

Gedachte-Kracht-Miniboekje:

Spelen met aandacht



*geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet*

Gedachte-Kracht-Miniboekje:

Spelen met aandacht

*geschreven door Nicole Hage
tekeningen van Ilse van der Vliet*



uitgegeven door Bewustzijn in Bedrijf

Copyright en gebruik materiaal

De materialen in dit miniboekje heb ik gemaakt, omdat ik het leuk vind mijn kennis over Gedachte-Kracht met jou te delen.

Er geldt copyright voor de tekst en illustraties in dit boekje en ook voor de eventuele digitale bestanden die bij dit boekje horen. Copyright betekent dat je (delen uit) dit boekje niet zomaar mag kopiëren of overschrijven, zonder erbij te zetten waar je het vandaan hebt. Je mag de digitale versie van dit boekje wel als geheel, zonder er iets in te veranderen, gratis downloaden, printen en eventueel weggeven. Je mag het boekje niet verkopen.

Gebruik de ideeën uit dit boekje zoals je dit zelf verstandig, veilig en goed vindt. Doe iets niet als het onverstandig lijkt. Als je als volwassene met kinderen uit dit boekje werkt, respecteer dan hun grenzen. Niets 'moet'.

Ik wens je veel plezier met het gebruiken van de materialen!

Vriendelijke groeten,
Nicole Hage

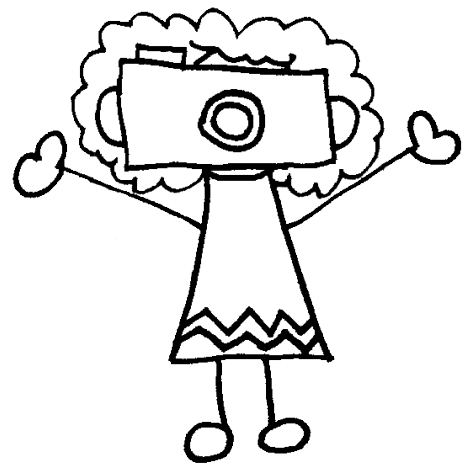
www.gedachte-kracht.nl

Copyright © 2019 Bewustzijn in Bedrijf, Huizen
1e druk, november 2019

Hallo!

Van harte welkom in dit boekje! Dit boekje is voor jou bedoeld als je wilt ontdekken hoe jouw aandacht werkt en hoe je zelf je aandacht kunt richten. Er staan veel verschillende spelletjes en oefeningen in dit boekje. Zo kun je uitproberen wat JIJ fijn vindt. Je aandacht ontdekken is geen wedstrijd. Het gaat er niet om om zoveel mogelijk verschillende dingen uit te proberen. Kies gewoon af en toe een spelletje uit dit boekje dat je aanspreekt en ga daar lekker mee aan de slag.

Aandacht kun je misschien het best voorstellen als een soort filmcameraatje of een soort schijnwerper in je hoofd. Dit cameraatje richt zich meestal automatisch op dingen die om je heen, of in je lichaam gebeuren. Je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt alleen de dingen waar je aandachtscamera op gericht is. Dingen waar je geen aandacht voor hebt, merk je niet. Als je oefent, kun je leren om steeds beter zelf je aandacht te richten. Je kunt je aandacht dan gebruiken om jezelf te ontspannen, of om juist extra goed ergens op te letten.



In dit boekje ga je vier verschillende manieren ontdekken waarmee je je aandacht kunt oefenen: Je kunt je aandacht richten op je ademhaling en op je lichaam. Je kunt bewust je fantasie gebruiken en dagelijkse dingen met aandacht doen. Als je weinig aandacht hebt, kun je in het laatste hoofdstuk leren hoe je jezelf weer oplaadt.

Vorbereiding

Dit miniboekje hoort bij het boek Gedachte-Kracht. Je hebt het boek Gedachte-Kracht niet nodig om met dit miniboekje aan de slag te gaan. Maar in dit boekje wordt wel verwezen naar Gedachte-Kracht-materiaal dat ik al eerder geschreven heb: Het boek Gedachte-Kracht en de vijf fantasievolle massagespelletjes vind je op de downloadpagina van www.gedachtekracht.nl. Het miniboekje Gedachten en Gevoel staat op de extra downloadpagina voor nieuwsbrieflezers.

Heel veel plezier met dit boekje! We horen heel graag wat je ervan vindt.
Hartelijke groeten,
ook namens Ilse, Nicole

Waar vind je wat?

1 Je ademhaling	5
1.1 Letten op je ademhaling	5
1.2 Inademen en uitademen	6
1.3 Speciaal ademen	8
1.4 Tips	9
2 Je lichaam voelen	10
2.1 Je ogen ontspannen	10
2.2 Je schouders ontspannen	10
2.3 Voelen hoe je zit	11
2.4 Van top tot teen ontspannen	11
2.5 Zelfmassage	12
2.6 Muziek	12
2.7 Tips	14
3 Je fantasie gebruiken	14
3.1 Liefelingsplek	14
3.2 Staart	16
3.3 Zeepbelletjes	17
3.4 Klein maar fijn	18
3.5 Tips	19
4 Dagelijkse dingen met aandacht doen	19
4.1 Waar is je aandacht?	19
4.2 Met je aandacht naar buiten	20
4.3 Met je aandacht naar binnen	23
5 Jezelf opladen	26
5.1 Je lichaam opladen	26
5.2 Je hoofd helder maken	28
5.3 Naar je binnenste-ik luisteren	29

1 Je ademhaling

Je kunt je aandacht oefenen met je ademhaling. Als je op je ademhaling let, kun je jezelf daarmee kalmeren. Ademspelletjes zijn vaak heel rustgevend, maar doe ze niet te lang. Één spelletje per keer, en maximaal een paar minuutjes. Als je te lang ademspelletjes doet, kun je duizelig worden of hoofdpijn krijgen, en dat is natuurlijk niet de bedoeling. Als je een ademspelletje niet fijn vindt voelen, of als je er een raar gevoel in je hoofd van krijgt, stop er dan gewoon mee.

Als je neus dicht zit door verkoudheid of als je je griepig voelt, is het misschien niet handig om deze spelletjes nu te doen. Als je last hebt van astma, epilepsie of hyperventilatie doe dan rustig aan. Vraag eventueel aan je arts welke ademhalingsoefeningen het best bij je passen.

1.1 Letten op je ademhaling

Knuffel in slaap wiegen

Ga op je rug liggen en leg een knuffel op je buik. Adem rustig in en uit. De knuffel gaat zachtjes op en neer. Misschien valt de knuffel wel in slaap van dat rustige op en neer bewegen. En jij misschien ook wel :-)

Dit spelletje is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 4, blz 12.

Op je ademhaling letten

Hoe haal jij nu adem?

Adem je in door je neus? Of door je mond?

Adem je uit door je neus? Of door je mond?

Kun je het gevoel van het stromen van de lucht voelen in je neus, je keel, je longen?

Hoever gaat je ademhaling? Adem je tot net voorbij je keel? Of adem je tot helemaal onderin je buik? Of ergens tussenin?

Voel je de beweging van je borst of van je buik als je ademhaalt?

Gaat je ademhaling snel of langzaam?

Ademhalingsbergjes tekenen

Je kunt je ademhaling tekenen! Als je bergjes tekent, precies op het ritme van je ademhaling, dan kun je zien hoe je ademhaling gaat.

Pak een potlood en papier. Zet je potlood linksonder op het papier.

Begin met tekenen als je inademt, teken een lijn omhoog terwijl je inademt.

Als je klaar bent met inademen ben je bij de top van je bergje. Houd je potlood op het papier, als je uitademing begint teken je de lijn naar beneden.

Als je klaar bent met uitademen ben je onderaan je eerste ademhalingsberg.

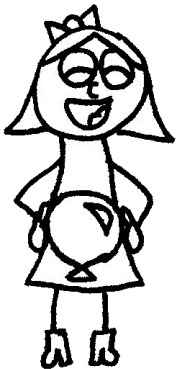
Houd je potlood op het papier, als je volgende inademing begint, teken je de lijn weer omhoog op je inademing tot de top van je tweede bergje. Ga een poosje door met bergjes tekenen op het ritme van je ademhaling

Hoe is het om ademhalingsbergjes te tekenen?

Je kunt online meer lezen over dit tekenspelletje op:

<https://innerlijkkestap.nl/super-je-ademhaling-als-medicatie/>

Ballon in je buik



Stel je voor dat er een ballon in je buik zit. Adem rustig en diep in door je neus. Als je inademt lijkt het net alsof je een ballon in je buik opblaast, want je buik wordt een beetje boller. Blaas de lucht uit door je mond en kijk en voel hoe de ballon in je buik leegloopt en je buik weer wat platter wordt.

Dit spelletje is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 4, blz 12.

1.2 Inademen en uitademen

Adem in, adem uit en wacht

Als je op het ritme van je ademhaling let, dan merk je dat er meestal een klein tijdje zit tussen je uitademing en je volgende inademing. Een pauze van ongeveer 2 seconden. Het is heel rustgevend om hier een poosje op te letten.

Ga zitten en ontspan je lichaam. Wiebel bijvoorbeeld eventjes met je hele lichaam en blijf daarna rustig zitten.

Let dan op je ademhaling.

Adem heel rustig in, adem heel rustig uit en wacht eventjes tot de volgende inademing vanzelf weer komt.

In gedachten kun je tegen jezelf zeggen: “Ik adem in... ik adem uit... en ik wacht... Ik adem in... ik adem uit... en ik wacht.

In het YouTube-filmpje 'Ademtechniek die echt helpt om te ontspannen' legt Heleen Ytsma uit hoe deze ademhaling werkt.

Sama vritti ademhaling

Bij de sama vritti ademhaling maak je je uitademing even lang, als je uitademing. Als je een poosje rustig even lang inademt en uitademt door je neus, dan voel je je daarna rustiger.

Ga ontspannen zitten. Leg je handen losjes op je schoot. Sluit je ogen. Let eventjes op je ademhaling.

Adem rustig in, door je neus, en tel hoeveel tellen je inademing duurt. Meestal is dit 3, 4 of 5 tellen.

Adem nu, evenveel tellen, rustig uit door je neus.

Blijf rustig inademen en uitademen door je neus. Maak je inademing en je uitademing allebei even lang, evenveel tellen.

Wissel kalm tussen je inademing en je uitademing, dus niet hard in- en hard uitademen, maar meer als een golven die aanspoelen op het strand en weer rustig terugstromen naar zee.

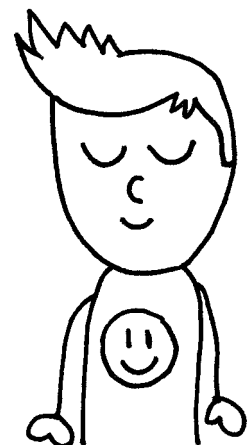
Tel hoe lang je inademing duurt en adem evenveel tellen weer uit. Bijvoorbeeld: In-2-3-4... Uit-2-3-4....In 2-3-4 Uit-2-3-4.

Deze oefening is eerder verschenen in het miniboekje Gedachten en Gevoel.

Je ademhaling tellen

Je ademhaling tellen is een hele goede manier om een druk hoofd tot rust te brengen. Met het tellen leid jezelf af van drukke gedachten in je hoofd.

Ga ontspannen rechtop zitten met je ogen dicht. Of laat je ogen ontspannen naar een punt in de verte staren. Richt je aandacht op je ademhaling. Volg je ademhaling zoals 'ie is, je hoeft je ademhaling niet te veranderen. Tel elke uitademing. Adem in... – één... (uitademing) , adem in... – twee... (uitademing), adem in... – drie..., adem in... – vier...



Als je tien uitademingen geteld hebt, begin je weer opnieuw bij één.
Als je merkt dat je de tel kwijt bent geraakt, of afgeleid was, begin je gewoon weer opnieuw.

Het gaat er bij deze oefening om dat je een poosje op je ademhaling let en dat je merkt hoe dat voelt. Het is geen wedstrijd om zo snel mogelijk bij tien te komen of om zover mogelijk te tellen.

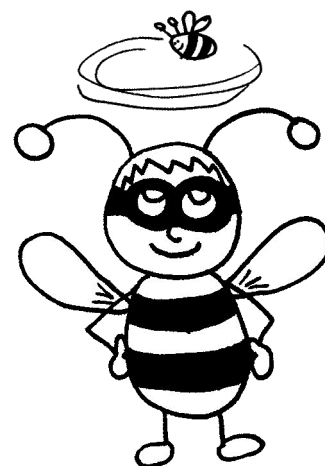
Allerlei gedachten, onrust in je lichaam, dingen voelen in je lichaam, gapen, wiebelen, ideetjes, jeuk, het hoort er allemaal bij. Let gewoon op je ademhaling en tel verder tot tien.

Begin met het kort doen van deze ademhaling-tel-oefening, bijvoorbeeld 2 minuten. En maak het in kleine stapjes een beetje langer als je dat fijn vindt tot 5 minuten bijvoorbeeld.

1.3 Speciaal ademen

Ademen als een bijtje

Druk zachtjes met je duimen je oren dicht. Leg de andere vier vingers van je handen lichtjes over je ogen. Doe je ogen dicht. Adem eerst rustig en diep in door je neus. Zeg daarna “Mmmmmmmmm...” en het klinkt alsof er een bijtje zoemt. Zo adem je als een bijtje!



Dit spelletje is eerder verschenen in Gedachte-Kracht-Vakantieboek nummer 4, blz 12

Wisselende neus ademhaling (Nadi Shodhana)

Deze ademhaling kun je gebruiken om jezelf tegelijk te ontspannen en te concentreren.

Bij deze ademhaling ga je ademen door je neus. Je ademt steeds door één neusgat tegelijk, terwijl je het andere neusgat zachtjes dichtduwt.

Ga rechtop zitten.

Als je een bril draagt kun je die eventueel even afdoen.

Je linkerhand gebruik je niet, die kun je ontspannen neerleggen.

Kijk naar je rechterhand, naar je wijsvinger en je middelvinger van die hand. Deze twee vingers leg je straks tussen je wenkbrauwen.

Je gaat straks je duim en je ringvinger van je rechterhand om de beurt gebruiken, om steeds één neusgat tegelijk zachtjes dicht te drukken.

Je ademt zo meteen steeds uit en in, door je ene neusgat, wisselt dan van

neusgat, en ademt weer uit en in door je andere neusgat.

Laat de wijsvinger en de middelvinger van je rechterhand zachtjes tussen je wenkbrauwen rusten.

Duw je rechterneusgat zachtjes dicht met je duim, adem langzaam en diep in door je linkerneusgat.

Wissel van neusgat.

Duw je linkerneusgat zachtjes dicht met je ringvinger, terwijl je je duim weghaalt bij je rechterneusgat.

Adem uit door je rechterneusgat en adem ook weer in door je rechterneusgat.

Houd je adem eventjes vast, terwijl je wisselt.

Adem langzaam en diep uit door je linkerneusgat en adem ook weer langzaam en diep in door je linkerneusgat.

Houd je adem eventjes vast, terwijl je wisselt.

Adem langzaam en diep uit door je rechterneusgat en adem ook weer langzaam en diep in door je rechterneusgat.

Het ritme is dus: Houd je adem eventjes vast, terwijl je wisselt - langzaam en diep uitademen – langzaam en diep inademen – wissel – uit -in -wissel – uit – in.

Doe deze oefening ongeveer 2 minuten. Stop eerder als je je duizelig voelt, licht in je hoofd, als je vlekken voor je ogen ziet, of als het niet fijn (meer) voelt. Als je wilt kun je de oefening in kleine stapjes steeds een beetje langer maken, tot maximaal 5 minuten.

Je kunt online meer lezen over deze ademhaling op deze twee websites:

<https://www.eatpurelove.nl/mindfulness/yoga/wisselende-neusgat-ademhaling/>

<https://www.happywithyoga.com/yoga/yoga-ademhalingsoefeningen/>

1.4 Tips

Een ander leuk ademhalingsspelletje is 'ademen door je hart'. Dit vind je op bladzijde 28 in het boek Gedachte-Kracht.

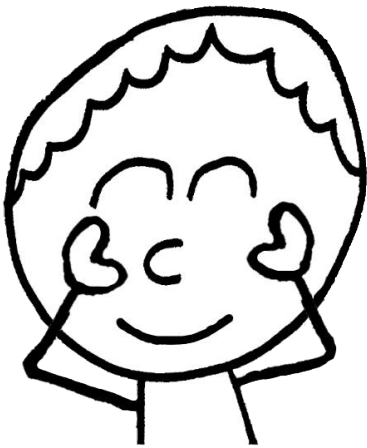
Meer info over ademspelletjes voor kinderen vind je op deze website:

<https://www.happywithyoga.com/kinderyoga/ademspelletjes-voor-kinderen/>

2 Je lichaam voelen

Je kunt je aandacht oefenen, door je aandacht bewust op je lichaam te richten. Als je erop let hoe je lichaam aanvoelt, dan merk je hoe het met je lichaam gaat. Bovendien ontspan je je lichaam vaak automatisch als je even op je lichaam let.

2.1 Je ogen ontspannen



Doe je bril af, als je een bril op hebt. Maak kommetjes van je handen. Leg je handen als kommetjes over je ogen. De topjes van je pinken leunen zachtjes tussen je wenkbrauwen. Als het goed is kun je ogen open houden. Het is nu een beetje donkerder voor je ogen.

Leg je pinken langs je neus en doe je vingers goed tegen elkaar aan, zodat het nog een beetje donkerder wordt. Laat je ogen, in de donkere kommetjes van je handen, in de verte kijken. Zo ontspannen je ogen. Je ogen mogen een beetje staren, zonder iets te zien. Net zoals bij dagdromen.

Adem een paar keer langzaam in en uit, totdat je voelt dat je rustiger wordt. Haal rustig je handen van je ogen, als je klaar bent.

Deze ontspanningsoefening is eerder verschenen in het miniboekje Gedachten en Gevoel.

2.2 Je schouders ontspannen

Ga rechtop zitten op een stoel. Voel je billen op je stoel. Voel je voeten op de grond. Laat je armen losjes naar beneden hangen.

Maak heel rustig en langzaam een rondje met allebei je schouders tegelijk: Let op: niet te snel en ook niet te hard, anders bezeer je jezelf misschien. Doe je schouder naar voren, trek je schouders omhoog naar je oren, doe je schouders naar achteren en laat je armen dan weer voorzichtig losjes hangen. Maak in totaal vijf rondjes met je schouders.

Deze ontspanningsoefening is eerder verschenen in het miniboekje Gedachten en Gevoel.

2.3 Voelen hoe je zit

Ga ontspannen rechtop zitten. Je kunt je ogen dichtdoen, of je ogen -net als bij dagdromen- ontspannen in de verte laten staren. Let een poosje op je ademhaling. Voel hoe de lucht door je neus, of mond naar binnen en weer naar buiten stroomt. Voel je de lucht ook in je keel? en in je longen? Merk je beweging in je borst en buik als je ademhaalt?

Voel je voeten. Beweeg je tenen een beetje. Voel je je sokken of schoenen als je die aan hebt? Merk hoe de vloer onder je voeten aanvoelt.

Voel dan welke delen van je lichaam de stoel raken. Leun je met je bovenbenen, je billen en je onderrug op je stoel?

Voel hoe de stoel en de vloer je dragen. Voel hoe stevig je zit.

Als je erop let dat je stevig zit, dan voel je je vaak rustiger en krachtiger.

2.4 Van top tot teen ontspannen

Ga rechtop zitten, met rechte rug en met je voeten plat op de grond.

Je kunt je ogen dichtdoen, of je ogen -net als bij dagdromen- ontspannen in de verte laten staren.

Stel je voor dat er een touwtje bovenop je hoofd vastzit, dat zachtjes omhoog trekt.

Je kin gaat daardoor een klein stukje naar voren.

Frons je wenkbrauwen en ontspan je wenkbrauwen.

Ontspan je kaak, door je mond een beetje open te laten hangen

Zucht een keer: Adem diep en langzaam in door je neus en adem hoorbaar uit door je mond.

Trek je schouders omhoog, richting je oren en laat je schouders dan rustig zakken en losjes hangen.

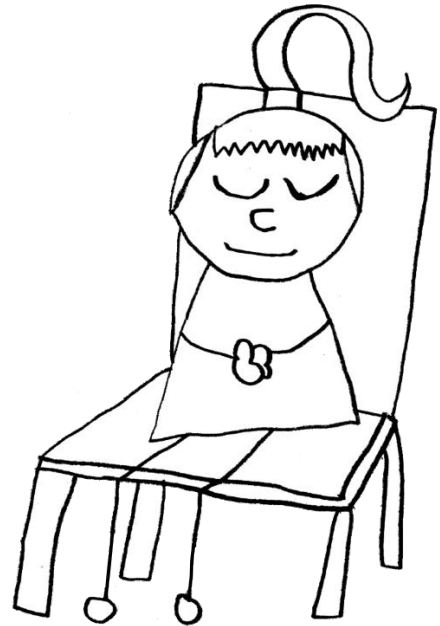
Knijp je handen zachtjes tot vuisten en laat je handen en vingers dan losjes hangen.

Span je bilspieren even aan en ontspan ze.

Span je beenspieren even aan, door je voeten een klein stukje van de vloer te tillen, laat ze dan ontspannen rusten.

Span de spieren in je voeten even aan en laat ze dan ontspannen rusten.

Voel hoe je lichaam aanvoelt, als je het van top tot teen ontspannen hebt.



2.5 Zelfmassage

Je kunt jezelf een korte massage geven, als je even wilt relaxen.

Leg alle tien je vingertoppen losje op je hoofd en type zachtjes op de bovenkant en achterkant van je hoofd. Net alsof er regendruppels op je hoofd vallen.

Zet alle tien je vingertoppen bovenop je hoofd. Duw een beetje en maak kleine ronddraaiende bewegingen, net alsof je shampoo in je haar masseert. Masseer de achterkant van je nek en je schouders. Masseer zachtjes of wat steviger, net wat lekker voelt. Het mag geen pijn doen, dus masseer niet te hard.

Sluit af met een handmassage.

Wrijf je handen over elkaar en om elkaar heen, net zoals wanneer je je handen wast.

Strijk met je linkerhand over de bovenkant van je rechterhand. Begin bij de vingertoppen van je rechterhand en strijk door tot je bij de elleboog van je rechterhand bent. Strijk via de binnenkant van de rechterarm terug tot je met je linkerhand bij de handpalm van je rechterhand bent.

Wissel. Strijk nu met je rechterhand vanaf de vingertoppen van je linkerhand, via de elleboog en terug naar de handpalm. Herhaal een paar keer.

Leg je linkerduim op de muis van je rechterhand. De overige vier vingers van je linkerhand leg je op de buitenkant van je rechterpols. Masseer zachtjes met de vier vingers van je linkerhand je rechterpols. Het mag geen pijn doen. Masseer met de duim van je linkerhand de muis van je rechterhand. Laat je linkerhand iets omhoog glijden. Masseer met de duim van je linkerhand je handpalm.

Wissel van hand. Masseer de pols, muis en handpalm van je linkerhand met je rechterhand.

Schud tot slot je armen en handen zachtjes los.

2.6 Muziek



Luister eens naar verschillende soorten muziek en let er dan op hoe je lichaam reageert.

Welke muziek geeft jou energie?

En welke muziek ontspant jou?

Heeft je lichaam de neiging om te bewegen op de muziek?

Welke bewegingen horen bij deze muziek?

Wat voel je in je lichaam als je naar deze muziek luistert?

Voel je emoties, als je naar deze muziek luistert?

Maakt het uit of je je ogen open hebt of dicht?

Experimenteer met allerlei soorten muziek.

Denk bijvoorbeeld aan muziekstijlen:

Klassieke muziek, Jazz, Keltische muziek, Afrikaanse muziek, Country, Hip hop, Disco, Rap, Opera, Musical, Hard rock, Koren, Marsmuziek, House, Dance, Filmmuziek, Kinderliedjes, Fanfaremuziek, Synthesizer muziek.

Of muziek instrumenten:

Piano, harp, viool, trommels, saxofoon, gitaar, fluit, cello, orgel, trompet, trombone, accordeon, drums.

En geluiden zoals:

Stromend water, regen, branding van de zee, dierengeluiden, ventilator, stofzuiger, statische ruis van een radio, klankschaal, tingshas, babymuziekje, knappend houtvuurtje.

Ter inspiratie zijn dit een paar muziekstukken, die je op YouTube kunt vinden:

The Best of Classical Music – Mozart, Beethoven, Bach, Chopin, Tchaikovsky... to Relax, Study, Sleep (Hawaii ASMR Nature Relaxation)
<https://www.youtube.com/watch?v=eap0oA46HPM>

Relaxing JAZZ For WORK and STUDY - Background Instrumental
Concentration JAZZ for Work and Study (Relax Music)
<https://www.youtube.com/watch?v=PErqizZqLjl>

African Music | African Conga Drums | Traditional African Drum Music (Soul Candle)
<https://www.youtube.com/watch?v=4hPCuMfMv50>

Best Violin Music Ever (P&V Instrumental Music)
<https://www.youtube.com/watch?v=f9IA9oOM18A>

2.7 Tips

Een andere fijne manier om je lichaam te voelen is de lichaamsmeditatie uit het boek Gedachte-Kracht (bladzijde 27).

Heb je interesse in fantasievolle massagespelletjes? Op de downloadpagina van www.gedachte-kracht.nl vind je vijf verschillende massagespelletjes.

En een heerlijke manier om je lichaam te voelen is natuurlijk: beweging! Dansen, sporten, gymen, buiten spelen, fietsen, yoga, tai chi, qi gong, judo, enzovoorts.

3 Je fantasie gebruiken

Je hersenen weten niet of een gedachte die je denkt echt waar is, of dat die gedachte fantasie is. Elke gedachte die jij gelooft, of die gedachte nu waar is, of niet waar is, nemen je hersenen serieus. Bij iedere gedachte geven je hersenen meteen een gevoels-boodschap door aan je lichaam. Zo komt het dat je in je lichaam kunt voelen wat je denkt. Als je hier meer over wilt weten, dan kun je het miniboekje Gedachten en Gevoel lezen.

Als je expres fijne gedachten denkt, door bijvoorbeeld je fantasie te gebruiken, geeft dat een fijn en ontspannen gevoel. De vier fantaseerverhaaltjes in dit boekje zijn bedoeld om met je ogen dicht naar te luisteren, terwijl je je ondertussen je fantasie gebruikt om fijne gevoelens te maken. Dit soort fantaseerverhaaltjes worden vaak meditatie of visualisatie genoemd.

3.1 Liefelingsplek

Als je op je liefelingsplek bent, dan voel je je vaak vanzelf ontspannen en op je gemak. Ook als je je alleen maar in gedachten voorstelt dat je op je liefelingsplek bent, ontspant je lichaam zich.

Zo doe je dat:

Zoek een plekje waar je even rustig kunt zitten. Doe je ogen dicht.

Adem vijf keer langzaam en diep in en uit door je neus. Als je uitgeademd hebt, wacht dan tot de volgende inademing vanzelf weer komt.

Blijf even rustig met je ogen dicht zitten en adem in een rustig tempo dat fijn voelt. Voel hoe een rustige ademhaling je helpt om te ontspannen.

Je gaat op reis naar je liefelingsplek. Dit kan een echte plek zijn, of een plek

die alleen bestaat in je fantasie.

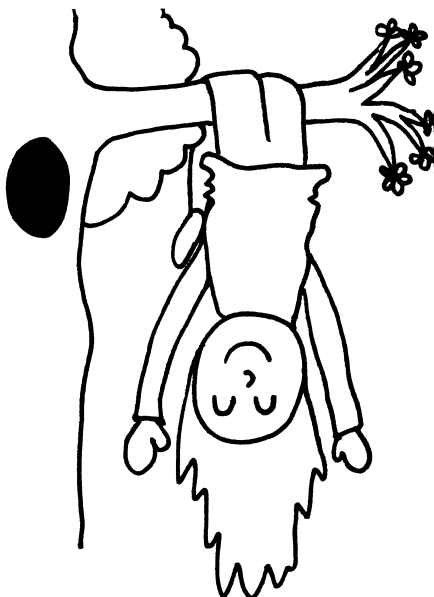
Je kunt naar je lievelingsplek vliegen als je dat leuk vindt, bijvoorbeeld in een vliegtuig, op een wolk, op de rug van een draak of misschien vlieg je wel helemaal zelf.

Reis in gedachten naar je lievelingsplek, op een manier die jij fijn vindt.

Is je lievelingsplek ergens binnen? Of buiten?

Hoe voelt het om aan te komen op je lievelingsplek?

Wat zie je als je in je gedachten rondkijkt op je lievelingsplek? Hoe ziet de omgeving eruit? Zijn er bepaalde voorwerpen? Is er een fijne plek om te rusten? Als je binnen bent, kunt je dan naar buiten kijken?



Je kunt je lievelingsplek in je gedachten precies zo maken, zoals jij het fijn vindt. Kies een manier die bij je past om lekker te genieten van jouw lievelingsplek. Misschien is er een lekker warm vuurtje of ga je in een hangmat liggen.

Hoor je iets als je er bent? Misschien het geluid van de wind, van water, van dieren of muziek.

Ruik je iets als je op je lievelingsplek bent? Misschien de geur van bloemen, zee, gras of parfum?

Ben je alleen? Of samen met een mens, een dier of een knuffel?

Als je alleen bent, maar graag wil dat er iemand is, dan kun je die persoon of dat dier bij je in de buurt fantaseren.

Als je samen bent, maar juist graag alleen wil zijn, dan kun je de ander even gedag zeggen.

Je kunt jouw lievelingsplek in je fantasie helemaal zo maken, zoals jij dat wilt: Welk weer het is, de dingen die er zijn, hoe groot je plek is, waar het is. Gebruik je fantasie om in gedachten een plekje te maken dat eruit ziet, klinkt, ruikt en voelt zoals jij dat wilt.

Geniet van je lievelingsplekje. Voel hoe het voelt om daar te zijn.

Richt nu je aandacht op je ademhaling, terwijl je langzaam je aandacht richt op hoe je lichaam hier nu zit. Merk dat je met je aandacht weer terug komt naar de plaats waar je nu bent.

Wrijf met je handen lekker over je gezicht en rek je even helemaal uit.

Tip: Maak een tekening van je lievelingsplek. Elke keer als je die tekening ziet, denk je automatisch weer met een fijne gevoel aan die plek.

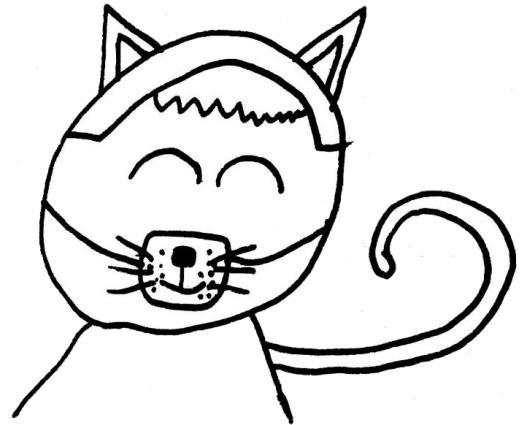
3.2 Staart

Als je je fantasie gebruikt, en bijvoorbeeld expres gedachten denkt waardoor je je stevig en kalm voelt, dan kun je die kalmte en kracht echt voelen. In dit fantasieverhaaltje stel je jezelf voor dat je een staart hebt, die je stevigheid en kalmte geeft.

Zo doe je dat:

Adem een poosje rustig en diep, zodat je lichaam tot rust komt. Sluit je ogen.

Voel hoe je lichaam aanvoelt als het zit, voel hoe je adem via je neus en keel naar je buik stroomt en weer naar buiten stroomt.



Richt je aandacht op de plek waar je billen je stoel raken, en stel je voor dat je daar een staart hebt. Misschien heb je een staart net zoals een kat of een koe, of misschien als een kangoeroe of een draak, of misschien heb je een fantasiestaart. Misschien is je staart er in één keer of misschien laat je je staart langzaam groeien. Als je geen staart weet, kun je er gewoon eentje verzinnen en doen alsof je een staart hebt.

Je kunt je staart gebruiken om jezelf stevig te maken. Stel jezelf eens voor dat je staart steeds langer en langer wordt. Zo lang, dat je staart langzaam de grond in groeit, steeds verder en verder. Misschien wel tot midden in de aarde. Je kunt je staart een kleur geven die je mooi vindt, of misschien een paar kleuren. Je kunt je staart ook van goud maken of er een glitterstaart van maken. Voel hoe stevig het voelt om een staart te hebben. Verander je staart als je dat leuk lijkt: maak je staart bijvoorbeeld dikker of kies een ander soort staart. Voel je verschil?

Je kunt je staart ook gebruiken als een soort rietje. Je kunt via je staart de kalme kracht van de aarde opzuigen. Deze kalmte kun je door je hele lichaam laten stromen.

Voel een poosje hoe het voelt om een staart te hebben die je stevigheid en kalmte geeft.

Voel hoe je ademhaling aanvoelt. Als je er klaar voor bent kun je je ogen weer open doen.

Deze visualisatie is eerder verschenen in het artikel 'Activeer je zelfcreërende vermogens' in Kinderwijz van herfst 2018, geschreven door Nicole Hage. De

visualisatie is gebaseerd op de oefening Grounding for relaxation and release van Lisa Wimberger uit het boek 'New beliefs new brain' (blz 82).

3.3 Zeepbelletjes

Je kunt je fantasie gebruiken om je opgefrist en vol energie te voelen. Als het je lekker lijkt om je zo te voelen, dan kun je deze zeepbelletjes-meditatie uitproberen.

Zo doe je dat:

Ga op een comfortabele plek zitten.

Adem een poosje diep en rustig, voel hoe je zit, voel hoe je lichaam zwaarder wordt, als het zich ontspant.

Stel je voor dat je hele lichaam bedekt is met zeepbelletjes.

Je kunt de belletjes heel klein maken, net als schuim, een beetje groter, of juist lekker groot.

Stel je nu voor dat je die belletjes laat knappen, te beginnen bij je tenen.

Je kunt de belletjes één voor één laten knappen, of in groepjes van belletjes.

Alle belletjes die knappen laten een lege en schone ruimte achter.

Ga stapje voor stapje je hele lichaam langs, totdat alle belletjes geknapt zijn en elk deel van jezelf schoon is.

Als alle belletjes weg zijn, stel je dan voor dat je ontspannen drijft, terwijl je helemaal schoon en vrij bent. Drijf of zweef bijvoorbeeld in de ruimte, of in water.

Richt je aandacht nu op je ademhaling en stel je voor dat je met elke ademhaling alle schone, vrije ruimte vult met frisse, schone energie.

Voel hoe je lichaam aanvoelt.

Richt je aandacht op je ademhaling, terwijl je langzaam met je aandacht weer terugkomt in het hier en nu.

Deze visualisatie is op 3 juli 2018 verschenen op de Facebook-pagina van Gedachte-Kracht. Hij is gebaseerd op een meditatie die Lisa Wimberger opgeschreven heeft in haar boek 'New beliefs new brain' (blz 117)

3.4 Klein maar fijn

Je kunt je fantasie gebruiken om je stevig, ontspannen en energiek te voelen. In deze korte meditatie ontspan je jezelf met je ademhaling. Daarna geef je jezelf in gedachten wortels voor stevigheid, laat je spanning van je afspoelen en laad je jezelf op met zonlicht.

Zoek een plekje waar je even rustig kunt zitten. Doe je ogen dicht.

Adem vijf keer langzaam en diep in en uit door je neus. Als je uitgeademd hebt, wacht dan tot de volgende inademing vanzelf weer komt.

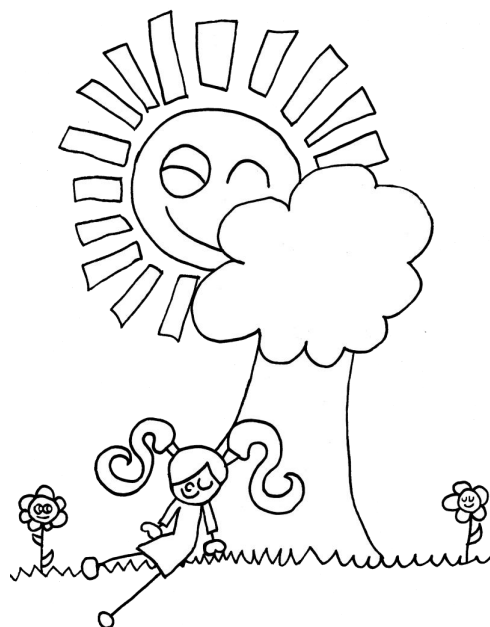
Blijf even rustig met je ogen dicht zitten en adem in een rustig tempo dat fijn voelt. Voel hoe een rustige ademhaling je helpt om te ontspannen. Misschien vind je het fijn om even te zuchten, dan ontspan je je vaak nog meer.

Stel je in gedachten de wortels van een boom voor, die diep in de aarde groeien. Fantaseer dat er vanuit jouw voeten en jouw billen ook wortels de aarde in groeien. Maak je wortels zoals jij ze wilt: dik of dun, diep in de aarde of niet zo diep en geef ze een kleur die jij fijn vindt. Misschien heb jij veel kleine wortels, of misschien een paar grote wortels. Merk hoe stevig je je voelt, als je op je wortels let.

Stel je nu voor dat er een bijzondere wolk door de lucht naar je toe zweeft. Als de wolk boven je hoofd is, blijft hij stil hangen. Het begint zachtjes te regenen uit de wolk. Je kunt de wolk en de regendruppels een kleur geven als je wilt. Je kunt kiezen hoe groot de druppels zijn en hoe warm het water is. Stel je voor hoe de druppels langs je glijden en hoe ze jouw spanning en onrust van je afspoelen. Voel hoe ontspannen je je nu voelt.

Stel je tenslotte voor dat er een zon boven je hoofd begint te schijnen. Voel de warmte van de zon. Voel hoe het licht en de warmte van de zon je energie geven. Als je wilt kun je het zonlicht ook inademen en zo de energie door je hele lichaam laten stromen.

Doe je ogen langzaam open en rek je even lekker uit.



Deze meditatie is gebaseerd op een visualisatie die op 23 februari 2019 is verschenen op de Facebook-pagina van Gedachte-Kracht.

Tip: Leer deze meditatie uit je hoofd. Hij is heel simpel: ademen, boomwortels, buitje, zon. Of bedenk zelf een meditatie die je leuk vindt. Als je ergens wacht en je verveelt dan kun je deze meditatie ook met je ogen open doen. Laat je ogen dan ontspannen naar één punt staren terwijl je fantaseert.

3.5 Tips

Twee andere meditaties die echt een aanrader zijn, zijn de bergmeditatie en de douchemeditatie. Je kunt ze vinden in het miniboekje Gedachten en Gevoel.

4 Dagelijkse dingen met aandacht doen

4.1 Waar is je aandacht?

Om te beginnen met het sturen van je aandacht is het handig om er op te letten WAAR je aandacht is:

Je aandacht kan buiten jezelf gericht zijn, op de wereld om je heen.

Je aandacht kan naar binnen gericht zijn, op je eigen lichaam, gedachten en emoties.

En verder kun je erop letten HOE je aandacht zich gedraagt:

Je kunt zelf, bewust (expres) je aandacht ergens op richten.

Je aandacht kan ergens automatisch naar toe gaan.

Je aandacht kan zich dus op vier verschillende manieren gedragen:

1) Je kunt je aandacht bewust richten, op de wereld om je heen. Je merkt dan wat er om je heen gebeurt door wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt met je handen of je huid.

2) Je aandacht kan ook automatisch naar dingen gaan in de wereld om je heen. Bijvoorbeeld als je een hard geluid hoort, als iemand je naam roept, als je een filmpje kijkt, een game speelt, of als je telefoon piept.

3) Je kunt je aandacht bewust naar binnen richten, op de gevoelens in je lichaam, je gedachten en je emoties. Je merkt dan wat je denkt, wat je in je lichaam voelt en welke emotie je ervaart.

4) Je aandacht kan zich ook automatisch naar binnen richten. Als je je zorgen maakt, stress voelt of bang bent, dan gaat je aandacht automatisch naar je piekergedachten. Ook kan pijn in je lichaam, moe zijn of een sterke emotie ervoor zorgen dat je aandacht automatisch naar binnen gericht wordt.

Als je vaker zelf de baas wilt zijn over hoe je aandacht zich gedraagt, dan kun je dat trainen door met opzet je aandacht te richten. Je kunt je aandacht naar buiten richten en naar binnen richten.

4.2 Met je aandacht naar buiten

Je kunt ervoor kiezen om je aandacht bewust te richten op de wereld om je heen. Je merkt dan wat er om je heen gebeurt door wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt met je handen of je huid.

Je kunt je aandacht naar buiten richten, als:

- Je wilt genieten van je omgeving,
- je je aandacht beter wilt leren gebruiken,
- als je je rustig en aandachtig wilt voelen,
- je stress voelt en je aandacht weer onder controle wilt krijgen.

Zo doe je dat:

Kijk om je heen en merk op wat je ZIET: Wees nieuwsgierig en probeer dingen te zien, die je nog niet eerder opgevallen zijn. Hoe ziet het eruit waar je bent? Welke vormen en kleuren zie je? Zijn er voorwerpen, personen, dieren of planten? Wat zie je dichtbij? Wat zie je ver weg? Waar komt het licht vandaan? Is er iets dat beweegt? Of beweeg je zelf? Welke dingen die je ziet, blijven hetzelfde? En welke veranderen?

Let op je omgeving en merk wat je HOORT: Wees nieuwsgierig en probeer dingen te horen, die je nog niet eerder opgevallen zijn. Welke geluiden hoor je? Zijn ze hard of zacht? Veranderen de geluiden, of blijft het geluid hetzelfde? Is het geluid er de hele tijd? Of één keer? Of is het er af en toe? Is het geluid dichtbij? Of ver weg?

Let op je omgeving en merk wat je RUIKT: Wees nieuwsgierig en probeer dingen te ruiken, die je nog niet eerder opgevallen zijn.

Ruik aan de dingen die bij je in de buurt zijn: Je handen, je kleding, voorwerpen die in de buurt zijn. Ga op onderzoek en ruik binnen en buiten aan verschillende dingen. Als je buiten bent, ruik dan geuren uit de natuur en merk welke geuren je buiten nog meer ruikt.

Als je binnen bent, kun je rondlopen en ruiken hoe verschillende ruimtes ruiken en hoe de dingen, mensen, dieren en planten daar ruiken.

Let op je omgeving en merk wat je PROEFT: Wees nieuwsgierig en probeer dingen te proeven, die je nog niet eerder opgevallen zijn. Proef hoe je mond nu proeft. Heb je net je tanden gepoetst en proef je nog een beetje tandpasta? Heb je net iets gegeten en proef je daar nog iets van? Pak iets wat je kunt (en mag) eten. Eet het met kleine hapjes, met je ogen dicht en let op de smaken in je mond.

Merk wat je VOELT met je handen en met je huid: Wees nieuwsgierig en probeer dingen te voelen, die je nog niet eerder opgevallen zijn.

Voel met je handen aan verschillende voorwerpen in de buurt. En merk hoe ze aanvoelen. Zijn ze hard of zacht, warm of koud, glad of ruw, glibberig of stroef, zwaar of licht, rond of hoekig, slap of stevig?

Let op de huid van je armen. Voel je kleding op je armen? Voel je lucht stromen? Voel je of het warm of koud is, waar je bent?

