

15 Tips voor

**meer Mindfulness en Compassie ♥
in je leven**



Ervaar de kracht van Mindfulness (aandacht en bewustwording) en Zelfcompassie ♥

www.coachingclosetoyou.nl



Introductie Mindfulness en Zelfcompassie ❤️

Mindfulness en Zelfcompassie beoefenen is een manier van leven. Een levenskunst. Met je voeten op de grond, heel wat minder in je hoofd en meer in het **hier en nu** en met liefde voor jezelf.

Mindfulness helpt je minder te oordelen en minder te piekeren. Dit zal je stressbestendigheid en je veerkracht verhogen.

Zelfcompassie helpt je jezelf te aanvaarden zoals je bent, in je kunnen en je onvermogen. Zelfcompassie is een geschenk van mildheid voor jezelf. Mindfulness en Zelfcompassie vullen elkaar ook aan. Mindfulness helpt je om ruimte te maken voor je ervaring. En met Zelfcompassie vullen we deze ruimte met warmte.

In een druk leven, vaak op de automatische piloot, is het geen wonder dat je gedachten vaak alle kanten op schieten.

In het hier en nu is het leven! Door met aandacht naar de signalen van je lichaam en geest te kijken kom je tot bewustwording in je leven.

Met deze tips kun je lezen hoe waardevol het is je aandacht te richten en liefde/compassie voor jezelf en daaruit voortvloeiend ook voor anderen te ervaren.

Veel leesplezier!

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 1 - Richt je aandacht

Je gedachten 😊 zijn er *altijd* en staan nooit stil. Het zijn er zoveel dat ze onmogelijk te tellen zijn....

Herinneringen, gedachten en gevoelens schieten door ons brein. Vaak is je aandacht niet gericht, maar vliegt alle kanten op. “Hoe zou het met mama zijn?”, “Welke boodschappen heb ik nog nodig?”, “Hoe laat begint vanavond de training?”, “Wat bedoelde mijn collega met die opmerking?” en zo gaat het door..

Daarnaast leid je je dagelijks leven grotendeels op de automatische piloot. Dat is maar goed ook, want stel je eens voor hoe uitgeput je zou raken als je bij iedere autorit zou moeten nadenken over hoe dat nu ook alweer moest, dat schakelen, remmen en richting aangeven?

Helaas hebben *automatismen* soms de neiging om de overhand te nemen. Het is namelijk prettig om niet te veel na te hoeven denken. De drukte in je hoofd - en de onrust in je lichaam - kan ervoor zorgen dat je jezelf op een gegeven moment voorbij loopt. De tijd vliegt voorbij, maar ondanks je harde werk lijkt het alsof je to-do-lijstje alleen maar langer is geworden. Je voelt je opgejaagd door alles wat je aandacht vraagt?

Doe een ding tegelijk

Het is wetenschappelijk bewezen dat onze hersenen het beste werken als we onze taken één voor één uitvoeren, in plaats van allemaal tegelijk. Misschien denk je dat door te multitasken je efficiënt bezig bent, maar eigenlijk doe je op die manier veel dingen maar half. Het maakt je dus minder productief.

www.coachingclosetoyou.nl



Je aandacht richten op een ding, geeft rust

Het belang van ademen en terug naar het nu

Adem eens vijf keer diep in- en uit en herhaal dat een paar keer per dag. Je zult het rustgevende effect hiervan direct merken en je kunt het altijd en overal doen, daarnaast is het goed om kalm en bewust aan je dag te beginnen, dit kan voorkomen dat je direct op de automatische piloot overschakelt.

Met aandacht dingen uitvoeren

Koffie drinken, tanden poetsen, douchen, koken en een gesprek met iemand: elke activiteit leent zich ervoor om met aandacht uitgevoerd te worden.

- Richt je je op je gesprekspartner, of dwalen je gedachten af?
- Proef je de smaak van de koffie?
- Voel je het warme water op je huid tijdens het douchen?

Als je volledig opgaat in een activiteit, bijvoorbeeld koken, kan het leiden tot **flow**. Het besef van tijd valt weg; gevoelens, gedachten en verlangens zijn in harmonie.

Waar onze aandacht is, is ons leven; daar is geen ruimte om te piekeren.

