

Mind-Fitness Training Call Excell: Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

#2

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.” Jon Kabat-Zinn</p>
<p>2.Landen in dit moment Oefening 1</p> <p>STAR Stoppen</p> <p>Tune in Aandacht Respon</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 #2</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Oefening 1 om ‘te landen in dit moment’ ➤ HOE ging het afgelopen week? ➤ Overzicht ➤ Oefening 2 DANKBAARHEID ➤ 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 - Cirkel van invloed – betrokkenheid: dankbaarheid als antwoord
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: 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>.....</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: Wat is je afgelopen week opgevallen? Noteer een aantal inzichten:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>... zonder veroordelende interpretatie. Welk voorbeeld is je deze week bij gebleven?</p> <p>.....</p> <p>Wanneer een zegen en wanneer een valkuil?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

Mind-Fitness Training Call Excell: Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

8. Dankbaarheid	<p>Machteloosheid is hanteerbaar door dankbaarheid. Voorbeelden?</p> <p>Verwachtingen – schaarste / overvloed: Welke ervaringen heb je hierin?</p>
9. Betrokkenheid: Invloed	<p>Betrokkenheid & Invloed in dagelijks functioneren</p> <p>Afhankelijkheid – Autonomie = Ruimte binnen beperkingen: Hoe werkt dit in jouw dagelijks doen?</p> <p>Cirkel van invloed – betrokkenheid: Waar in herken je dit?</p> <p>Empathie: Liefdevolle vriendelijkheid beoefenen voor zelf & ander</p> <p>Fasen: Zelf Iemand die je graag ziet Iemand met wie je een neutrale relatie hebt Iemand met wie je een moeilijke relatie hebt Onderlinge verbondenheid</p> <p>Afgescheidenheid is een illusie. Waaruit blijkt dit voor jou?</p>

Mind-Fitness Training Call Excell: Focus-Aandacht-Concentratie door Mindfulness

<p>10.Week 2 Thuis</p> <p>Je ontvangt ter ondersteuning ... ook kleine herinneringen via WA of email.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Op welke plaats 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: 160329 FACT CE Landen 160329 FACT CE Dankbaar 5. Aangename ervaringen inventariseren: Zie bijlage
<p>11.Oefening 3 Afsluiting</p>	<p>STAR</p>
<p>12.Volgende data</p>	<p>Woensdag 6 april 13/04; 20/04; 27/04; 04/05.</p>
Empty space for notes or additional information	