19. Zingen en dansen, terwijl je tv kijkt.
- 20. Uit bed springen en dansen of zingen voor het aankleden.
- 21. Naar een strippenkaartkoor gaan en meezingen.
- 22. Karaoke spelen met vrienden of naar een karaokebar gaan.
- 23. Helemaal opgaan in wat iemand je vertelt.



Huiswerkblad Mindfulness 4A (p. 2 van 2)

24. Gaan rennen, paardrijden, skeeleren, wandelen; je helemaal richten op je activiteit en één worden met wat je aan het doen bent.
25. Gaan sporten en jezelf volledig in het spel storten.
26. Het getal van je ademhaling worden. Helemaal 'één' worden als je '1' telt, helemaal 'twee' als je '2' telt, enzovoort.
27. Een woord worden, terwijl je dit woord langzaam steeds opnieuw uitspreekt.
28. Alle voorzichtigheid overboord gooien en jezelf in een sociale activiteit of werkzaamheid storten.
29. Anders(beschrijf): _____

Noem eventuele wijze dingen die je deze week hebt gedaan:

Huiswerkblad Mindfulness 4B (p. 1 van 2)

(Leerwijzer Mindfulness 4-4C)

Dagboekkaart observeren, beschrijven en participeren

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Naam van de vaardigheid (vaardigheden)	Hoe heb je de vaardigheid geoefend?	Beschrijf je ervaring, inclusief lichaamssensaties, emoties en gedachten terwijl je de vaardigheid oefende.	Hoe ervaar je het nu, na toepassing van de vaardigheid?
Voorbeeld: Observeren	Ik heb een wandeling gemaakt in het park en de bomen geobserveerd die ik daar zag.	Ik voelde me rustig, mijn schouders waren ontspannen. Ik voelde nieuwsgierigheid over de bomen die ik observeerde, ik had het gevoel los te zijn van mijn eigen zorgen. Mijn gedachte was dat de bladeren van de bomen erg groen en fris waren.	Ik voel me wat meer ontspannen. Ik denk dat ik vaker moet gaan wandelen. Ik ben bang dat ik de volgende keer geen aandacht aan de oefening kan besteden.
Maandag:			
Dinsdag:			
Woensdag:			



Huiswerkblad Mindfulness 4B (p. 2 van 2)

Naam van de vaardigheid (vaardigheden)	Hoe heb je de vaardigheid geoefend?	Beschrijf je ervaring, inclusief lichaamssensaties, emoties en gedachten terwijl je de vaardigheid oefende.	Hoe ervaar je het nu, na toepassing van de vaardigheid?
Donderdag:			
Vrijdag:			
Zaterdag:			
Zondag:			

MaaK een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 5

(Leerwijzers Mindfulness 5-5C)

'Hoe'-vaardigheden van mindfulness: Niet-oordelend, op één ding tegelijk gericht en effectief zijn.

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Vink de mindfulnessvaardigheden die je deze week geoefend hebt aan. Maak een volledige beschrijving van twee verschillende keren dat je een mindfulnessvaardigheid hebt geoefend. Gebruik de achterkant van dit blad voor meer voorbeelden.

Niet-oordelend Op één ding tegelijk gericht Effectief

Beschrijf de situatie en hoe je de vaardigheid hebt geoefend:

Ga na of het beoefenen van deze mindfulnessvaardigheid één van de volgende punten verbeterd heeft, ook al was het maar een beetje:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verminderd lijden | <input type="checkbox"/> Toegenomen geluk | <input type="checkbox"/> Toegenomen vermogen om te focussen |
| <input type="checkbox"/> Afgenomen neiging om te reageren | <input type="checkbox"/> Toegenomen wijsheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen ervaring van het moment |
| <input type="checkbox"/> Toegenomen verbondenheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen gevoel van eigenwaarde | |

Beschrijf hoe de vaardigheid je heeft geholpen of niet heeft geholpen om meer mindful te worden:

