

Mind-Fitness Training Call Excell #4

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

#4

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 #4</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 MINDFUL BEWEGEN ➤ Oefening 3 MOEILIKHEID ONDER OGEN ZIEN ➤ Ervaringen benoemen > inzicht in proces <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 - Betrokkenheid - Empathie - Mindful bewegen - 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>

Mind-Fitness Training Call Excell #4

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

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

Mind-Fitness Training Call Excell #4

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>10. Mindful bewegen</p> <p>Spanning laten gaan door gronden.</p> <p>Belichamen</p>	<p>Enkel concentreren op de observatie van de lichamelijke ervaring in de beweging.</p> <p>Voel je de mogelijkheden van je lichaam ? Hoe ga je om met ongemak en de grenzen van je lichaam? Leren kennen en respecteren van je grenzen</p> <p>Voorkeur ?</p> <p>.....</p>
<p>11. 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.</p> <p>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>12. 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>

Mind-Fitness Training Call Excell #4

Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

	<p>.....</p> <p>.....</p>
<p>13.Week 4 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> <ol style="list-style-type: none"> 4. Inventariseren Terugkerende Gedachten : Zie bijlage
<p>15.Volgende data</p>	<p>Woensdag 20 april 27/04; 04/05.</p>