“Zonder concentratie verkeert het bewustzijn in een staat van chaos”

Aandacht oefenen kan altijd en overal

Als je je aandacht richt op dat waar je mee bezig bent, beoefen je in feite het boeddhistische mediteren van 2500 jaar geleden.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 2 - Onderzoek je Gedachten

We weten inmiddels dat we heel veel gedachten in ons hoofd hebben. Vaak nemen we de gedachten nogal letterlijk: ik *denk* dat ik waardeloos ben, dus ik *ben* waardeloos. Ik *heb* depressieve gedachten dus ik *ben* depressief. En naar die gedachten gedraag je je want dat wat je voelt en doet, vloeit voort uit je gedachten, anders gezegd: eerst is er een denken, dan het voelen en tot slot het gedrag.

Eerst is er het denken, dan het voelen en tot slot het gedrag

Gedachten zijn geen feiten

Gedachten zijn geen feiten, ze komen op en gaan terug naar het niets, net als wolken die aan de hemel voorbij drijven.

Onze gedachten doen ons niets, totdat we ons eraan *hechten* alsof ze waar zouden zijn. Als voorbeeld depressie moet niet worden gezocht in de wereld om je heen, maar in wat je *geloofd* over de wereld.

Je kunt je namelijk afvragen of je gedachten echt kloppen. Het zijn niet zozeer de gebeurtenissen zelf die ons kwellen, maar de pijn zit in de manier waarop je die gebeurtenissen beoordeelt. Het ligt dus binnen je macht er anders op te reageren.

Negatieve gedachten

Om te weten of negatieve gedachten kloppen kun je dit toetsen door vier simpele vragen te stellen:

1. Is het waar?
2. Kun je echt weten dat het waar is?
3. Hoe reageer je als je je aan die gedachte vasthoudt?
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?

Observeer je gedachten eens aandachtig, zonder oordeel, interpretatie of kritiek.

Door niet te oordelen schep je stilte in je geest

www.coachingclosetoyou.nl



Gedachten zowel negatief als positief mogen er zijn

Als je negatieve gedachten wegdrukt, kost dit meer energie dan dat je gedachten zou toelaten.

Regelmatig de tijd nemen om je gedachten te onderzoeken zorgt ervoor dat je gedachten (en dus jezelf) zich gehoord voelen. Ze mogen er zijn en krijgen de aandacht die ze verdienen, zonder dat ze meteen in een hokje geplaatst gaan worden. Door ze rustig te observeren, verliezen ze op een gegeven moment hun lading. Ze gaan langzaam weg. Je laat dan niet je gedachten los, maar treedt ze tegemoet met begrip. Dan laten je gedachten *jou* los. Want gedachten zijn maar gedachten. Je hebt ze, maar je bent ze niet. Dat is een belangrijk verschil.

Gedachten zijn maar gedachten. Je hebt ze, maar je bent ze niet.

Van negatief naar positief

Het lukt natuurlijk niet altijd om je negatieve gedachten te kalmeren. Je hebt bijvoorbeeld een hekel aan het doen van het huishouden of om te beginnen met wandelen of hardlopen. Bewust of onbewust vraag je jezelf af hoeveel tijd het wel niet zal kosten? Je stelt het steeds uit - maar het houdt je intussen toch bezig.

Je zou jezelf ook een andere vraag kunnen stellen: hoeveel plezier en voldoening kan ik hebben als het huishouden weer netjes is of als ik begin met hardlopen. En hoe opgelucht zal ik me voelen als alles weer netjes is in huis, waardoor het ook rustig in mijn hoofd is?

Dit omkeren van vragen - van negatief naar positief - heet de bedrading omleggen. Daarbij leg je de nadruk op positieve emoties: plezier, leuk, prettig, opgelucht. Je geest gaat dan onbewust op zoek naar het leuke van die ongewenste activiteit, en naar het prettige eindresultaat: de voldoening als je de klus geklaard hebt. Daarmee is ook het stemmetje van (ik zou eigenlijk....moeten doen) tot zwijgen gebracht.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 3 - Omgaan met gevoelens

Voelen hoe doe je dat? Hoe kun je volledig wakker en alert zijn?

Je kunt je leven op 2 manieren leven, door te doen alsof *niets* een wonder is of door te doen alsof *alles* een wonder is. Dat laatste doe je door wakker te zijn, te ervaren en te voelen.

Op fijne momenten gaat dat bijna vanzelf. De eerste zon op je huid, je ogen dicht, je hoort de vogels en voelt hoe je langzaam opwarmt en ontspant. Je geeft je eraan over en dat voelt fijn. Jammer genoeg zijn het vaak vluchtige gevoelens: ze zijn er heel even en worden al gauw weer overstemd door de ruis van alledag.

