

## **Overzicht Afsluitende aandachtsoefeningen** (deze staan als MP3 bestand op de website [www.act-online.nl](http://www.act-online.nl))

- Afsluitende aandachtsoefening bij bijeenkomst 1: De start (Hoofdstuk 2)
- Afsluitende aandachtsoefening bijeenkomst 1: Aandacht voor je ademhaling (Hoofdstuk 3)
- Afsluitende aandachtsoefening bijeenkomst 2: Ballon in je buik (Hoofdstuk 4)
- Afsluitende aandachtsoefening Hoofdstuk 3: De body scan (Hoofdstuk 5)
- Afsluitende aandacht Hoofdstuk 4: Drie minuten ademruimte (Hoofdstuk 6)
- Afsluitende aandacht Hoofdstuk 5: 'Post sorteren ' (Hoofdstuk 7)
- Afsluitende aandacht Hoofdstuk 6: Drijvende bladeren in een stromende rivier (Hoofdstuk 8)
- Afsluitende aandacht Hoofdstuk 7: Golven komen en gaan (Hoofdstuk 9)
- Afsluitende aandacht Hoofdstuk 8: De waakhond (Hoofdstuk 10)
- Afsluitende aandacht Hoofdstuk 9: De rots (Hoofdstuk 11)

### **De start**

Ga goed stevig zitten.

Zorg dat je rechtop zit, rug recht, je hoeft iets opgericht door te doen alsof je aan een staart op je hoofd omhoog getrokken wordt. Je handen rusten in je schoot of op je bovenbenen. Laat je ogen langzaam dichtvallen of hou ze open en fixeer ze op een punt in de ruimte (pauzeer 5 seconden).

Haal een paar keer rustig adem.

Doe dit op je eigen tempo. Volg je adem.

Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Het is goed zoals zij nu gaat. (pauzeer 5 seconde).

Merk het geluid en het gevoel op van je adem terwijl je inademt (pauze) en uitademt (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op hoe je zit (pauzeer 5 seconden).

Voel waar je lichaam het kussen of de stoel raakt.

Voel even of je lichaam ontspannen of gespannen aanvoelt.

Merk dan op dat je, zelfs met je ogen dicht, ziet (pauzeer 5 seconden).

Merk op dat je ook dingen ruikt en proeft (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op dat je hoort (pauzeer 5 seconden).

Merk op dat je terwijl je hier nu zit ook denkt (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op dat er emoties zijn. Merk op welke emoties jij nu ervaart (pauzeer 5 seconden).

Merk dan op dat er lichamelijke sensaties zijn. Tintelingen in je benen, jeuk op je huid, spanning in je nek of schouders. Merk op welke lichamelijke sensaties jij nu ervaart (pauzeer 5 seconden).

Er is een deel van jou dat alles wat je ziet, hoort, proeft, ruikt, denkt, voelt en doet opmerkt... Een deel van jou merkt op... en observeert.

Dat je kunt observeren is niet goed of slecht. Het vermogen om te observeren is er gewoon. Vanuit deze positie kan je opmerken welke gedachtes, gevoelens en lichamelijke sensaties er op dit moment zijn. Sta hier nog even bij stil. Sta stil bij het feit dat jij in staat bent om jouw innerlijke ervaringen te observeren.

Ga dan weer met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.

### **Aandacht voor je ademhaling**

Ga in de basishouding zitten. Haal dan een paar keer diep adem. Adem een paar keer achter elkaar goed diep in en uit. Adem daarna rustig door. Ga vervolgens met je aandacht naar je ademhaling. Merk op hoe je die ervaart. Verander er niets aan, observeer en ervaar het alleen. Merk op hoe de lucht door je neus naar binnenkomt. Merk op dat die kouder is dan de lucht die naar buiten komt. Voel hoe de lucht door je keel je longen vult. Merk op hoe vanzelf de inademing over gaat in de uitademing. Je hoeft er niets voor te doen. Volg gewoon het verloop van de uitademing. Voel de warme lucht naar buiten stromen. Merk op hoe vanzelf de impuls tot inademen weer komt. Probeer een aantal minuten je aandacht bij het opmerken van je adem te houden. Ga je gang

Na 3 minuten

Storende gedachtes en andere afleidingen horen erbij, zo werkt je verstand gewoon. Als je merkt dat je afgeleid raakt, breng je je aandacht weer terug naar je ademhaling. Wees hierin aardig voor jezelf. Als er gedachtes zijn waardoor je aandacht afgeleid raakt van je ademhaling, neem je die gedachtes gewoon waar. Merk op dat je daardoor afgeleid raakt, en breng je aandacht weer terug naar je ademhaling. Je aandacht richten op je ademhaling is een goede manier om je aandacht terug te halen als je wordt meegenomen in jouw gedachtestroom. Oefen dat nu nog twee minuten. Ga je gang

Na 2 minuten.

Ga dan met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.

### **Ballon in je buik**

Zit rechtop en ontspannen. Leg dan je beide handen op je buik met je middelvingers tegen elkaar op je buik. Stel je dan voor dat er in je buik een ballon zit die met het inademen uitzet (je buik komt omhoog) en weer inzakt als je uitademt. Volg dan 5 minuten het uitzetten en inzakken van de ballon in je buik. Als je merkt dat je aandacht even weg was, bijvoorbeeld naar gedachtes die opkwamen, breng je aandacht dan weer terug naar de oefening. Ga verder met het voelen hoe de ballon zich in je buik vult en weer leegloopt. En weer vult, en weer leegloopt.

Na 3 minuten. Merk op dat dat je buik zich vanzelf met lucht vult en zij ook vanzelf weer leegloopt. Ga nog twee minuten door het met volgen van vollopen en leeglopen van de ballon in je buik.

Na 2 minuten.

Ga dan met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.

### **De body scan**

Ga in de basishouding zitten, en sluit rustig je ogen. Voel of je comfortabel zit.

Ga nu met je aandacht naar je ademhaling, zonder daar iets aan te veranderen. Merk op hoe de lucht je neus of mond binnengaat, en je longen vult. Merk op hoe vanzelf de uitademing volgt, en voel hoe de lucht naar buiten stroomt. Blijf even met je aandacht bij dit proces.

Ga nu met je aandacht door je linkerbeen heen naar beneden, naar je linkervoet. Voel je tenen...zijn ze warm of koud...gespannen of los...of voel je iets anders, je hoeft er niets aan te veranderen, het is zoals het is, merk het alleen op. Voel de bal van je voet... je hak... Ga dan met je aandacht via je enkel naar je kuit... en merk op wat je daar ervaart, zonder het te veranderen. Dan via je knie...naar je linke bovenbeen....Merk op hoe het de stoel raakt...en dan via je bekken door je rechterbeen naar beneden, naar je rechtervoet. Voel je tenen...de bal van je voet...je hak... Dan via je enkel naar je kuit...en naar je rechterbovenbeen. Voel hoe het de stoel raakt... Ga dan met je aandacht naar je billen, en merk op wat je daar ervaart... hoe ze de stoel raken... naar je buik...je rug...je schouders

...en dan door je linkerarm naar je linkerhand....Merk op wat je in je vingers voelt, koud of warm, spanning of rust...of nog iets anders...verander er niets aan, merk het alleen op. Dan je linker onderarm...je bovenarm...en door je rechterarm naar je rechterhand...je onderarm...bovenarm... Ga dan met je aandacht door naar je keel....je nek....en je hoofd Merk op of er spanning is in je gezicht...Ga nu weer met je aandacht naar je ademhaling, zonder daar iets aan te veranderen. Merk op hoe de lucht naar binnengaat...naar buiten stroomt, en kijk wat je verder nog opmerkt. Blijf even bij dit proces.... Dan sluit je de oefening af. Als je zover bent open dan langzaam je ogen.

### **Drie minuten ademruimte**

Deze oefening bestaat uit drie stappen van elk een minuut.

#### *De eerste minuut: Opmerkzaamheid*

Richt je aandacht op wat jij nu opmerkt. Sta stil bij wat je denkt, voelt en welke lichamelijke gevoelens er zijn. Geef ruimte aan alles wat je opmerkt, ook als het onprettige gedachten en gevoelens zijn. Als je een gedachte opmerkt, zeg dan in jezelf: ik heb nu de gedachte ... Als je een lichamenlijk gevoel opmerkt, zeg dan in jezelf: ik voel nu ...ga je gang...