Beschrijf de situatie en hoe je de vaardigheid hebt geoefend:

Ga na of het beoefenen van deze mindfulnessvaardigheid één van de volgende punten verbeterd heeft, ook al was het maar een beetje:

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Verminderd lijden | <input type="checkbox"/> Toegenomen geluk | <input type="checkbox"/> Toegenomen vermogen om te focussen |
| <input type="checkbox"/> Afgenomen neiging om te reageren | <input type="checkbox"/> Toegenomen wijsheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen ervaring van het moment |
| <input type="checkbox"/> Toegenomen verbondenheid | <input type="checkbox"/> Toegenomen gevoel van eigenwaarde | |

Beschrijf hoe de vaardigheid je heeft geholpen of niet heeft geholpen om meer mindful te worden:

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 5A

(Leerwijzers Mindfulness 5-5C)

Checklist niet-oordelend, op één ding tegelijk gericht en effectief zijn

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Oefening om het niet-oordelend zijn toe te passen: Vink een oefening elke keer dat je hem doet af.

- 1. Zeg in gedachten: 'Een oordelende gedachte kwam in me op.'
- 2. Tel de oordelende gedachten.
- 3. Vervang oordelende gedachten en uitspraken met niet-oordelende gedachten en uitspraken.
- 4. Observeer je oordelende gezichtsuitdrukkingen, lichaamshoudingen en geluiden van je stem.
- 5. Verander oordelende uitdrukkingen, lichaamshoudingen en geluiden van je stem
- 6. Blijf heel concreet en beschrijf je dag zonder te oordelen.
- 7. Maak een niet-oordelende beschrijving van een gebeurtenis die een emotie teweegbracht.
- 8. Schrijf een niet-oordelend, gedetailleerd verslag van een bijzonder belangrijk voorval op je dag.
- 9. Haal je de persoon voor de geest op wie je het kwaadst bent. Stel je voor dat je die persoon begrijpt.
- 10. Als je voelt dat je oordeelt, oefen dan met licht glimlachen en/of bereidwillige handen.

Beschrijf de situatie en hoe je het niet-oordelend zijn hebt geoefend:

Oefening om het op één ding tegelijk gericht zijn toe te passen: Vink een oefening elke keer dat je hem doet af.

- 11. Bewust zijn, terwijl je thee of koffie zet.
- 12. Bewust zijn, terwijl je de afwas doet.
- 13. Bewust zijn, terwijl je kleren met de hand wast.
- 14. Bewust zijn, terwijl je het huis schoonmaakt.
- 15. Bewust zijn, terwijl je een bad neemt in slow motion.
- 16. Bewust zijn met meditatie.

Beschrijf de situatie en hoe je het op één ding tegelijk gericht zijn hebt geoefend:

Oefening om het effectief zijn toe te passen: Vink een oefening elke keer dat je hem doet af.

- 17. Houd op met 'gelijk te hebben'.
- 18. Laat koppigheid varen.
- 19. Doe wat effectief is.

Beschrijf de situatie en hoe je het effectief zijn hebt geoefend:

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad mindfulness 5B (p. 1 van 2)

(Leerwijzers mindfulness 5-5C)

Dagboekkaart voor niet-oordelend, op één ding tegelijk gericht en effectief zijn

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Vink minstens twee vaardigheden af om deze week te oefenen:

___ Niet-oordelend ___ Op één ding tegelijk gericht ___ Effectief

Blijf zo bewust en mindful als je kunt, terwijl je de vaardigheden oefent. Schrijf het later op.