Verdrietige en nare gevoelens, dat is een ander verhaal. We ervaren ze allemaal weleens, maar het verschil zit hem in hoe we ermee omgaan. Soms leiden ze in ons een sluimerend bestaan. We merken dan dat iets niet lekker zit. Waarschijnlijk omdat we niet graag stil staan bij zo'n onbestemd gevoel.

Vervelende gevoelens duwen we het liefste weg. Ze leiden ons af van "gelukkig", "fijn" en "succesvol" zijn. We vechten ertegen in de hoop dat ze dan verdwijnen. Maar pijn mag er zijn! Wat zou er gebeuren als je pijn gewoon toeliet? Zonder te oordelen, gewoon voelen hoe het is?

Vervelende gevoelens duwen we het liefste weg

www.coachingclosetoyou.nl



Toelaten van pijn is de weg van bevrijding

Door de pijn toe te laten verliest het nare gevoel op een gegeven moment zijn lading. Het ebt weg.

Een van de manieren om beter te leren voelen, is aan de hand van de volgende stappen, welke neer komt op, *herkennen, contact maken, kalmeren, laten gaan* en *onderzoeken*.

Jon Kabat-Zinn, de grondlegger van Mindfulness en de aandachtsgesichte meditatie, gebruikt iets andere benamingen, namelijk het *ontdekken van* het gevoel, en vervolgens het *ervaren, observeren, accepteren* en *loslaten* ervan.

Voorbeeld van een oefening: Je merkt bijvoorbeeld dat je boos bent (ontdekken en ervaren). Dat gevoel kun je benoemen (observeren), het een naam geven en wachten tot zich weer iets anders aandient. Ben je aan het nadenken? Geen probleem. Je kunt onderzoeken of deze gedachten iets in je lichaam veroorzaken. Soms voel je misschien even niets. Dat kun je benoemen als “rust” (loslaten).

Contact maken met je gevoel

Door je aandacht een paar seconden op het gevoel te richten, maak je er contact mee en word je er niet door overspoeld. Het kan dan nog steeds pijnlijk zijn, maar zo merk je wel dat je er niet onder hoeft te lijden. Als je gevoel te sterk wordt, kun je je aandacht verplaatsen naar je adem. Het gevoel neemt dan in kracht af en je kalmeert.

Alleen al om bij je gevoel te blijven, komt het tot rust. Het mooie is: je hoeft niets te doen, je hoeft niets te bereiken, alleen maar te ademen en te voelen.

www.coachingclosetoyou.nl



“Alleen al door bij je gevoel te blijven, komt het tot rust”

Door echt te durven voelen, kun je de grootste vreugde en de diepste pijn tegenkomen. Uit een heleboel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat Mindfulness onder andere helpt bij het omgaan met angst en depressie. Het is als het ware een “*mentale pijnbestrijding*”.

De verleiding om toch aan lastige gevoelens voorbij te gaan, is groot. Maar waarom zou je er niet gewoon eens voor gaan zitten? Al is het maar 10 minuten per dag. Wie weet welke mooie, verrassende en leerzame dingen je tegenkomt!

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 4 - Neem je lichaam serieus

Het menselijk lichaam heeft veel weg van een soort voelspriet waarmee je onbewust je omgeving aftast. Is het veilig? Loert er gevaar? Het is de eerste sensor die “iets” voelt, vaak nog voordat je er bewust van bent. Het lichaam is een uiterst gevoelig instrument. Het is de basis van wie we zijn.

Toen we nog vooral Fysiek werk deden, voelden we goed aan wanneer we moe waren. Dan was het tijd voor rust. En als we een tekort aan een bepaald voedingsmiddel hadden, besteedden we daar bij het bereiden van het eten extra aandacht aan. Maar de tijden zijn veranderd. We werken vooral binnen, zitten veel stil en zijn een groot deel van de dag alleen maar met ons hoofd bezig. We worden overspoeld door prikkels. Die kunnen een aanslag zijn op ons natuurlijke dagritme en ons uit de slaap houden.

Signalen van ons lichaam

Natuurlijk voelen we nog van alles, maar nemen we die signalen wel serieus? Begrijpen we ons lichaam eigenlijk wel?

Waarom voel je bijvoorbeeld een knoop in je maag op het moment dat je een onaangenaam gesprek moet voeren? Neem je een aspirine tegen de pijn in je nek en schouders, of luister je naar wat die pijn je kan vertellen?

