

Ervaar de Kracht aandacht

*10 eenvoudige oefeningen om bewuster stil te staan,
te vertragen en meer op te merken*



INHOUDSOPGAVE

Inleiding: Ervaar de kracht van aandacht

1. Focus op wat goed gaat

2. Dankbaarheid

3. Luister naar je lichaam

4. Omarm de stilte

5. Deel wat je bezighoudt

6. Kom terug in het nu

7. Ga de natuur in

8. Probeer iets nieuws

9. De kracht van gedachten

10. Lach

Leuk dat je er was

Het ware geheim van het leven ligt in het zoeken naar de schoonheid

Oscar Wilde



Inleiding: Ervaar de kracht van aandacht

In het dagelijks leven zijn we vaak met van alles tegelijk bezig. Werk, afspraken, andere mensen en onze eigen gedachten vragen voortdurend aandacht. Voor je het weet, ga je vooral door en sta je nog maar weinig stil bij wat je op dat moment ervaart.

Misschien herken je dat je:

- veel in je hoofd zit;
- regelmatig piekert;
- moeilijk tot rust komt;
- snel wordt afgeleid;
- weinig ruimte ervaart voor jezelf;
- vooral bezig bent met wat nog moet;
- signalen van je lichaam pas laat opmerkt.
-

Juist dan kan het helpen om af en toe bewust te vertragen. Niet om alles meteen op te lossen, maar om weer op te merken wat er eigenlijk gebeurt.

In dit e-book vind je 10 eenvoudige oefeningen rondom aandacht, bewustwording en vertragen. Geen ingewikkelde opdrachten. Wel kleine momenten die je kunnen helpen om even uit de automatische piloot te stappen en met meer aandacht aanwezig te zijn bij wat er nu is.

Je hoeft ze niet allemaal tegelijk toe te passen. Kies vooral wat op dit moment bij jou past.

Veel plezier met ontdekken!

Met zonnige groet,
Susan

Alles heeft schoonheid
maar niet iedereen ziet haar

Confucius



1. Focus op wat goed gaat

We zijn vaak geneigd om vooral aandacht te geven aan wat niet goed gaat. Iets wat niet lukt, een vervelend bericht of een opmerking die ons raakt, kan ongemerkt veel ruimte innemen. De dingen die wél goed gaan, vinden we soms zo vanzelfsprekend dat we er nauwelijks bij stilstaan.

Sta vandaag eens bewust stil bij waar jouw aandacht naartoe gaat. Wat valt je op? Zijn het vooral de dingen die niet lukken, die anders hadden moeten of waar je je zorgen over maakt?

Probeer je aandacht vervolgens ook eens te richten op de kleine dingen die goed gaan of je verrassen. Misschien zet de buurvrouw de vuilniscontainer voor je aan de weg, belt een vriend of vriendin onverwacht om te vragen hoe het met je gaat, helpt iemand je met iets of geniet je gewoon even van een lekker kopje thee.

Het hoeven geen grote of bijzondere momenten te zijn. Juist door de kleine dingen bewust op te merken, geef je ze meer aandacht.

Eerste stap

Sta aan het einde van de dag even stil bij deze drie vragen:

- Wat ging vandaag goed?
- Welk klein moment was prettig of fijn?
- Wat gebeurde er waar ik normaal misschien aan voorbij was gegaan?

Je hoeft er niets mee te doen of te veranderen.

Alleen opmerken is genoeg.

Sta 's morgens even stil bij het
voorrecht dat je leeft, kunt
denken, genieten en liefhebben.

Marcus Aurelius



2. Dankbaarheid

In het dagelijks leven staan we lang niet altijd stil bij wat er al is. Veel dingen worden vanzelfsprekend: een warm huis, iets te eten, een vertrouwd gesprek, iemand die aan je denkt of een moment waarop je even niets hoeft.

Dankbaarheid hoeft niet te betekenen dat alles goed is of dat je tevreden moet zijn met iedere situatie. Ook als er dingen moeilijk zijn of anders mogen, kun je oog hebben voor iets kleins dat op dat moment prettig, waardevol of betekenisvol is.