Naam van de vaardigheid (vaardigheden)	Hoe heb je de vaardigheid geoefend?	Beschrijf je ervaring, inclusief lichaamssensaties, emoties en gedachten terwijl je de vaardigheid oefende.	Hoe ervaar je het nu, nadat je de vaardigheid hebt gebruikt?
Voorbeeld: One mind-fully	Op één ding tegelijk gericht stopte ik mijn huis en richtte ik mij alleen op die taak waar ik mee bezig was.	Ik voelde de zachtheid van de doek op mijn handen; ik voelde me tevreden dat ik iets nuttigs kon doen. Ik begon te denken aan alle andere schoonmaakklusjes die ik hierna moest doen, maar ik bracht mijn aandacht terug naar alleen maar het bezig zijn met stoffen.	Ik herinner me dat het goed voelde toen mijn man opmerkte dat ik het huis had schoongemaakt. Ik voel me tevreden dat ik mijn oefening heb gedaan. Ik denk dat ik beter had kunnen oefenen als mijn aandacht minder was afgedwaald.
Maandag:			
Dinsdag:			



Huiswerkblad mindfulness 5B (p. 2 van 2)

Naam van de vaardigheid (vaardigheden)	Hoe heb je de vaardigheid geoefend?	Beschrijf je ervaring, inclusief lichaamssensaties, emoties en gedachten terwijl je de vaardigheid oefende.	Hoe ervaar je het nu, na toepassing van de vaardigheid?
Woensdag:			
Donderdag:			
Vrijdag:			
Zaterdag:			
Zondag:			

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad mindfulness 5C (p. 1 van 2)

(Leerwijzers Mindfulness 5-5C)

Dagboekkaart niet-oordelend zijn

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Ben je bewust van niet-oordelende gedachten en uitspraken, terwijl ze gebeuren. Gebruik de volgende vragen om je bewustzijn op de details van de ervaring te richten, terwijl het gebeurt. Schrijf het later op.

Heb je oordelende gedachten geteld? Zo ja, hoeveel?	Heb je oordelende gedachten geteld? Zo ja, hoeveel?	Als je een oordelende gedachte of veronderstelling hebt vervangen, wat was de oordelende gedachte of veronderstelling?	Wat was de vervangende gedachte of veronderstelling?	Als je een oordelende gezichtsuitdrukking of andere oordelende lichaamstaal hebt vervangen door een niet-oordelende variant, gelieve het hier te beschrijven.	Beschrijf alle mogelijke veranderingen na het toepassen.
Voorbeeld: Ja	21	Mijn vriend is zo'n idioot: hij had eraan moeten denken me op te halen.	Hij is me vergeten op te halen! Ik wou dat hij niet was vergeten me op te halen.	Ik glimlachte half en opende mijn vuisten.	
Maandag:					
Dinsdag:					
Woensdag:					



Huiswerkblad mindfulness 5C (p. 2 van 2)

Heb je oordelende gedachten geteld? Zo ja, hoeveel?	Heb je oordelende gedachten geteld? Zo ja, hoeveel?	Als je een oordelende gedachte of veronderstelling hebt vervangen, wat was de oordelende gedachte of veronderstelling?	Wat was de vervangende gedachte of veronderstelling?	Als je een oordelende gezichtsuitdrukking of andere oordelende lichaams-taal hebt vervangen door een niet-oordelende variant, gelieve het hier te beschrijven.	Beschrijf alle mogelijke veranderingen na het toepassen.
Donderdag:					
Vrijdag:					
Zaterdag:					
Zondag:					

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkbladen voor andere perspectieven op mindfulnessvaardigheden

Huiswerkblad Mindfulness 6 (p. 1 van 2)

(Leerwijzer Mindfulness 8)

Liefdevolle vriendelijkheid

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Vink de typen mindfulness-oefeningen van liefdevolle vriendelijkheid af die je deze week hebt gedaan. Geef beschrijvingen van twee verschillende momenten waarop je liefdevolle vriendelijkheid hebt toegepast. Gebruik de achterkant van dit huiswerkblad als je meer ruimte nodig hebt.