Van de “doe-stand” naar de “zijn-stand”

Luisteren naar je lichaam is een vaardigheid die je kunt trainen. Als je je gespannen voelt, kun je bijvoorbeeld overschakelen van de “doe-stand” naar de “zijn-stand”, ga naar een rustige plek en ga zitten. Sluit je ogen. Voel je voeten, eerst je linker- en dan je rechtervoet en adem langzaam in en uit. Richt vervolgens je aandacht op je gespannen schouders, recht je rug, voel je nek en merk op dat je spieren gespannen zijn. Luister naar je ademhaling en voel het bloed door je aderen stromen.

Luister naar je hartslag. Meer dan drie minuten rust heb je niet nodig om je weer levendig, alert en fris te voelen.

www.coachingclosetoyou.nl



Dat ons lichaam wel wat meer aandacht verdient, blijkt wel uit de grote aantallen mensen met psychosociale klachten, stress en een te hoge bloeddruk. Het lichaam lijkt er maar een beetje bij te hangen: ik heb haast, ik heb hier geen tijd voor, ik moet door.

Soms heb je misschien niet eens in de gaten dat je je gejaagd voelt. Dat opgejaagde gevoel kan er al zo lang zijn dat je het bijna niet meer opmerkt.

Bij allerlei stressgerelateerde klachten, zoals irritatie, moeite met ontspannen en slechter slapen. Als je dit merkt, is het tijd om aan de rem te trekken. Maar liever nog eerder.

Bij elke inademing breng ik rust in mijn lichaam. Bij elke uitademing glimlach ik. Ik blijf in het moment van nu en ervaar het grote wonder van dit moment.

Belangrijk is dat je je lichaam niet wegduwt, maar luister er naar en voel. Ga er eens voor zitten. Ga in stilte op ontdekkingsstocht door je lichaam en ga je lichaam langs.

Voel wat er is, merk het op

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 5 - Wees dankbaar

*“Wie niet tevreden is met wat hij heeft,
Zal ook niet tevreden zijn met wat hij krijgt”*

Iedereen streeft naar voldoening en geluk. Wat dat geluk is verschilt per persoon. Vaak gaat het over materiële zaken. We denken vaak in “als-dan”:

- Als ik eenmaal een groter huis heb, dan ben ik gelukkig
- Als ik beter betaalde baan heb, dan ben ik gelukkig
- Als ik mijn overvloedige kilo's kwijt ben, dan ben ik gelukkig.

Zoeken naar geluk

De zoektocht naar geluk kan ongelukkig maken. Dat komt doordat mensen nou eenmaal een onrealistisch beeld hebben van “geluk”. We streven naar iets in de verte en zien over het hoofd wat vlak bij ons is. We staan er niet meer zo bij stil.

Voor korte tijd zijn we gelukkig met dat wat we zo graag wilden, maar dat we daar al snel aan wennen. Het bijzondere van dat grotere huis, de beter betaalde baan wordt al snel “gewoon”. De glans verdwijnt en we gaan weer op zoek naar iets nieuws. En zo zijn we feitelijk altijd onvoldaan.

Dankbaarheid draagt bij aan welbevinden

Zoek je geluk in dankbaarheid en tevredenheid. Uit onderzoeken blijkt dat dankbaarheid en tevredenheid veel bijdragen aan je welbevinden. Dat klinkt logisch. Je richten op prettige dingen zorgt ervoor dat je je beter voelt dan wanneer je blijft hangen bij nare zaken. Maar dankbaarheid uiten doet meer!

Onderzocht is dat geluk maar voor 10 procent wordt bepaald door je omstandigheden.

www.coachingclosetoyou.nl



Het grootste gedeelte van geluk, namelijk vijftig procent, is overigens erfelijk bepaald. Op de helft van je geluk heb je jammer genoeg geen invloed. Waar je wel invloed op hebt zijn de laatste 40% van je geluk. Die heb je helemaal zelf in de hand! De sleutel tot geluk zit dus voor veertig procent in onszelf: hoe je denkt, hoe je je voelt en hoe je je gedraagt.

De kortste route naar geluk

Geluk meten is er bij stilstaan. Op zo'n moment kun je echt ervaren waar je dankbaar voor bent. Dankbaarheid is volgens sommige psychologen de kortste route naar geluk. Niet kijken naar wat ontbreekt, maar naar alles wat *wel* aanwezig is.

