

NLP FIT

# Start je dag met aandacht

ebook

# Jezelf trainen in aandacht



*When logic starts  
functioning as Love,  
Love becomes logic*



Waarom zou je jezelf trainen in aandacht? En elke dag minimaal een half uur gaan zitten en voor je gevoel niks doen. Minuten die hartstikke lang kunnen duren omdat we dit niet gewend zijn. Veel mensen hebben de overtuiging dat stilzitten een zinloos proces is. 'Want ik moet wel iets bijdragen aan de wereld'. En wat als af en toe even stilstaan zou leiden tot een enorme vooruitgang en persoonlijke groei voor jezelf? En je door goed voor jezelf te zorgen, je beter in staat bent om te acteren in de buitenwereld?

We leven in een wereld waarin chronische stress de comfortzone is geworden. Een soort van 'ratrace' waarin we niet meer weten hoe we deze moeten stoppen. Een stressreactie beïnvloedt echter direct alle chemische processen in je lijf en heeft daardoor een enorme invloed op je hormonen en je immuunsysteem.

En wat als je je bewust wordt, dat 95% van de mentale en fysieke problemen voortkomen uit een overvloed aan stress?

Bovendien is het zo dat we onder invloed van stress meestal niet de beste keuzes maken. We gaan slechter, minder of teveel eten, we drinken vooral uitdrogende dranken (koffie, alcohol, frisdranken) in plaats van water. En je gaat verkeerd ademen. Je ademt namelijk alsof je 24 uur per dag door een leeuw wordt achtervolgd!

En hoe voelt het dan nu om ervoor te kiezen om dagelijks je batterij bewust weer op te laden? Nog steeds een zinloos proces?

# Wat is mindfulness?



Onze persoonlijke geschiedenis – dat wat we meegemaakt hebben en de sociale omgeving waarin we zijn opgegroeid, hebben voor een belangrijk deel jouw conditionering bepaald. Deze conditionering – ook wel je automatische piloot genoemd – bepaalt voor een belangrijk deel waar jij gedurende de dag je aandacht naar toe laat gaan. En dat gaat heel vaak goed, maar soms ontdek je dat je vastloopt in telkens terugkerende patronen die je weghouden van je gewenste resultaten.

Met mindfulness train je jezelf in het richten van je aandacht, zodat je weer meer zicht krijgt op de onderliggende programma's, maar er ook weer keuze ontstaat in waar jij met je aandacht wilt zijn.

Het gaat dan om het richten van je aandacht op een speciale manier:

- doelbewust – met focus;
- op het moment zelf;
- niet oordelend, mild en vriendelijk en;
- aan de dingen zoals ze zijn, zonder ze te willen veranderen.

Het gaat over het vermogen om echt aanwezig te zijn in het hier en nu. Het vermogen om diep contact te maken met wat er is in de buitenwereld maar ook in onszelf. Het vermogen om open en ontvankelijk te zijn en zonder oordeel te ervaren wat er is.

Door jezelf te trainen in aandacht, verhoog je je betrokkenheid bij het enige moment dat je hebt, het huidige moment. En dat is ook het enige moment waarop je gelukkig kunt zijn. Als je altijd bezig bent met het verleden of de toekomst, kom je niet toe aan het genieten. Door jezelf te trainen in het richten van je aandacht, geef je alle aspecten van je leven evenwaardige tijd en aandacht. Dan leef je een leven dat meer in balans is.

# Je bezorgt jezelf veel stress

**01**

Door afstand te nemen van je gevoel. Je gaat weg van het huidige moment, door 'in gedachten' ergens anders naar toe te gaan. Bijvoorbeeld dromen over je aankomende vakantie in plaats van de huidige probleemsituatie aan te gaan.

**02**

Door bij iets te willen blijven - door jezelf niet toe te staan de ervaringen die je nu hebt te laten gaan of te wensen dat je ervaringen hebt die je op dit moment niet hebt. Bijvoorbeeld het vasthouden aan een oude baan/liefde.

**03**

Door te willen dat iets weggaat, er boos op zijn, je willen ontdoen van ervaringen die je nu hebt of toekomstige situaties te vermijden die je niet wilt hebben. Bijvoorbeeld de angst voor het verlies van een baan of chronische pijnklachten.

# Hoe komt dit?

*De doe modus wil graag dingen oplossen.*

Onze primitieve stressreactie is gericht op overleven en zelfbehoud. Zonder deze reacties zouden we er als soort niet meer zijn. En ook om bijvoorbeeld je werk goed te doen, is het heel belangrijk dat deze patronen in stressvolle situaties hun werk doen. Alleen in een maatschappij waarin levensgevaar minder op de voorgrond staat, blijft dit systeem soms te actief.