Naar mezelf Naar iemand op wie ik boos was Naar alle wezens
 Naar iemand van wie ik houd Naar een moeilijk persoon Anders: _____
 Naar een vriend Naar een vijand _____

Beschrijf het script dat je hebt gebruikt (met andere woorden: de warme wensen die je hebt gestuurd):

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Check of het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid de volgende dingen heeft laten toenemen naar deze persoon, ook al is het maar een beetje:

Warme of zorgzame gevoelens Gevoelens van verbondenheid Geluk
 Liefde Wijsheid Gevoel van eigenwaarde
 Mededogen

Beschrijf hoe de vaardigheid je heeft geholpen of niet heeft geholpen om meer mededogen te krijgen:

Naar mezelf Naar iemand op wie ik boos was Naar alle wezens
 Naar iemand van wie ik houd Naar een moeilijk persoon Anders: _____
 Naar een vriend Naar een vijand _____

Beschrijf het script dat je hebt gebruikt (met andere woorden: de warme wensen die je hebt gestuurd): Hetzelfde als hierboven (check of dit klopt).

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Huiswerkblad Mindfulness 6 (p. 2 van 2)

Check of het beoefenen van liefdevolle vriendelijkheid de volgende dingen heeft laten toenemen naar deze persoon, ook al is het maar een beetje:

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Warme of zorgzame gevoelens | <input type="checkbox"/> Gevoelens van verbondenheid | <input type="checkbox"/> Geluk |
| <input type="checkbox"/> Liefde | <input type="checkbox"/> Wijsheid | <input type="checkbox"/> Gevoel van eigenwaarde |
| <input type="checkbox"/> Mededogen | | |

Beschrijf hoe de vaardigheid je heeft geholpen of niet heeft geholpen om meer mededogen te krijgen:

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 7

(Leerwijzers Mindfulness 9, 9A)

Balans krijgen tussen 'zijn'-geest en 'doen'-geest

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Dagelijkse oefeningen voor een wijze geest: Vink elke keer de oefeningen voor een wijze geest af als je er één hebt gedaan.

- 1. Een inspirerende tekst over mindfulness opgeschreven en vervolgens gelezen.
- 2. Wijze-geest-reminders geplaatst om me eraan te herinneren mindfulness te beoefenen.
- 3. Geschreven reminders voor het beoefenen van mindfulness op strategische plaatsen gelegd.
- 4. Een welbewuste poging gedaan om moment-tot-moment-bewustzijn toe te passen bij een alledaagse activiteit.
- 5. Mijn aandacht alleen gericht op `dit ene moment toen ik overweldigd, uitgeput of verstrooid was.
- 6. Mijn bewustzijn gericht op gebeurtenissen in mijn alledaagse leven.
- 7. Mijn bewustzijn gericht op wat gedaan moet worden in mijn alledaagse leven.
- 8. Bereidwillig gehandeld en gedaan wat nodig was.
- 9. Drie minuten wijze geest gedaan om de 104doen-geest af te remmen in mijn alledaagse leven.
- 10. Anders (beschrijf):

Beschrijf één of meer situaties waarin je een balans hebt gevonden tussen 'zijn'-geest en 'doen'-geest:

Hoe effectief was de oefening bij het helpen om je wijze geest te vinden in je dagelijks leven?

Niet effectief: Ik kon de vaardigheid nog niet een minuut doen. Ik werd afgeleid of ben gestopt.

Enigszins effectief: Ik was in staat om wijze geest te beoefenen en kwam enigszins in mijn wijze geest terecht.

Zeer effectief: Ik kwam terecht in mijn wijze geest en was vrij om te doen wat gedaan moest worden.

1

2

3

4

5

Beschrijf één of meer situaties waarin je een balans hebt gevonden tussen 'zijn'-geest en 'doen'-geest:

Hoe effectief was de oefening bij het helpen om je wijze geest te vinden in je dagelijks leven?

Niet effectief: Ik kon de vaardigheid nog niet een minuut doen. Ik werd afgeleid of ben gestopt.

Enigszins effectief: Ik was in staat om wijze geest te beoefenen en kwam enigszins in mijn wijze geest terecht.