Verstandig is de mens die niet treurt om wat hij mist, maar zich verheugt in wat hij heeft.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 6 - Zelfcompassie

Hoe zou het zijn om die Zelfkritiek eens te laten voor wat het is? Jezelf bewijs je daar een grote dienst mee. Bovendien is een vriendelijke houding tegenover jezelf heel wat prettiger. Maar hoe doe je dat?

Vallen en opstaan

Onderdeel van het leven is te beseffen dat we als mens fouten maken en dat dat erbij hoort. We vallen en we staan weer op. We gaan de fout in en leren daar (meestal) van. We kwetsen mensen en nemen ons voor om voortaan wat meer op onze woorden en gedrag te letten. En dan gaan we soms weer in de fout. We hebben er spijt van, we schamen ons of voelen ons schuldig.

We maken fouten niet met opzet

We vergeven anderen en zijn vaak streng voor onszelf. Bijvoorbeeld: als iemand iets aardigs voor je doet zeg je vaak: dat had je niet hoeven doen. Als je iets aardigs voor een ander doet, vind je dat vaak vanzelfsprekend. Hoe vaak zeg je tegen jezelf: dat had *ik* niet hoeven doen? Dat klinkt al veel milder en vriendelijker naar jezelf.

Geef je zelf geen etiket met “goed” of “slecht” erop, maar accepteer jezelf met een open hart. ***Behandel jezelf met dezelfde vriendelijkheid, zorgzaamheid en meelevendheid als waarmee je een goede vriend zou bejegenen.***

Zelfcompassie - niet te verwarren met zelfverheerlijking, draait om begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt, en durven accepteren dat lijden onvermijdelijk deel uitmaakt van het leven.

Het volgende ingrediënt van Zelfcompassie is Mindfulness: *onze eigen emoties onder ogen zien, zonder te oordelen.*

www.coachingclosetoyou.nl



Uit diverse studies, blijkt dat Zelfcompassie een krachtig effect heeft op je gevoelens van tevredenheid, geluk en sociale verbinding. Door jezelf onvoorwaardelijk vriendelijk te bejegenen en te steunen als het tegenzit, vermijd je destructieve patronen van angst, negativiteit en vereenzaming.

Zelfcompassie draait om begrip voor jezelf als je het moeilijk hebt

Je bent goed genoeg

Je bent niet beter of slechter dan anderen. Dat besef kan zorgen voor een gevoel van verbondenheid, zowel tegenover anderen als tegenover jezelf: je bent goed genoeg. Om dat te ondersteunen, kun je op moeilijke momenten iets aardigs zeggen tegen jezelf:

Ik houd van mezelf en ik accepteer mezelf zoals ik ben

Als je je invoelend en bemoedigend tegenover jezelf opstelt, dan leer je erop te vertrouwen dat er altijd ook voor jou hulp is. Haal jezelf dus niet omlaag als je pijn of verdriet voelt. Laat je niet door die gevoelens meeslepen, maar reageer vriendelijk op je pijn. Zo zou je immers ook reageren als iemand bij jou aanklopte: begripvol, hartelijk en troostend.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 7 - Vergeet nooit te lachen 😊

Lachen is heel gezond en het kost je niets. Een glimlach geeft je direct een goed gevoel en ontspant je. Hoe vaak lach jij op een dag?

Lach jezelf gezond

Lachen versterkt het immuunsysteem. Het ontspant, vermindert stress, verlaagt de bloeddruk, vermindert hartproblemen, verhoogt het zuurstofgehalte in het bloed, stimuleert de bloedsomloop en ontspant de spieren. Tijdens het lachen komen er endorfinen vrij in je hersenen, waardoor je je goed gaat voelen.

Meer lachen is in ieder geval goed voor iedereen.

Lachen zorgt er niet alleen voor dat je in een stroom van positieve gedachten en gevoelens terecht komt, maar het zorgt er ook voor dat je je verbonden voelt met anderen en je voor andere mensen openstelt. Door te lachen, ook om jezelf kun je de dingen relativieren.

Het is heel gezond om jezelf, anderen en het leven niet te serieus te nemen.

Lachen ontspant en vermindert stress

Door te lachen, versterk je je vitaliteit op alle vlakken, fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. De hersenen maken endorfinen aan en je immuunsysteem wordt versterkt.

Lach en relativeer, daar wordt iedereen gelukkig van.

De manier om in een goed humeur te raken en te blijven, is om veel te lachen en te glimlachen. Een goed humeur werkt aanstekelijk.

