

Mind-Fitness Training Call Excell #5

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

#

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 #5</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oefening 1 om bewust te worden hoe het nu is: Landen ➤ HOE ging het afgelopen week? ➤ Oefening 2 MOEILIKHEID ONDER OGEN ZIEN ➤ Ervaringen benoemen > inzicht in proces <ul style="list-style-type: none"> - Een moeilijkheid onder ogen zien -
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> <p>.....</p> <p>.....</p>

Mind-Fitness Training Call Excell #5

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>5. OVERZICHT van oefeningen die je al kunt gebruiken</p>	<p>* Adem & zintuigen belichaming van je ervaring</p> <p>Bij zinnen komen: onmiddellijk rust vinden Voorbeelden van jouw ervaring:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>* Doen & Zijn Op een speciale manier aandacht geven aan wat op elk moment is. Hoe heb je het verschil opgemerkt?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>* Automatische Piloot: Welk voorbeeld is je deze week bij gebleven? Zegen of valkuil? Blijf daarvoor aandachtig.</p> <p>* Betrokkenheid & Invloed in dagelijks functioneren Ruimte binnen beperkingen: Wat is je opgevallen afgelopen week?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>Vriendelijk inlevend, voorbij de illusie van gescheidenheid.</p> <p>Wat is je opgevallen?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>*Grenzen verkennen & respecteren Hoe heb je deze week geluisterd naar je lichaam? Mogelijkheden, ongemak en de grenzen: kennen en respecteren.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	---

Mind-Fitness Training Call Excell #5

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>6. Moeilijkheid onder ogen zien</p> <p>Belichamen</p> <p>Erbij blijven</p> <p>Observeren i.p.v analyseren</p> <p>Vroege Alarm Signalen</p>	<p>Herkennen van twee drijfveren : vermijden van wat we niet willen of vasthouden wat we aangenaam vinden.</p> <p>Verwachtingen : hoe het zou moeten zijn t.o.v. wat is.</p> <p>Observeren : lichaam – gedachten – gevoelens. Vertrouwen op de informatie die je binnenkrijgt – bewust van Vroege Alarm Signalen</p> <p>Impuls (fight – fly – freeze) t.o.v. het wijze antwoord.</p> <p>Hoe ga jij om met een moeilijkheid ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
<p>7. Aangename & Onaangename ervaringen</p>	<p>Wat heb je opgemerkt?</p> <p>Onderscheid – gedachten, gevoelens, lichaam?</p> <p>Door elkaar?</p> <p>In het moment zelf bewust?</p> <p>Jouw antwoord: groter, kleiner, gelijk ?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Mind-Fitness Training Call Excell #5

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>13.Week 5 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> <p>Onder deze verborgen link http://www.bevital.eu/#!callexcell-only/c0waj vind je nu 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. JUST DO IT!</p>
<p>15.Volgende data</p>	<p>Woensdag 27 april 04/05.</p>