Zeer effectief: Ik kwam terecht in mijn wijze geest en was vrij om te doen wat gedaan moest worden.

1

2

3

4

5

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:



Huiswerkblad Mindfulness 7A (p. 1 van 2)

(Leerwijzers Mindfulness 9, 9A)

Dagboekkaart voor de mindfulness van zijn en doen

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Ben je bewust van een moment waarop je je uitgeput, overweldigd of verstooid voelt, terwijl het gebeurt. Let op je ervaring van dat moment. Probeer je aandacht weer te richten op 'alleen dit ene moment', niet het volgende moment en niet het vorige moment. Gebruik de volgende vragen om je bewustzijn op de details van de ervaring te richten, terwijl het gebeurt. Schrijf het later op.

Wat was de ervaring?	Wat was de enige activiteit in alleen het ene moment waar je je aandacht op kon richten?	Hoe voelde je lichaam aan toen je één ding tegelijk deed?	Beschrijf je ervaring van het oefenen van de vaardigheid.	Hoe ervaar je het nu, nadat je de vaardigheid hebt gebruikt?
Voorbeeld: Me overweldigd voelen door de hoeveelheid afwas die ik moest doen, voordat ik naar bed ging. Maandag:	Slechts één stuk servies afwassen.	Armen ontspannen, handen voelden warm en vol sop, rug ontspannen.	Opluchting, 'Oh, slechts één stuk servies', spanning stroomt weg.	Dit was niet zo moeilijke, maar hoe zit dat de volgende keer? Ik zal dit moeten oefenen.
Dinsdag:				
Woensdag:				

Huiswerkblad Mindfulness 7A (p. 2 van 2)

Wat was de ervaring?	Wat was de enige activiteit in alleen het ene moment waar je je aandacht op kon richten?	Hoe voelde je lichaam aan toen je één ding tegelijk deed?	Beschrijf je ervaring van het oefenen van de vaardigheid.	Hoe ervaar je het nu, nadat je de vaardigheid hebt gebruikt?
<i>Donderdag:</i>				
<i>Vrijdag:</i>				
<i>Zaterdag:</i>				
<i>Zondag:</i>				

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 8 (p. 1 van 2)

(Leerwijzers Mindfulness 9, 9A)

Dagboekkaart voor mindful aandacht besteden aan prettige gebeurtenissen

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Ben je bewust van een prettige gebeurtenis op het moment dat het gebeurt. Let op alledaagse, normale gebeurtenissen die op dat moment prettig voor jou voelen. Probeer het moment te ervaren, al is het slechts vluchtig. Gebruik de volgende vragen om je bewustzijn op de details van de ervaring te richten, terwijl het gebeurt. Schrijf het later op.

Wat was de ervaring?	Wat was de enige activiteit in alleen het ene moment waar je je aandacht op kon richten?	Hoe voelde je lichaam aan toen je één ding tegelijk deed?	Beschrijf je ervaring van het oefenen van de vaardigheid.	Hoe ervaar je het nu, nadat je de vaardigheid hebt gebruikt?
Voorbeeld: Een vogel zien terwijl ik langs het groen rondom het meer loop.	De vogel zien.	Oplichten van het gezicht, bewust van schouders die omlaag gaan, omhoog gaan van mondhoeken.	Opluchting, gevoegen, 'Dat is goed', 'Wat zingt de vogel mooi', 'Het is zo fijn om buiten te zijn'.	Het was iets heel kleins, maar ik ben blij dat ik het heb opgemerkt.
Maandag:				
Dinsdag:				



Huiswerkblad Mindfulness 8 (p. 2 van 2)

Wat was de ervaring?	Wat was de enige activiteit in alleen het ene moment waar je je aandacht op kon richten?	Hoe voelde je lichaam aan toen je één ding tegelijk deed?	Beschrijf je ervaring van het oefenen van de vaardigheid.	Hoe ervaar je het nu, nadat je de vaardigheid hebt gebruikt?
Woensdag:				
Donderdag:				
Vrijdag:				
Zaterdag:				
Zondag:				