## **Doe modus**

De DOE modus wil dingen voor elkaar te krijgen: de doelen behalen die de geest zich gesteld heeft.

Dit kunnen externe doelen zijn: bijvoorbeeld een maaltijd koken, een film kijken, een huis bouwen, mensen uit een brandend huis redden, vuur blussen. Of meer interne doelen: je gelukkig voelen, geen fouten maken, nooit meer depressief voelen, een goed mens zijn. De DOE modus is bezig met de TOEKOMST en het VERLEDEN.

Er ontstaat een probleem wanneer er een verschil is tussen het doel wat je je hebt voorgesteld en wat de realiteit is. Dan blijkt dat de DOE modus niet heel erg geschikt is voor het oplossen van deze meestal interne doelen. Vooral als er geen effectieve handelingen te vinden zijn om het probleem op te lossen. Je gaat 'malen', voortdurend nadenken over dat wat er niet is, maar wel graag zou willen hebben of ervaren. En omdat denken en voelen met elkaar verbonden zijn, ga je je steeds slechter voelen.

## **ZIJN modus**

De ZIJN modus is niet gericht op bepaalde doelen. Er is geen behoefte om discrepanties weg te werken of te controleren. De zijn modus concentreert zich op het accepteren en toelaten wat er is, zonder een directe druk om te veranderen. Je bent je bewust van het huidige moment en kijkt anders tegen je gedachten en gevoelens aan. Je leert het opnieuw te ervaren en iets met een frisse blik te bekijken. Omdat je het niet meer wegdrukt, komt er weer ruimte om de situatie anders te evalueren. Je bent in het HEDEN zonder vergelijkingen.

# EN NU?

1

## ER IS EEN VERSCHIL TUSSEN LIJDEN EN ONNODIG LIJDEN

De eerste stressreactie is vrijwel niet te vermijden. Pak als voorbeeld dat je voor een stoplicht staat. Je bent al wat te laat voor je afspraak. Het stoplicht gaat op groen en degene voor je rijdt niet door. Je eerste reactie is een gevoel van irritatie of ergernis. Deze eerste reactie komt heel snel, maar zodra je je deze bewust wordt, heb je weer een keuze. En je kunt jezelf trainen om bewuster om te gaan met de 'vervolgreactie' (schelden, je hand opsteken etc.). Je hoeft niet te reageren.

En dat is het verschil tussen lijden en onnodig lijden. We maken allemaal vervelende dingen mee in het leven. Maar weet dat je gemiddeld genomen 40% lijden erboven op zet (van 30% naar 70%). Heel veel onnodig energieverlies dus!

2

## NAAR EEN NIEUWE MANIER VAN DENKEN EN UITDRUKKEN

Met meer compassie naar jezelf en anderen kijken en handelen. Denken in mogelijkheden i.p.v. beperkingen. Realiseren dat je niet alleen kunt bestaan. Waarin we samen zorg dragen voor de wereld. En hoe je je weer kunt richten op wat voor jou echt belangrijk is en bewust kunt kiezen voor dat wat je echt wilt.

Je wilt naar:

**NIET OORDELENDE AANDACHT**

**HELDER BEGRIJPEN**

**WIJZERE BESLISSING NEMEN**

**TOEGEWIJDE ACTIE**

# Gedachte, gevoel & lichaam

Je hebt een bepaalde ervaring. Je hebt hier vervolgens een verhaal van gemaakt (gedachte) en een bepaald gewicht gegeven aan je gevoelens. Van hieruit reageer je mogelijk met vechten (jezelf of de ander bekritisieren, jezelf verdedigen, de ander beschuldigen) of je klapt dicht: je doet net alsof er niks aan de hand is.

Dit zijn onze automatische reacties. Je ziet niet meer helder wat er aan de hand is of nodig is. Je zit gevangen in je automatische piloot. En dit gebeurt meerdere keren per dag: bijvoorbeeld als je feedback krijgt, een presentatie niet goed is gegaan, je baas je niet erkent voor je overuren enzovoorts.

Een situatie leidt regelmatig automatisch tot een bepaald gevoel. Vaak hebben we het niet in de gaten dat er een automatische gedachte, interpretatie of conclusie tussen zit. Binnen mindfulness proberen we zicht te krijgen op deze patronen. Want zodra je je meer bewust hiervan bent, zul je je minder snel laten meeslepen door een stortvloed aan emoties en zul je mogelijk nieuwe aspecten van je gedachten en gevoelens ontdekken, die eerder niet waren opgevallen.

GEDACHTEN, GEVOELENS en LICHAAM beïnvloeden elkaar continu.

**GEDACHTEN ZIJN GEEN  
FEITEN: 40.000 gedachten per  
dag waarvan 95% hetzelfde  
als gisteren en ongeveer  
50% niet waar is!**

# Hoe omgaan met gedachten?



01

## *Observeren hoe ze komen en gaan*

Gedachten zijn net als wolken, ze komen en gaan als je er alleen met nieuwsgierige aandacht bij blijft. Je kunt ze ook zien als mentale gebeurtenissen in plaats van feiten.

02

## *Onderzoek je gedachten*

Bepaal of ze uit een bepaalde stemming voortkomen (bijv. angst, verdriet, uitputting) om te zien of ze 1 van je bekende gedachtepatronen zijn.

03

## *Stopbord*

Komt er een negatieve gedachte in je op? Visualiseer een stopbord en zeg STOP tegen jezelf. En zet er een positieve gedachte overheen. Herhaal dit eventueel indien nodig.

04

## *Zet ze op papier*

Je gedachten op papier zetten, kan je helpen om wat meer afstand te creëren. Maak vervolgens twee kolommen en zet erachter FEIT of GEEN FEIT.



# Wat brengt aandachtstraining je?



## *Emotie regulatie*

Met aandachtstraining ontwikkel je de capaciteit om emoties te observeren zonder erdoor overspoeld te raken. In plaats van automatisch te reageren op emoties, leer je er met meer mededogen en begrip naar te kijken. Dit leidt tot een grotere emotionele veerkracht.



## *Stressmanagement*

Aandachtstraining helpt bij het beheersen van stress. Door bewust te zijn van je gedachten, emoties en lichamelijke sensaties in het moment, ga je stressvolle reactiepatronen herkennen en er effectiever op reageren.



## *Meer focus, meer succes*

Door regelmatig je aandacht te trainen, ga je je concentratievermogen versterken. Dit stelt je in staat om beter te focussen op de uit te voeren taken, wat leidt tot efficiënter werken, een hogere productiviteit en een beter resultaat.



## *Verhoogd zelfbewustzijn*

Aandachtstraining moedigt zelfreflectie aan en bevordert een dieper begrip van jezelf. Je leert je eigen belemmerende patronen te herkennen, waardoor er weer keuze ontstaat om te werken richting je gewenste persoonlijke ontwikkeling.

# Ieder doel begint met een eerste stap

## 2 oefeningen om mee te starten



01

### *Oefenen in vol bewustzijn*

Kies iedere dag een routine activiteit uit je dagelijks leven en doe je best om van moment tot moment bewust te zijn van de activiteit, iedere keer als je deze activiteit uitvoert. Het gaat erom dat je bewust bent van wat je aan het doen bent, terwijl je het daadwerkelijk doet.

*Bijvoorbeeld:*

Met aandacht opstaan, je tanden poetsen, douchen, afdrogen, aankleden, naar het werk rijden, de vuilnis buiten zetten, winkelen, een deur openmaken een appel eten enzovoorts.

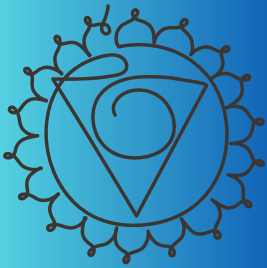
02

### *Doe een 3 minuten ademruimte*

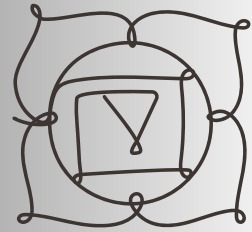
Doe 3 keer per dag een 3 minuten ademruimte (of vaker als je dat wilt). Je staat even stil bij je gedachten, gevoelens en lichamelijke sensaties.

De 3 minuten ademruimte zorgt ervoor dat je leert om je automatische piloot af en toe gedurende de dag stop te zetten. Door even uit het moment te stappen, ontstaat er weer ruimte voor het maken van bewustere keuzes. Bovendien zorgt het contact dat je maakt met je lichaam ervoor dat je weer in staat bent om je gezonde grenzen te herstellen.

# Een paar spreuken voor jou!



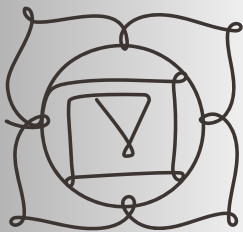
*Wees altijd  
jezelf, dan ben  
je op je mooist*



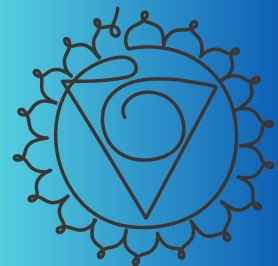
*Echt geluk  
vind je in het  
Nu*



*Hoe stiller je  
wordt, hoe meer  
je kunt horen*



*Pure vrijheid is  
je vrij voelen  
in jezelf*



# Een paar tips om meer positiviteit te ontwikkelen

- 01** Start de ochtend met een positieve intentie voor de dag. Waar wil jij vandaag je aandacht op richten?

---

---

- 02** Doe 3 keer per dag een 3 minuten ademruimte om je automatische piloot even stop te zetten. En zet opnieuw je intentie van die dag.

---

---

- 03** Schrijf 10 positieve dingen per dag op. Je aandacht zal steeds vaker gaan naar wat er goed gaat.

---

---

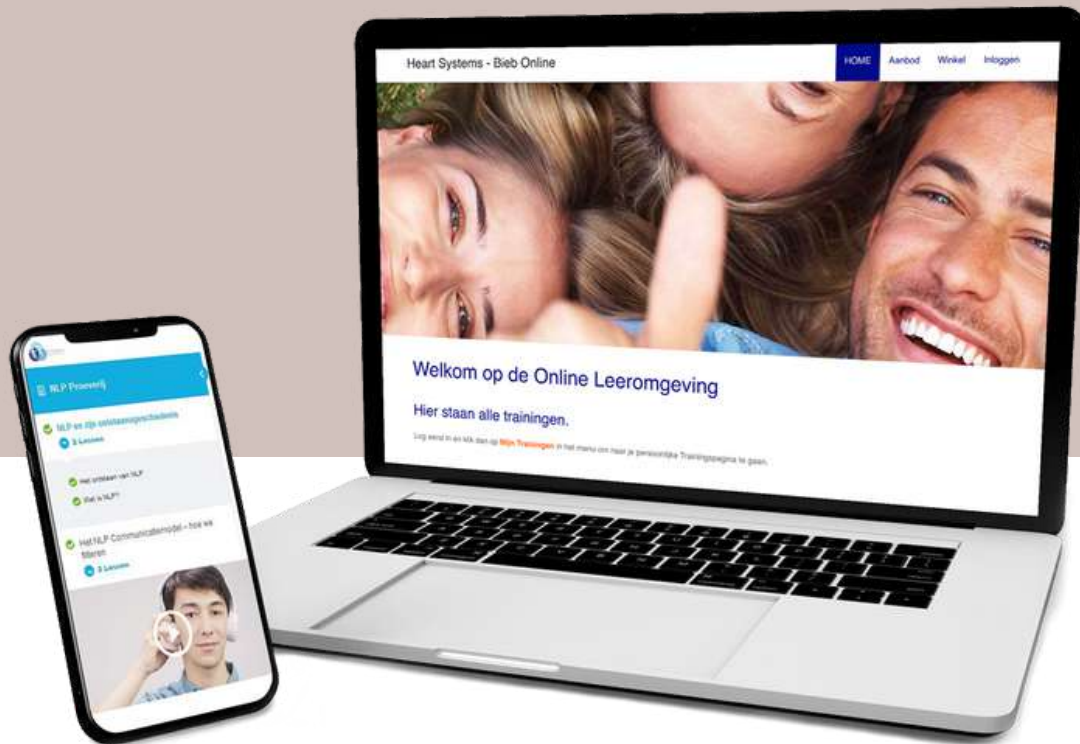
---

- 04** Voor het slapen zeg je tegen jezelf: 'ik heb vannacht precies genoeg slaap en wordt met energie wakker'.

---

---

# Nieuwsgierig naar meer?



## NLP FIT online

Ben je op zoek naar meer balans? Ontdek je innerlijke kracht met deze unieke combinatie van **NLP en Mindfulness**.

Het online NLP FIT programma bestaat uit ongeveer 20 uur aan theorie (filmpjes), opdrachten, quizen, meditaties en een handboek per module.

Dit programma is geschikt voor iedereen die disbalans ervaart in zijn/haar leven. Je wordt je bewust van je overtuigingen en patronen en leert beter omgaan met stress, pijn en ander ongemak. Door de combinatie van deze twee werelden, word je niet alleen cognitief bewust van je eigen handelen, maar integreer je tevens nieuwe vaardigheden die je gaan helpen bij een leven met meer veerkracht en balans.

[MEER INFORMATIE](#)