#### *De tweede minuut: Aandacht op de ademhaling*

Ga met je aandacht naar je ademhaling. Merk op hoe je ademhaling nu gaat. Volg je ademhaling dan even terwijl je in jezelf zegt: ik adem in (als je inademt), ik adem uit (als je uitademt). Je hoeft je adem niet te sturen. Volg het gewoon. Ga je gang...

#### *De derde minuut: Aandacht op je lichaam*

Hou nu je aandacht bij je adem en je lichaam. Volg je adem en ga tegelijkertijd met je aandacht naar hoe je lichaam nu voelt. Merk op hoe jij je voelt. Of het nu prettig of onprettig is, probeer alle gevoelens die je in je lichaam opmerkt er te laten zijn. Ga je gang...

### **'Post sorteren '**

De volgende oefening heeft als doel eens afstand te nemen van jezelf. Naar jezelf te leren kijken als observator, zodat jij je meer bewust wordt van jouw gedachten, gevoelens, en lichamelijke sensaties (zoals spanning, kou, etc.).

Stel dat je voor dat er voor je drie postvakken staan.

Stel je nu voor, dat het linker postvak bedoeld is voor al jouw gevoelens en emoties. Het middelste postvak voor je gedachten. Het rechterpostvak is voor je lichamenlijke sensaties.

Neem nu dan vijf minuten de tijd om in alle rust, alle gevoelens, gedachten en lichamenlijke sensaties in het bijbehorende postvak te laten. Dus als je een gevoel opmerkt laat je die in het linker postvak glijden. Als je een gedachte opmerkt laat je die in het middelste postvak glijden en als je een lichamenlijke sensatie opmerkt laat je die in het rechterpostvak glijden. Ga je gang...

Na 3 minuten. Als je merkt dat je afgeleid raakt door gedachtes, gevoelens en lichamelijke sensaties, merk dat dan op en laat ze in het post vak glijden waar ze in horen. Wacht tot er een volgende gedachte, gevoel of lichamelijke sensatie opkomt en laat ook die in het postvak glijden. Ga daar nog 2 minuten mee door.

Na 2 minuten.

Ga dan met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.

### **Drijvende bladeren in een stromende rivier**

Ga in een stevige en ontspannen houding zitten.

Stel je dan een prachtige, traag stromende rivier voor. Het water stroomt over keien en om bomen. Zo nu en dan dwarrelt er een groot blad in het water en dat drijft mee op de stroom. Beeld je in dat JIJ aan de kant van de rivier zit op een warme, zonnige dag en naar de voorbijdrijvende bladeren kijkt.

Word je nu bewust van je gedachtes. Steeds wanneer er een gedachte bij je opkomt, stel je dan voor dat je die gedachte op één van die bladeren zet. Als je in woorden denkt, zet je ze in woorden op het blad. Als je in beelden denkt, zet je ze als beeld op het blad. Het doel is bij de rivier te blijven en de bladeren in de rivier langs te laten drijven. Als je gedachtes afdwalen naar iets anders merk je dit op en ga weer verder met de oefening. Observeer het opkomen van een volgende gedachte, zet die op een blad en laat het blad wegdrijven. En ga zo verder. Blijf zo een minuut of vijf langs de kant van de rivier zitten.

Na 2 minuten. Als je merkt dat je gedachtes afdwalen, merk dan gewoon weer verder. Wacht tot er weer een blad langs komt drijven en zet daar je gedachtes of beelden op. Ga hier nog een paar minuten mee door terwijl jij langs de kant van de rivier zit.

Na 3 minuten.

Ga dan met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.

## **Golven komen en gaan**

Haal een paar keer rustig adem. Doe dit op je eigen tempo. Volg je adem.

Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Het is goed zoals het nu gaat.

Merk het geluid en het gevoel op van je adem terwijl je inademt (pauze) en uitademt (pauzeer 10 seconden).

Merk dan op hoe je zit (pauzeer 10 seconden)

Voel waar je lichaam de stoel raakt. Voel even of je lichaam ontspannen of gespannen aanvoelt.

Merk dan op dat er gevoelens en emoties zijn. Merk op welke gevoelens en emoties jij nu ervaart (pauzeer 10 seconden)

Neem dan nog meer bewust de positie in van observator. Neem dan de komende 3 minuten de tijd om vanuit deze positie te observeren welke gevoelens en emoties er komen en gaan als golven die komen en gaan. Merk je dat er verdriet is, of boosheid. Is er blijdschap? Kijk er alleen naar, zie dat deze gevoelens komen en gaan. Je hoeft er niets mee te doen.