Het is heel gezond om jezelf, anderen en het leven niet te serieus te nemen

Het voordeel van een goed humeur is niet alleen dat de sfeer om je heen positief beïnvloedt, maar ook dat je meer bestand bent tegen onplezierige stemmingen van anderen. Vervelende dingen lijken stuk voor stuk van je af te glijden als je goedgehumeurd bent.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 8 - Wees lief voor jezelf

Leef positief en je leven is veel aangenamer. Wees lief voor jezelf en geef jezelf een compliment.

We hebben allemaal het vermogen om meer van onszelf te houden. Iedereen verdient het dat er van hem of haar wordt gehouden. We verdienen een goed leven, liefde te krijgen, te geven en te bloeien. En dat kleine kind in ieder van ons verdient het om een prachtige volwassene te worden. Stel je dus voor dat je wordt omringd door liefde. Stel je voor dat je gelukkig en gezond bent. Weet dat je het verdient.

Praat tegen jezelf zoals je dit zou doen tegen iemand waarvan je houdt.

Houd genoeg van jezelf om te laten zien wie je werkelijk bent.

Houd van jezelf en wees trots op alles wat je doet, zelfs op de dingen die niet goed zijn gegaan. De dingen zijn niet goed gegaan maar je hebt het wel gedaan!

*Verras jezelf met iets liefs!
Doe iets waar je van gaat lachen!
Geef jezelf complimenten!
Omring je met fijne dingen!
Stop vandaag eens met moeten!
Zeg volmondig JA tegen jezelf!*

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 9 - Ga naar buiten

Geestelijk en lichamelijk zijn we meer gebaat bij beweging - en frisse lucht.

Naar buiten gaan brengt afwisseling in een zittend bestaan. Eropuit trekken betekent vrijwel altijd dat je in beweging komt en even uit je hoofd komen.

Bij buiten denken we aan groen. Maar buiten is ook onze straat, buurt en omgeving. Vaak krijg je de beste ideeën als je aan het wandelen bent.

Groen en welbevinden hangen samen

Buiten zijn is niet alleen prettig, het doet ook nog veel meer. Groen en welbevinden hangen nauw met elkaar samen, zowel op fysiek, mentaal als spiritueel gebied. Groen, zuurstof, een rustgevende omgeving, de afwezigheid van mensen, stilte, bieden tegenwicht aan de drukte, het geluid en de prikkels van het dagelijkse leven.

Uit studies blijkt dat aanwezig zijn in het groen zorgt voor een afname van het stresshormoon cortisol. Zelfs het kijken naar groen, bijvoorbeeld naar planten in huis of op het balkon, werkt al stressverlagend. Als je dat ook nog eens combineert met beweging, zorg je er bovendien voor dat er endorfinen worden aangemaakt: hormonen die zorgen voor een goede stemming.

Natuur biedt de gelegenheid voor reflectie en inspiratie. In de natuur stel je je in op de rust, het genieten van de mooie dingen en kijk je anders naar een prachtige zonsondergang.

Na een boswandeling of een ommetje in het park voel je je opgewekter, positiever en alerter. Alsof je wakker bent geworden.

De natuur biedt afleiding en relativeert. Wat er ook gebeurt in de wereld, of in je persoonlijke leven, de natuur gaat ondertussen onverstoord zijn gang.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 10 - Koester “Lege tijd”

Lummelen, mijmeren, dagdromen, gewoon even niets doen - hoe vaak gun je jezelf daar de tijd voor? Waarschijnlijk niet zoveel, want mensen houden zichzelf graag bezig. We werken, hebben een gezin, voeren een huishouden, onderhouden sociale contacten en zijn druk met allerlei andere dingen. We leven met overvolle agenda's.

Misschien denk je dat het zo hoort omdat je het zo gewend bent. Dat even niets doen zonde van je tijd is. Dat je alles uit het leven moet halen en dat dat betekent dat je geen minuut van je tijd mag verspillen. Maar gek genoeg geeft dat altijd maar bezig zijn juist ook het gevoel dat de tijd je door de vingers glipt. Je voelt je opgejaagd. Dat is geen wonder als de boog altijd gespannen staat en als al je tijd is ingevuld. Voortdurend bezig zijn is kenmerkend voor deze tijd.

Hoe zou het zijn als je af en toe een streep door je agenda zou zetten? Een uur of een halve dag even niets? Alleen maar lege tijd die je kunt invullen zoals je zelf wilt, zonder druk op verplichtingen van buitenaf (en van onszelf), zonder social media of mensen die iets van je willen?

Hoe zou het zijn om de tijd even stil te zetten? Op zulke momenten kun je opladen en bijtanken. Je reset als het ware, heel bewust en met aandacht. Door bewust na te denken over de besteding van je tijd, schuif je de automatische piloot opzij en maak je plaats voor een veel wakkere staat van bewustzijn. Pas als je op deze manier naar je tijd kijkt, zie je hoe snel je agenda volstroomt en hoeveel tijd je eigenlijk verspilt. Kijk eens of je de komende dagen of weken eens wat lege tijd voor jezelf kunt maken, al is het maar een uurtje. Even uit de doe-stand (waarin je altijd maar klaar staat om te reageren op impulsen van buitenaf) naar simpelweg zijn. Je reageert op wat zich toevallig aandient, dat is al genoeg.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 11 - Ontdek nieuwe dingen

We zijn als mens gewoontedieren. Onbewust ben je voortdurend op zoek naar dingen die je al kent, vindt of denkt te weten. Dat geeft een veilig gevoel. Vanuit de evolutie is die neiging goed te verklaren. We willen graag dat een situatie overzichtelijk is, zodat we kunnen inschatten of er gevaar dreigt.

Het is ook best prettig om in je comfortzone te zijn. Vergelijk het met een keurig opgeruimd huis: alles ligt op zijn plek en je komt niet voor onaangename verrassingen te staan, daarentegen word je ook niet verrast in positieve zin. Het leven kabbelt maar een beetje voort.

Dat is een enorm verschil met toen je klein was. Toen leek alles wel een ontdekkingstocht. Je was verwonderd toen je je eerste stapjes zette. Je ontdekte verschillende manieren om te spelen. Je werd vrolijk van complimenten die je kreeg toen je voor het eerst een tekening maakte of leerde fietsen. Je was trots en wilde de hele wereld ontdekken.

Nu ben je een stuk verder. Tussen je routines door kun je soms het gevoel hebben dat je stilstaat of vastloopt. Hoe krijg je die verwondering, trots en nieuwsgierigheid weer terug?

Alles wat daarvoor nodig is, is een open blik en een nieuwsgierige houding. Nieuwe dingen ontdekken doe je door je met je aandacht te richten op iets wat je nog niet (of niet meer) kent. Gewoon, door het een keer te proberen. Wie weet kom je erachter dat je veel meer talent hebt dan je dacht.

Niet bedenken wat er niet kan (het halflege glas), maar wat er wel kan. Bedenk dat het niet krijgen wat je wilt soms een wonderlijk teken van geluk is.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 12 - Mediteer

Mediteren is de geest diepe rust geven, zodat hij zijn kern kan vinden, zich opnieuw kan opladen en oprfrissen. Dit is belangrijk omdat onze geest veel te vaak wordt blootgesteld aan allerlei indrukken.

Als je diep van binnen kijkt in jezelf zul je ontdekken dat er alleen maar blijdschap, vrede en enthousiasme is, dat is je bron. Je hoeft dus alleen maar het stof en de modder van de diamant die je bent, af te veegen. Dit kun je bereiken door te mediteren om weer dicht bij jezelf te komen.

Mediteren is in feite zijn in het hier en nu. Volg je adem. Bij mediteren observeer je je gedachten zonder ze te veroordelen: zo probeer je tot je ware kern te komen. Het is het managen van je gedachten.

Effecten van mediteren:

- Het zorgt ervoor dat je kalmer, evenwichtiger bent en het gevolg daarvan is verlaging van de bloeddruk. Mediteren zorgt namelijk voor afname van het stresshormoon en cholesterol, beide van invloed op de bloeddruk.
- Het verhoogt je concentratie.
- Mediteren brengt rust in je hoofd en je lichaam. Je leert minder mee te gaan in gedachten en ze niet per definitie te geloven. Ze zijn nog wel degelijk aanwezig, maar je laat ze komen en weer gaan.
- Meditatie vermindert angst. Meditatie is erop gericht je geest te trainen, waardoor er uiteindelijk een verhoogd nivo van kalmte, focus en verlichting in bewustzijn ontstaat.

Hoe vaker je mediteert, hoe langer je het “punt” van volledige rust kunt vasthouden.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 13 - Richt je aandacht op je Adem - terug naar het nu

Iedereen heeft weleens last van stressvolle momenten. We willen dit altijd het liefst vermijden en ook zo snel mogelijk weg hebben. Laat de aanwezige stress toe want door het weg te willen hebben neemt de stress alleen maar toe. Richt je op je adem. Je zult merken dat je snel rustiger wordt.

De aandacht dus richten op je ademhaling is een belangrijke Mindfulness oefening.

De ademruimte oefening is een korte Mindfulness oefening in 3 stappen die je helpt om uit de automatische piloot te stappen en je opnieuw te verbinden met het huidige moment.

Je gebruikt de ademhaling in deze oefening als anker. We hoeven onze ademhaling hiervoor niet aan te passen, maar alleen stil te staan bij de ervaring van onze ademhaling in ons lichaam.

We hebben maar zelden aandacht voor de ademhaling. Door te oefenen worden we ons meer bewust van hoe onze ademhaling voelt.

De ademhaling als anker

De ademhaling is er altijd en de ademhaling is altijd in het nu. Dat maakt dat de ademhaling ook een hulpmiddel kan zijn om onze aandacht in het hier en nu te brengen. We kunnen onze aandacht op de ademhaling richten, op ieder moment gedurende onze dag om opnieuw contact te maken met het hier en nu.

We zeggen ook wel dat we de ademhaling als anker gebruiken om ons iedere keer weer terug te leiden naar onze basis uitgangspunt; het **Nu**.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 14 - Mindful genieten van kleine dingen

Probeer te genieten van de kleine momenten op de dag. Met volle aandacht wat je doet zoals afwassen, stofzuigen of de was opruimen. Verdwijf niet met je gedachten naar andere dingen dan die dingen die je op dat moment doet.

Heb je veel stress neem dan eens een heerlijk glas thee en ga voor het raam zitten en staar naar buiten... niets meer dan alleen dat en geniet van het moment...

Begin vandaag nog met je Mindful leven en geniet van die momenten die je normaal niet eens zou opmerken. Mindful genieten kan elke dag, elk uur, elke minuut en elke seconde.

Genieten van kleine dingen kan helpen om stress en angst te verminderen. Door te focussen op de kleine dingen om ons heen, kunnen we onze gedachten verzetten en ons meer ontspannen voelen.

Dit kan ons helpen om beter om te gaan met stressvolle situaties en ons meer in balans te voelen.

Door te genieten van kleine dingen om ons heen, kunnen we ons meer dankbaar voelen voor wat we hebben. Het kan ons helpen om ons te realiseren dat er veel mooie dingen zijn in ons leven, zelfs als we ons soms down voelen. Dit gevoel van dankbaarheid kan ons helpen om ons gelukkiger en meer tevreden te voelen.

www.coachingclosetoyou.nl



Tip 15 - Doe een ding tegelijk

Hoe handig het ook lijkt, Multitasken is heel slecht voor je. Doe één ding tegelijkertijd. Niet alleen goed voor de efficiëntie, ook voor je focus.

Wanneer je probeert om veel dingen tegelijk te doen dan ga je namelijk voorbij aan een belangrijk aspect van je leven: de magie die schuilt in ieder moment. Je verliest de glans van het moment doordat je helemaal opgaat in het hooghouden van alle ballen in je leven. Je taken worden afgerond, maar de tijd vliegt ondertussen voorbij zonder dat je ervan kan genieten.

Ieder moment heeft schoonheid, ieder moment heeft kwaliteit, mooi of niet mooi. Hoe meer je de kwaliteit van ieder moment kunt herkennen, des te sterker je je kunt focussen op één ding. Een voor een, totdat je alles gedaan hebt wat je wilde doen.

Je voorkomt onnodige stress

Stress wordt niet zozeer gevormd door de dingen die we meemaken, maar door de gedachten die we hebben. Wanneer je leeft van moment tot moment en de taken in het leven een voor een aanpakt, zul je stress elimineren uit je leven.

Je voelt stress als je je druk maakt over de toekomst, over zaken waar je geen controle over hebt. Maar al die zaken doen er nu niet toe.

Werk dat verricht wordt met volle aandacht is meestal van hoge kwaliteit. Doordat je je focust op de taak voor je en niet op alle gedachten die je hebt. Je verricht een taak met volle aandacht. In het volgende moment geniet je van een lunch met volle aandacht.

Door dingen een voor een te doen bespaar je tijd. Je raakt minder afgeleid en je maakt je leven overzichtelijker. Overzicht geeft een gevoel van controle, dat voelt prettig. Bij chaos voelen we ons machteloos en gestrest.

www.coachingclosetoyou.nl