Probeer gedurende de dag eens bewust op zulke momenten te letten. Misschien is het de warmte van de zon op je gezicht, een kop koffie in alle rust, iemand die naar je glimlacht, een dier dat bij je komt zitten of iets dat vandaag nét wat gemakkelijker ging dan verwacht.

Door daar even bij stil te staan, geef je aandacht aan iets waar je anders misschien zo aan voorbij zou gaan.

Eerste stap

Neem aan het einde van de dag een rustig moment en vraag jezelf af:

- Waar ben ik vandaag dankbaar voor?
- Welk klein moment wil ik onthouden?
- Wie of wat heeft vandaag iets voor mij betekend?

•

Kies één ding. Groot of klein maakt niet uit.

Sta er even bij stil en merk op wat het met je doet.

.

Niet onze zintuigen bedriegen ons, Maar ons oordeel

J.W. Goethe



3. Luister naar je lichaam

Je lichaam geeft de hele dag door signalen. Toch staan we daar niet altijd bij stil. Zeker wanneer je druk bent of veel met je hoofd bezig bent, merk je soms pas later hoe je erbij zit.

Je hoeft daar niet meteen een lange oefening van te maken. Een minuut bewust aandacht geven aan je lichaam kan al een mooi moment zijn om even bij jezelf in te checken.

Kies daarvoor een moment dat toch al in je dag zit. Bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen, onder de douche, terwijl je wacht tot de koffie klaar is of wanneer je ergens in de rij staat. In plaats van automatisch je telefoon te pakken of alvast met het volgende bezig te zijn, richt je je aandacht even op jezelf.

Wat merk je op? Hoe sta of zit je? Hoe voelt je ademhaling? Zijn er plekken in je lichaam die ontspannen aanvoelen? Merk je ergens spanning, warmte, kou of iets anders op? Je hoeft niets te verklaren of te veranderen. Probeer alleen maar waar te nemen wat er op dat moment is.

Eerste stap

Neem vandaag één minuut om bewust bij je lichaam in te checken. Vraag jezelf rustig af:

- Hoe voelt mijn lichaam op dit moment?
- Waar voelt het ontspannen?
- Waar merk ik spanning of ongemak?
- Hoe is mijn ademhaling?
- Wat valt me op als ik alleen maar waarneem?
-

Probeer niet meteen te bedenken waarom je iets voelt of wat je eraan moet doen. Eerst opmerken. Dat is genoeg.

De grootste openbaring is de Stilte

Lao Tse



4. Omarm de stilte

Op een dag zijn er heel wat kleine momenten waarop even niets hoeft. Wachten tot de koffie klaar is, in een rij staan, ergens te vroeg zijn of gewoon een paar minuten op de bank zitten. Vaak vullen we zulke momenten automatisch op. Even onze telefoon pakken, iets lezen, scrollen of alvast bedenken wat we straks nog moeten doen.

Maar wat gebeurt er als je zo'n moment eens niet opvult? Stilte betekent niet dat het ook werkelijk stil hoeft te zijn. Misschien hoor je verkeer, vogels, stemmen of geluiden in huis. Misschien merk je juist hoeveel gedachten er door je hoofd gaan.

Probeer er niets van te vinden. Je hoeft de stilte niet rustig of prettig te maken. Luister, merk op en laat het moment gewoon even zijn zoals het is.

Eerste stap

Kies vandaag één moment waarop je normaal gesproken automatisch je telefoon zou pakken. Laat je telefoon liggen en neem één of twee minuten om gewoon even niets te doen.

Merk op:

- Wat hoor ik?
- Wat zie ik?
- Wat voel ik in mijn lichaam?
- Welke gedachten komen voorbij?
- Wat gebeurt er als ik niets hoeft te veranderen?

Je hoeft nergens naartoe. Even aanwezig zijn is genoeg.

Niets

Luister

Ervaar

Laat los

Veel mensen zijn eenzaam
omdat zij muren bouwen
in plaats van bruggen

Anoniem



5. Deel wat je bezighoudt

Soms kunnen gedachten maar rond blijven gaan in je hoofd. Je denkt ergens opnieuw over na, bekijkt het van verschillende kanten en probeert zelf tot een antwoord of oplossing te komen. Op zo'n moment kan het fijn zijn om onder woorden te brengen wat je bezighoudt. Niet omdat de ander het voor je moet oplossen, maar omdat vertellen je kan helpen om je eigen gedachten anders te bekijken.

Kies iemand bij wie je je vertrouwd voelt. Dat kan een vriend of vriendin zijn, iemand uit je familie, een collega of iemand anders die voor jou belangrijk is. Soms is alleen een luisterend oor al genoeg. Je hoeft ook niet altijd te wachten totdat iets groot of ingewikkeld is geworden. Juist door af en toe te delen wat je bezighoudt, ontstaat er ruimte voor een ander perspectief, een goede vraag of simpelweg verbinding.

En soms komt er geen antwoord. Dat hoeft ook niet. Niet alles wat je deelt, hoeft meteen opgelost te worden.

Eerste stap

Denk eens aan iets wat de laatste tijd regelmatig door je hoofd gaat.

Vraag jezelf af:

- Wat houdt mij op dit moment bezig?
- Heb ik dit al met iemand gedeeld?
- Bij wie zou ik mijn verhaal kwijt kunnen?
- Wat heb ik van de ander nodig: een advies, een andere kijk of gewoon iemand die luistert?

Kies iemand die je vertrouwt en vertel wat je bezighoudt.

Delen begint soms gewoon met zeggen: “Mag ik even iets met je delen?”

Morgen kan niet beter zijn Als je voortdurend aan gisteren denkt

Charles F. Kettering



6. Kom terug in het nu

We zijn met onze gedachten regelmatig ergens anders dan waar we op dat moment zijn. We denken terug aan iets wat is gebeurd, lopen alvast vooruit op wat nog moet komen of zijn bezig met wat anders had gekund.

Dat is heel menselijk. Je hoeft je gedachten ook niet stil te zetten om in het moment aanwezig te zijn. Je kunt wel af en toe bewust je aandacht terugbrengen naar wat er **nu** is. Je ademhaling kan daarbij een eenvoudig anker zijn. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Merk alleen op dat je inademt en weer uitademt.

Ook activiteiten waarin je helemaal opgaat kunnen helpen om je aandacht naar het moment te brengen. Denk aan tekenen, schilderen, puzzelen, fotograferen, tuinieren of iets met je handen maken. Niet omdat je iets moois of perfects moet maken, maar omdat je aandacht even volledig bij datgene kan zijn wat je doet.

Misschien merk je dat je gedachten alweer afdwalen. Ook dat is niet erg. Zodra je het opmerkt, kun je je aandacht gewoon weer terugbrengen.

Eerste stap

Neem vandaag één minuut om bewust aanwezig te zijn. Stop even met waar je mee bezig bent en richt je aandacht op je ademhaling.

Merk op:

- Hoe voelt het wanneer je inademt?
- Hoe voelt het wanneer je uitademt?
- Wat hoor je om je heen?
- Wat zie je?
- Wat voel je op dit moment in je lichaam?
-

Dwalen je gedachten af? Je hoeft ze niet weg te duwen. Merk het op en breng je aandacht rustig terug naar dit moment.

Het bos weet altijd precies wat ik nodig heb

Loesje



7. Ga de natuur in

Buiten zijn nodigt uit om even uit je dagelijkse ritme te stappen. Je hoeft daarvoor niet ver weg. Een wandeling door het bos, langs het water, door een park of gewoon even naar buiten kan al een moment zijn om je aandacht te verleggen.

Misschien merk je hoe gemakkelijk je tijdens het wandelen toch met je gedachten bezig blijft. Met wat er vandaag is gebeurd, wat je nog moet doen of waar je een antwoord op probeert te vinden.

Probeer dan eens niet verder te denken, maar juist om je heen te kijken.

Wat zie je? Welke kleuren vallen je op? Hoor je vogels, de wind of andere geluiden? Wat voel je aan de lucht op je gezicht? Misschien valt je iets op waar je normaal aan voorbij zou lopen. Je hoeft tijdens zo'n wandeling nergens te komen en niets op te lossen. Laat jezelf gewoon even onderdeel zijn van de omgeving waarin je loopt.

Eerste stap

Ga vandaag eens 10 minuten naar buiten, zonder er een doel of prestatie van te maken.

Laat als het kan je telefoon in je zak en richt je aandacht onderweg afwisselend op:

- iets wat je ziet;
- iets wat je hoort;
- iets wat je voelt;
- iets wat je ruikt;
- iets wat onverwacht je aandacht trekt.

Sta bij dat laatste eens een paar seconden stil. Wat maakte dat juist dít jouw aandacht trok?

Experimenteren is de brandstof van het leven

Chris Baréz-Brown



8. Probeer iets nieuws

Veel van wat we dagelijks doen, gaat bijna vanzelf. We kiezen dezelfde route, luisteren naar dezelfde muziek, maken vertrouwde gerechten en hebben onze eigen gewoontes en routines. Daar is natuurlijk helemaal niets mis mee.

Toch kan het leuk zijn om af en toe bewust iets anders te doen. Niet omdat het beter moet, maar gewoon om te ontdekken wat er gebeurt wanneer je afwijkt van wat je gewend bent.

En iets nieuws hoeft helemaal niet groots of spannend te zijn. Neem eens een andere route tijdens je wandeling, probeer een nieuw recept, luister naar muziek die je normaal niet snel zou kiezen of spreek eens iemand aan die je nog niet kent.

Juist zo'n kleine verandering kan ervoor zorgen dat je weer bewuster kijkt, luistert of ervaart. Je weet immers nog niet precies wat er gaat gebeuren. Nieuwsgierigheid is genoeg.

Eerste stap

Kies vandaag één klein ding dat je nét even anders doet dan normaal. Bijvoorbeeld:

- neem een andere route tijdens je wandeling;
- luister naar muziek die je nog niet kent;
- probeer een nieuw gerecht of ingrediënt;
- maak een foto van iets waar je normaal aan voorbijloopt;
- pak iets creatiefs op wat je lange tijd niet hebt gedaan;
- ga ergens zitten waar je normaal voorbijloopt.

En merk vervolgens eens op:

Wat valt me op nu ik iets anders doe dan anders? Het hoeft niet leuk, goed of succesvol te zijn. Het gaat om het ervaren en ontdekken.

Soms maak je een keuze,
gewoon omdat je ergens
van houdt.

Robin Williams



9. De kracht van gedachten

Gedachten zijn er de hele dag. Over jezelf, andere mensen, wat er gebeurd is en wat misschien nog gaat gebeuren. Sommige gedachten verdwijnen vanzelf weer, terwijl andere steeds opnieuw terugkomen.

Een gedachte kan heel overtuigend voelen. Toch hoeft iets wat je denkt niet automatisch een feit te zijn. Juist wanneer een gedachte je bezighoudt, kan het helpen om er even bij stil te staan. Niet om de gedachte weg te krijgen of te vervangen door een positieve gedachte, maar om er met wat meer afstand en nieuwsgierigheid naar te kijken.

Byron Katie ontwikkelde hiervoor *The Work*, een methode waarbij je een gedachte onderzoekt aan de hand van vier vragen. [\[thework.com\]](http://thework.com)

1. **Is het waar?**
2. **Kun je absoluut weten dat het waar is?**
3. **Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?**
4. **Wie zou je zijn zonder die gedachte?**

Je hoeft niet direct een antwoord te vinden. Neem de tijd en kijk eens wat er gebeurt wanneer je een gedachte niet meteen als waarheid aanneemt, maar eerst onderzoekt. Je hebt gedachten. Je bent niet je gedachten.

Eerste stap

Kies vandaag één gedachte die regelmatig bij je terugkomt. Schrijf de gedachte eens letterlijk op en stel jezelf vervolgens de vier vragen hierboven.

Merk op:

- Wat gebeurt er wanneer ik deze gedachte geloof?
- Is het een feit of is het mijn interpretatie?
- Verandert er iets wanneer ik er met wat meer afstand naar kijk?

Je hoeft de gedachte niet weg te krijgen. Alleen al nieuwsgierig kijken naar wat je denkt, kan iets in beweging zetten.

Een dag niet gelachen is een dag niet geleefd

Lijfspreuk van mijn vader



10. Lach

Humor kan het leven soms nét wat lichter maken. Een grappige opmerking, samen ergens om lachen of onverwacht de humor van een situatie inzien, kan een moment helemaal veranderen.

Toch kan lachen ongemerkt wat naar de achtergrond verdwijnen. Zeker wanneer je veel aan je hoofd hebt, druk bent of vooral bezig bent met alles wat nog moet gebeuren. Misschien zijn er op een dag best momenten om te glimlachen, maar merk je ze nauwelijks op.

Aandacht gaat niet alleen over stilstaan bij wat je denkt of voelt. Het gaat ook over het bewust opmerken van de kleine, fijne momenten die zich gedurende de dag voordoen. Humor en plezier horen daar wat mij betreft ook bij. Je hoeft jezelf daarbij niet te dwingen om vrolijk te zijn. Ook hier gaat het vooral om opmerken wat er al is.

Eerste stap

Let vandaag eens bewust op de momenten waarop je glimlacht of moet lachen. Misschien om iets wat iemand zegt, iets wat je ziet, een herinnering die ineens bovenkomt of iets kleins dat eigenlijk nergens over gaat.

Sta er heel even bij stil:
Waar moest ik om lachen?

Een stapje verder

Kun je vandaag zelf een beetje ruimte maken voor humor? Bel iemand met wie je gemakkelijk kunt lachen, haal samen een grappige herinnering op, kijk iets waar je om kunt lachen of doe iets waar je plezier aan beleeft.

En sluit de dag af met één eenvoudige vraag:
Wat bracht vandaag een glimlach op mijn gezicht?

Je kunt de golven niet
tegenhouden,
Maar je kunt er wél op leren
surfen

Jon Kabat-Zinn



Leuk dat je er was

Ik ben Susan, coach en eigenaar van Coachpraktijk Mozaïektuin in Scharmer, vlak bij Groningen.

Ik geloof dat veel van de antwoorden die we zoeken al in onszelf aanwezig zijn. Soms zijn ze alleen even moeilijk bereikbaar. Omdat het druk is in je hoofd, omdat je veel van jezelf vraagt of omdat je al een tijdje op dezelfde manier naar een situatie kijkt.

Voor mij begint verandering daarom vaak met vertragen. Even stilstaan, aandacht geven aan wat er is en opnieuw leren kijken. Niet om meteen een oplossing te moeten vinden, maar om ruimte te maken voor wat zich aandient.

Dat is ook wat ik met dit e-book hoopte mee te geven. Misschien heeft één oefening je geraakt, ben je iets gaan opmerken wat je eerder niet zag of heb je gewoon een paar momenten bewuster stilgestaan.

Ik hoop dat dit e-book je iets heeft gebracht. Misschien een nieuw inzicht, een moment van rust of gewoon wat meer aandacht voor wat er al is.

Wil je verder onderzoeken wat jou bezighoudt? Op mijn website lees je meer over mijn manier van coachen en de verschillende mogelijkheden binnen Coachpraktijk Mozaïektuin.

Met zonnige groet,
Susan

Coachpraktijk Mozaïektuin
Scharmer, Groningen
mozaiektuin@ziggo.nl
www.mozaiektuin.nl