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:



Huiswerkblad Mindfulness 9 (p. 1 van 2)

(Leerwijzers Mindfulness 9, 9A)

Dagboekkaart voor mindful aandacht besteden aan onprettige gebeurtenissen

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Ben je bewust van een onprettige gebeurtenis op het moment dat het gebeurt. Let op alledaagse, normale gebeurtenissen die op dat moment pijnlijk of onprettig voor jou voelen. Probeer het moment te ervaren, al is het slechts vluchtig. Gebruik de volgende vragen om je bewustzijn op de details van de ervaring te richten, terwijl het gebeurt. Schrijf het later op.

Wat was de ervaring?	Wat was de enige activiteit in alleen het ene moment waar je je aandacht op kon richten?	Hoe voelde je lichaam aan toen je één ding tegelijk deed?	Beschrijf je ervaring van het oefenen van de vaardigheid.	Hoe ervaar je het nu, nadat je de vaardigheid hebt gebruikt?
Voorbeeld: Mijn vriend is mijn verjaardag vergeten.	Ja.	Tranen achter mijn ogen, een zwaar gevoel in mijn maag, verslapping van gezicht en schouders, moe.	Gekwetst, verdriet, `Hij geeft niet genoeg om me om aan me te denken', `Houdt hij echt van me?', willen gaan slapen tot morgen.	Hij is een behoorlijke vergeetachtige jongen. Misschien moet ik hem veel helpen herinneren.
Maandag:				
Dinsdag:				

Huiswerkblad Mindfulness 9 (p. 2 van 2)

Wat was de ervaring?	Wat was de enige activiteit in alleen het ene moment waar je je aandacht op kon richten?	Hoe voelde je lichaam aan toen je één ding tegelijk deed?	Beschrijf je ervaring van het oefenen van de vaardigheid.	Hoe ervaar je het nu, nadat je de vaardigheid hebt gebruikt?
<i>Woensdag:</i>				
<i>Donderdag:</i>				
<i>Vrijdag:</i>				
<i>Zaterdag:</i>				
<i>Zondag:</i>				

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 10

(Leerwijzer Mindfulness 3, 10)

De middenweg bewandelen naar een wijze geest

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

De middenweg nemen: Vink elke keer de oefeningen voor een wijze geest af als je er één hebt gedaan.

Gewerkt aan **het vinden van een balans tussen:**

- 1. Rationele geest en emotionele geest om bij een wijze geest te komen.
- 2. 'Doen'-geest en 'zijn'-geest om bij een wijze geest te komen.
- 3. Verlangen naar verandering van het huidige moment en radicale acceptatie van het huidige moment om bij een wijze geest te komen.
- 4. Zelfverloochening en zoeken naar bevrediging om bij een wijze geest te komen.
- 5. Anders:

Beschrijf één of meer situaties waarin je de middenweg hebt bewandeld en vertel hoe je dit hebt gedaan:

Hoe effectief was de oefening bij het helpen om de middenweg te bewandelen?

Niet effectief: Ik kon de vaardigheid nog niet een minuut doen. Ik werd afgeleid of ben gestopt.

1

Enigszins effectief: Ik was in staat om wijze geest te beoefenen en kwam enigszins in mijn wijze geest terecht.

2

3

Zeer effectief: Ik kwam terecht in mijn wijze geest en was vrij om te doen wat gedaan moest worden.

4

5

Beschrijf één of meer situaties waarin je de middenweg hebt bewandeld en vertel hoe je dit hebt gedaan:

Hoe effectief was de oefening bij het helpen om de middenweg te bewandelen?

Niet effectief: Ik kon de vaardigheid nog niet een minuut doen. Ik werd afgeleid of ben gestopt.

1

Enigszins effectief: Ik was in staat om wijze geest te beoefenen en kwam enigszins in mijn wijze geest terecht.

