

Mind-Fitness Training Call Excell #7

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

#7

1.Mindfulness	<p>Mind-Fitness ontwikkelen door focus, aandacht en concentratie te brengen naar denken en handelen.</p> <p>“Betekent op een speciale manier aandacht geven aan wat op elk moment is, opzettelijk, in het betreffende moment en zonder veroordelende interpretatie.” Jon Kabat-Zinn</p>
<p>2.Landen in dit moment</p> <p>STAR = Stoppen</p> <p>Tune in Aandacht Respons</p>	<p><u>DOE DEZE OEFENING TENMINSTE 3X PER DAG.</u> <u>Zittend, staand of lopend – kies wat je het beste past.</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 Training #7</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oefening 1 om bewust te worden hoe het nu is ➤ Inzichten uit deze Oefening: onderscheid tussen empathie & compassie ➤ Oefening 2 Terugkerende gedachten > Patronen herkennen ➤ Oefening 3 Duo’s JA – NEEN – NEEN, WANT ➤ Inzichten uit Oefening 3 ➤ Oefening 4 Duo’s – Vertel wat GOED ging ➤ Inzichten uit Oefening 4: Kies een buddy = help elkaar
<p>4a. OVERZICHT van oefeningen tot op heden</p>	<p>* Adem & zintuigen belichaming van je ervaring</p> <p>Bij zinnen komen: onmiddellijk rust vinden. Voelen van de adembeweging, van je voeten op de grond of van je handen die elkaar raken zijn een snelle manier om bij zinnen te komen – ofwel je realiteitszin wakker te schudden. Je zintuigen – zien wat is, ruiken, proeven, voelen, horen van puur geluid – brengen je naar een pure ervaring zonder alle interpretaties van wat er gezegd wordt, bedoeld wordt, geëist wordt, etc.</p> <p>Je eigen voorbeeld:</p>

Mind-Fitness Training Call Excell #7

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

4b. OVERZICHT van oefeningen

* Doen & Zijn

Op een speciale manier aandacht geven aan wat op elk moment is.

Je eigen voorbeeld:

* Automatische Piloot:

Welke zijn voor jou een zegen of valkuil? Blijf daarvoor aandachtig.

Je eigen voorbeelden :

* Betrokkenheid & Invloed in dagelijks functioneren

Ruimte binnen beperkingen: door vriendelijk inlevend je betrokkenheid te tonen, vergroot je jouw invloed. Houd je grenzen in de gaten.

Je eigen voorbeeld:

* Grenzen verkennen & respecteren

Mogelijkheden, ongemak en de grenzen: kennen en respecteren.

Je eigen voorbeeld:

* Moeilijkheid onder ogen zien

Belichamen, erbij blijven, observeren i.p.v analyseren, vroege Alarm Signalen.

Herkennen van twee drijfveren : vermijden van wat we niet willen of vasthouden wat we aangenaam vinden.

Je eigen voorbeeld:

Mindful Stappen

Ruimte benutten - nergens heen – puur je concentreren op observeren van lichamelijke ervaring in de beweging. Spanning laten gaan door gronden.

Je eigen voorbeeld:

Mind-Fitness Training Call Excell #7

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>7. Vertel elkaar wat GOED ging</p> <p>Oefening #4</p>	<p>DEEL 1</p> <p>Kies een Buddy en ga tegenover elkaar zitten. Bepaal wie A is en wie B. A start en laat iets opkomen dat GOED ging in de afgelopen 24 uur. Vertel langzaam: geef aandacht aan alle zintuigen en benoem je ervaring. B luistert zonder antwoord te hoeven geven, je hoeft alleen te horen. Zodra je het geluidsignaal hoort: B herhaalt wat op dat moment is blijven hangen: geef ook aan welk gevoel je hebt horen communiceren: was A blij, bedroefd, boos, bang? Pauzeer kort door 3 uit- en inademen rustig te volgen observerend. Dan wissel.</p> <p>B laat iets opkomen dat GOED ging in de afgelopen 24 uur. Vertel langzaam: geef aandacht aan alle zintuigen en benoem je ervaring. A luistert zonder antwoord te hoeven geven, je hoeft alleen te horen. Zodra je het geluidsignaal hoort: A herhaalt wat op dat moment is blijven hangen: geef ook aan welk gevoel je hebt horen communiceren: was B blij, bedroefd, boos, bang?</p> <p>DEEL 2 vanaf vandaag tot 8 juni a.s.</p> <p>Kies een Buddy en maak nu de eerste afspraak (datum/tijd). Elke dag 10 minuten spreken op de manier waarop je net hebt geoefend (eventueel per telefoon – what’sapp bellen kost geen cent). Vertel elkaar iets dat GOED ging in de afgelopen 24 uur: ELKE DAG.</p>
<p>8. Thuis blijven oefenen: Je hebt al de langere stiltes tijdens de oefen-instructies al leren herkennen als manier om meer te observeren.</p> <p>Nu leer je de langere tussenperiode zelf managen door echt te blijven oefenen.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kies bij voorkeur een plaats om ‘gewoonlijk’ te oefen. Dit heeft het voordeel dat deze plek je eraan gaat herinneren te oefenen, zodra je deze ziet. Alternatief: kies een tijdstip, bijvoorbeeld altijd bij het wakker worden, altijd voor het inslapen, altijd voor/na het eten, altijd direct na thuiskomen, eerder naar het werk en voorafgaand aan het werk oefenen etc. 2. Oefen tenminste 1 keer per dag. Ga gewoon zitten op de plaats die je hebt gekozen – dan volgt de aandacht. Vertrouw dat ALLES ok is wat komt of gaat – blijf gewoon gedurende een gekozen tijd observeren wat zich aanbiedt (je hoeft het niet LEUK te vinden ☺ want het is best mogelijk dat het niet leuk IS. Ook sporten is niet altijd leuk, het effect van sporten op je lenigheid en fitness is wel leuk.) 3. Blijf de mind-fitness oefeningen Integreren in wat je DOET: Kies iets dat je dagelijks doet zonder bijzonder veel aandacht aan te hoeven geven: kies nu iets dat je positief waardeert zoals tandenpoetsen, werkplek opruimen, werk voorbereiden, rapportages op orde maken, lunch opeten, luisteren naar een collega..... Kies aan het begin van de dag of week: KIES, laat het in de fase niet - alleen - zomaar opkomen. 4. Onder deze verborgen link http://www.bevital.eu/#!/callexcell-only/c0waj vind je alle audio opnames en hand-outs. Je kunt direct vanaf de website op je smartphone o.i.d. afspelen - onder elke audio ligt een player.
<p>9. Volgende data</p>	<p>Woensdag 8 Juni 2016 Woensdag 24 Augustus 2016 Woensdag 26 Oktober 2016</p>