Na 2 minuten

Als je merkt dat je door het stilstaan bij deze gevoelens, onrustig of gespannen wordt, kijk dan of het lukt om dit op te merken en ook die gevoelens weer te laten zakken door er niets mee te doen. Gevoelens komen en gaan als jij er niets mee doet. Blijf dat proces nu nog een minuut observeren.

Na 1 minuut.

Ga dan met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.

## **De waakhond**

Ga in de basishouding zitten.

Haal dan een paar keer diep adem. Adem een paar keer achter elkaar goed diep in en uit. Adem daarna rustig door.

Blijf met je aandacht bij je ademhaling. (pauzeer 5 seconde).

Merk op hoe jij die ervaart.

Verander er niets aan, observeer en ervaar het alleen. (pauzeer 5 seconde).

Neem 5 minuten de tijd om te oefenen met je aandacht richten op je ademhaling en je lichaam. Ga met je aandacht naar je ademhaling. Sta er even bij stil hoe je ademhaling nu gaat. Je hoeft er niets aan te veranderen. Laat hem gaan zoals zij gaat. Ga dan met je aandacht naar je lichaam. Voel hoe jij hier nu zit: voel je billen, je benen, je armen, je schouders, je nek, je hoofd, je gezicht en voel hoe alles aanvoelt. Voel je spanning? Voel je

onrust? Voel hoe je lichaam aanvoelt. Mee verder en kijk welke afleidingen jij opmerkt. Als je ergens door wordt afgeleid haal jij je aandacht weer terug naar je adem of je lichaam.

Na 3 minuten. Wat merkte je, lukt het om op te merken dat je werd afgeleid? Dat is jouw waakhond in actie. Ga hier nog 2 minuten mee verder. Het enige wat je doet is bij het opmerken dat je wordt afgeleid en jezelf keer op keer weer terug halen. Ga je gang...

Na 2 minuten.

Ga dan met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.

### **De rots**

Zit in een stevige positie. Voel even goed hoe je billen de ondergrond raken waar op je zit. Leg je handen in je schoot en trek je schouders iets naar achteren.

Stel je een bergachtig landschap voor, met rots-pieken en groene vlaktes. Stel je dan voor dat jij een van het rots-pieken in het landschap bent. Voel hoe stevig je bent.

Stel je dan voor dat het zomer is. Je voelt hoe de zon je buitenkant opwarmt. Je ziet vogels vliegen, plantjes bloeien en je ruikt de zomerse geuren. Tegelijk ervaar je hoe stevig verbonden je bent met de aarde. De dringt er diep in door. Je bent er onderdeel van. Binnenin die rots zit jij, goed beschermt, veilig en je neemt het allemaal waar.

En dan wordt het herfst. De zon verliest kracht, je voelt de regen kletteren op je buitenkant. Stormen razen om je heen, en de planten sterven af. Binnenin de rots zit jij, beschermt, veilig en stevig verbonden met de aarde.

Dan wordt het winter. Je voelt aan je buitenkant, dat het stevig vriest. Ijzige kou, sneeuwstormen, donkerte, geen plant of dier meer te zien, alles is wit. Maar binnenin die rots zit jij, warm veilig en stevig verbonden met de aarde, en je neemt het allemaal waar.

En dan wordt het langzaam voorjaar. Je voelt dat de kou verdwijnt, ziet een waterig zonnetje, ruikt de eerste bloeiende bloemen. En binnenin zit jij, beschermt, veilig, stevig verbonden met de aarde, en je neemt het allemaal waar.

En opnieuw wordt het zomer... en jij maakt het allemaal mee, beschermt, veilig en stevig verbonden met de aarde.

Ga dan weer met je aandacht naar hoe jij hier nu zit. Voel even goed hoe jouw lichaam nu voelt, terwijl jij hier zo zit. (pauzeer 5 seconde).

Ga dan met je aandacht naar je ademhaling. Volg het in en uit ademen, zonder er iets aan te veranderen. (pauzeer 5 seconde).

En als je er klaar voor bent, open dan je ogen.

Dit is het einde van de oefening.