2

3

Zeer effectief: Ik kwam terecht in mijn wijze geest en was vrij om te doen wat gedaan moest worden.

4

5

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 10A (p.1 van 2)

(Leerwijzer Mindfulness 10)

Jezelf analyseren op de middenweg

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

1. *Bedenk* waar je van de middenweg af bent geraakt, aan het ene uiterste of het andere. Zet bij elk van de volgende wijze-geest-dilemma's een X op de lijn om aan te geven waar je je meestal denkt te bevinden. Als je redelijk in balans bent, zet dan de X in het midden. Als je uit balans bent, zet dan de X bij het uiteinde waarop je te extreem bent.

Rationele geest	←—————△—————→	Emotionele geest
'Doen'-geest	←—————△—————→	'Niets-te-doen'-geest
Intens verlangen naar verandering van het moment	←—————△—————→	Radicale acceptatie van het moment
Zelfverloochening	←—————△—————→	Genotzucht

2. *Kies één dilemma.* Beschrijf zeer specifiek wat je te veel doet en beschrijf daarna wat je te weinig doet.

Te veel	Te weinig
_____	_____
_____	_____
_____	_____

3. *Controleer de feiten.* Controleer op interpretaties en meningen. Zorg ervoor dat je lijst van activiteiten die je te veel of te weinig doet feitelijk correct is. Controleer je eigen waarden in je wijze geest: Zorg ervoor dat je aan jouw middenweg werkt en niet aan die van een ander. Controleer ook op *oordelen*. Vermijd 'goed', 'slecht' en oordelende taal. Schrijf eventuele items hierboven opnieuw op als dat nodig is, zodat ze *feitelijk en niet-oordelend* zijn.



Huiswerkblad Mindfulness 10A (p.2 van 2)

4. *Besluit* om volgende week één (of maximaal twee) zeer specifiek(e) ding(en) te doen om dichterbij een balans te komen.

The diagram shows a balance scale with a triangular fulcrum in the center. On the left side, there is a box labeled 'Minder doen' (Do less) with three horizontal lines for writing. On the right side, there is a box labeled 'Meer doen' (Do more) with three horizontal lines for writing. The scale is tilted slightly to the right.

5. *Beschrijf* wat je sinds de afgelopen week hebt gedaan:

6. *Beoordeel* hoe effectief de oefening was bij het helpen om meer in balans te komen op de middenweg. Beoordeel het van 1 (heeft helemaal niet geholpen) tot 5 (zeer effectief, heeft echt geholpen):

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt:

Huiswerkblad Mindfulness 10B (p. 1 van 2)

(Leerwijzer Mindfulness 10)

Dagboekkaart voor het bewandelen van de middenweg

Inleverdatum: _____ Naam: _____ Startweek: _____

Dag	Beschrijf de spanning tussen de:		Beschrijf in detail hoe je de spanning tussen de neigingen naar beide kanten hebt beheerst.
	Neiging naar de ene kant	Neiging naar de tegenovergestelde kant	
Voorbeeld: Werken aan projecten rondom het huis.	Wanhopig werken aan veel projecten om mijn huis te renoveren.	Me overvuldigd voelen en niets gedaan krijgen rondom het huis.	Ik heb besloten om één klein project per dag en één medium project per week te doen om het huis op te knappen. Ik heb ook besloten om minimaal een uur per dag niet te denken aan of me zorgen te maken over het huis, en in plaats daarvan iets leukes voor mezelf te doen.
Maandag:			
Dinsdag:			
Woensdag:			



Huiswerkblad Mindfulness IOB (p. 2 van 2)

Dag	Beschrijf de spanning tussen de:		Beschrijf in detail hoe je de spanning tussen de neigingen naar beide kanten hebt beheerst.
	Neiging naar de ene kant	Neiging naar de tegenovergestelde kant	
Donderdag:			
Vrijdag:			
Zaterdag:			
Zondag:			

Maak een lijst van alle mogelijke wijze dingen die je deze week gedaan hebt: