

Mind-Fitness Training Call Excell #3

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

#3

1.Mindfulness	<p>Introductie in mindful zijn en handelen – bouwen aan Mind-Fitness.</p> <p>“Betekent op een speciale manier aandacht geven aan wat op elk moment is, opzettelijk, in het betreffende moment en zonder veroordelende interpretatie.”</p> <p>Jon Kabat-Zinn</p>
<p>2.Landen in dit moment</p> <p>Oefening 1</p> <p>STAR</p> <p>Stoppen</p> <p>Tune in</p> <p>Aandacht</p> <p>Respons</p>	<p><u>DOE DEZE OEFENING TENMINSTE 3X PER DAG.</u></p> <p>STOPPEN met wat je nu DOET.</p> <p>TUNE IN: inzoomen op wat je nu ziet, hoort, ruikt, voelt, denkt. Je bewust zijn van de mensen rondom je, bewust van de omgeving (temperatuur, licht, ruimte, geur...), bewust van je gevoelens</p> <p>AANDACHT vernauwen naar de ADEM: beweging van de adem uit-in. Alleen dit.</p> <p>RESPONS waarnemen: wat bij je opkomt naar aanleiding van de vorige drie eenvoudige fases: een wijzer niet impulsief antwoord.</p> <p>Afgekort tot STAR – door regelmatig beoefenen ontwikkel je een nieuwe gewoonte om tijd te winnen en impulsieve reacties te veranderen in wijzer antwoorden.</p>
<p>3.Structuur</p> <p>Overzicht</p> <p>Training #3</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oefening 1 om bewust te worden hoe het nu is: Landen ➤ HOE ging het afgelopen week? ➤ Overzicht ➤ Oefening 2 VERWACHTINGEN ➤ Ervaringen benoemen > inzicht in proces ➤ Oefening 3 om af te sluiten <ul style="list-style-type: none"> - Motivatie - Adem & zintuigen > belichaming van je ervaring - Mindful observeren - Automatische piloot – zegen & valkuilen - De modus van doen en zijn
4.HOE ging het?	<p>Afgelopen week:</p> <ul style="list-style-type: none"> - geoefend? Waar? Wanneer? - Ervaringen? Afleidingen? - Waarvoor wens je extra tips? - Noteer wat je kan helpen om te oefenen: <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Mind-Fitness Training Call Excell #3

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>5. Adem & zintuigen belichaming van je ervaring</p> <p>Bij zinnen komen: onmiddellijk rust vinden</p>	<p>Voorbeelden van jouw ervaring afgelopen week:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>6. Doen & Zijn</p> <p>Op een speciale manier aandacht geven aan wat op elk moment is.</p>	<p>Hoe heb je het verschil opgemerkt?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Mindful observeren: voorbeelden benoemen</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>7. Automatische Piloot</p>	<p>Automatische Piloot:</p> <p>Wat is je afgelopen week opgevallen?</p> <p>Welk voorbeeld is je deze week bij gebleven?</p> <p>Wanneer een zegen en wanneer een valkuil?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>9. Betrokkenheid & Invloed</p>	<p>Betrokkenheid & Invloed in dagelijks functioneren</p> <p>Ruimte binnen beperkingen: Wat is je opgevallen afgelopen week?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>10. Empathie</p>	<p>Vriendelijk inlevend, voorbij de illusie van gescheidenheid.</p> <p>Wat is je opgevallen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Mind-Fitness Training Call Excell #3

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>11. Aangename ervaringen</p>	<p>Wat heb je opgemerkt? Onderscheid – gedachten, gevoelens, lichaam? Door elkaar? In het moment zelf bewust? Jouw antwoord: groter, kleiner, gelijk ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>12. Verwachtingen: vermogen & ambitie</p>	<p>Verwachtingen – schaarste / overvloed: Welke ervaringen heb je hierin?</p> <p>Onderscheiden tussen vermogen & ambitie. Harmoniseer je vermogen en je ambitie door je talenten voluit te benutten, dus te ontplooien. Wees dankbaar & benut je vermogens.</p> <p>Herkennen van verwachtingen. Overspoeld, verveeld, precies passend? Ontgoocheld, efficiëntie?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>13. Stabiliteit</p> <p>Geen Stabiliteit zonder Dynamiek</p> <p>Stabiliteit en Dynamiek ervaren en heen en weer dansen tussen beide. Flexibiliteit ontwikkelen.</p>	<p>Surfen op de eisen van dag, jouw voorbeelden:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Voorkeur?</p> <p>.....</p>

Mind-Fitness Training Call Excell #3

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>14.Week 3 Thuis</p> <p>Je ontvangt ter ondersteuning ... ook kleine herinneringen via WA of email.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Op welke plaatsen heb je al geoefend. Aanstaaende week - WAAR oefen je? 2. Oefen tenminste 1 keer per dag. Ga gewoon zitten op de plaats die je hebt gekozen – dan volgt de aandacht. Tijdens het oefenen doelstelling loslaten. 3. Integreer mindful aanwezig zijn in wat je DOET (kies iets dat je regelmatig doet zonder bijzonder veel aandacht aan te hoeven geven, zoals tandenpoetsen; water inschenken; schrijven; ...) <p>Noteer hier wat je kiest voor de komende week:</p> <p>.....</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ter ondersteuning ontvang je een audio opname via WeTransfer: downloaden! Filenaam: 160406 CEMF CE Landen 160406 CEMF Verwachtingen DENK ERAAN DE AUDIO TE DOWNLOADEN. ZET ZE GEWOON OP JE GSM OF TABLET OF MP3 SPELER O.I.D. JUST DO IT! 5. ONaangename ervaringen inventariseren: Zie bijlage
<p>15.Oefening 3 Afsluiting</p>	<p>STAR = Stop – Tune in – Ademfocus – Respons.</p> <p>DENK ERAAN AUDIO TE DOWNLOADEN: 1week online – daarna vragen!</p>
<p>16.Volgende data</p>	<p>Woensdag 13 april 20/04; 27/04; 04/05.</p>
Empty space for notes or additional information	