Aai met een de zijkant van een potlood over je hand. Hoe voelt dat in de hand die geaaid wordt? Hoe voelt dat in de hand die het potlood vasthoudt?

Probeer dit uit met verschillende voorwerpen.

Dagelijkse dingen met je aandacht naar buiten

Bij alle gewone dingen die je doet, kun je met extra aandacht doen. Je let dan op alles wat ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt terwijl je bezig bent.

Zo was je bijvoorbeeld je handen met extra aandacht:

Kijk hoe je handen nat worden onder de kraan.

Voel hoe het water voelt op je handen. Voel hoe warm of koud het is. Voel hoe hard of zacht de waterstraal uit de kraan is.

Luister naar het geluid van de het water dat uit de kraan stroomt en wegstroomt.

Kijk hoe je handen bewegen om zeep te pakken.

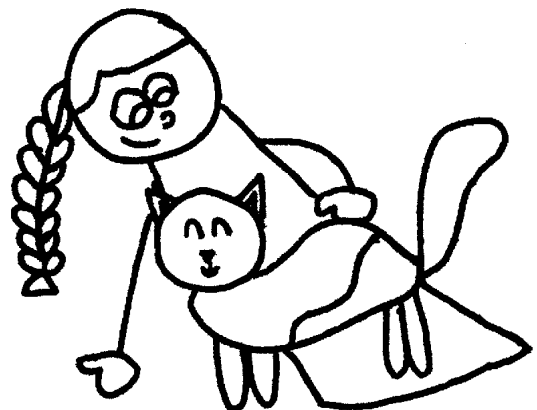
Kijk hoe de zeep eruit ziet, de kleur, de vorm.

Ruik hoe de zeep ruikt.

Kijk hoe je je handen wast met zeep.
Kijk hoe de belletjes in het zeepsop veranderen als je je handen beweegt.
Voel hoe het zeepsop voelt op je handen.
Voel hoe het voelt als je handen over elkaar wrijven.
Kijk hoe het zeepsop wegspoelt.
Voel hoe het voelt als de zeep van je handen spoelt.
Kijk hoe je handen bewegen als ze de kraan uitdoen.
Voelt hoe de kraan aanvoelt. Glad of ruw, warm of koud, stevig of losjes.
Luister naar het geluid van het water en de kraan, als je de kraan uitdoet.
Kijk hoe je handen bewegen als ze de handdoek pakken.
Voel hoe de stof van de handdoek aanvoelt. Ruik hoe de handdoek ruikt. Kijk welke kleuren of patronen de handdoek heeft.
Voel hoe je handen voelen, als je ze afdroogt.
Voel hoe je handen aanvoelen, nu je klaar bent met je handen wassen.
Ruik hoe je handen ruiken.

Deze dingen kun je bijvoorbeeld met extra aandacht doen:

water drinken
je tanden poetsen
je fiets pakken
fietsen
een trap oplopen
een boterham smeren
een boterham eten
een dier aaien
iemand een knuffel geven
douchen of in bad gaan
je haren borstelen
en nog veel meer



Welke dagelijkse dingen zou je met extra aandacht kunnen doen?



Kies één van deze dagelijkse dingen, of degene die je zelf bedacht hebt. Schrijf dan alle stapjes hieronder op. Schrijf alles op wat je ziet, hoort, ruikt, proeft en voelt.

Zo kun je je zinnen beginnen:

Kijk hoe...

Voel hoe...

Luister naar...

Ruik hoe...

Proef hoe...

Als het kan, test de stapjes die je opgeschreven hebt dan ook even uit!

Merk je verschil tussen iets 'gewoon doen' en iets met aandacht doen?

4.3 Met je aandacht naar binnen

Je kunt ervoor kiezen om aandacht bewust naar binnen richten, op de gevoelens in je lichaam, je gedachten en je emoties. Je merkt dan wat je in je lichaam voelt, wat je denkt en welke emotie je ervaart.

Je kunt je aandacht naar binnen richten, als:

- Je spanning in je lichaam los wilt laten,
- je je lichaam op een liefdevolle manier aandacht wilt geven,
- je erachter wil komen hoe jouw gedachten en gevoelens met elkaar te maken hebben,
- je benieuwd bent hoe emoties aanvoelen in je lichaam.

Aandacht geven aan je lichaam

Als je de stroom van je ademhaling naar binnen, je lichaam in, volgt, dan is het makkelijker om je lichaam aan de binnenkant te voelen. Je merkt hoe het met je lichaam gaat, als je er je aandacht op richt. Je merkt dan of je lichaam moe is, of je ergens spanning, kramp of pijn voelt.

Ga op een rustige plek zitten. Adem een poosje rustig en diep, zodat je lichaam tot rust komt. Sluit je ogen.

Voel hoe je lichaam aanvoelt als het zit, voel hoe je adem via je neus en keel

naar je buik stroomt en weer naar buiten stroomt.

Richt je aandacht op je lichaam en voel of je ergens spanning voelt, moeheid, kramp, een brok of pijn. Leg – als dat kan- je hand op de plek op je lichaam waar je lichaam niet zo fijn aanvoelt. Stel je in gedachten voor dat je adem naar die plek in je lichaam stroomt, en geef die plek in je lichaam zo wat extra aandacht. Stel je voor dat je ademhaling je de plek in je lichaam ontspant, verzacht, koestert of dat er ruimte op die plek gemaakt wordt.

Je kunt de uitademing gebruiken om je voor te stellen dat je spanning in je lichaam loslaat. Adem spanning die je voelt uit.

Adem ontspanning in en adem spanning uit. Als een andere plek in je lichaam om aandacht vraagt, verplaats je je hand daar heen. Blijf ontspanning inademen en spanning uitademen.

Het kan zijn dat je emoties voelt, als je je lichaam aandacht geeft. Het is heel gewoon om emoties te voelen, als je lichaam spanning loslaat. Misschien voel je opluchting, misschien moet je een beetje lachen of een beetje huilen. Maak jezelf dan nieuwsgierig: Let er gewoon op hoe je emoties aanvoelen als ze door je lichaam stromen. Voelen ze warm aan of koud, waar in je lichaam voel je de emoties stromen?

Richt dan je aandacht weer op je ademhaling: Adem ontspanning in en adem spanning uit.

Rek je lichaam even lekker uit, als je klaar bent.

Tip: je kunt je lichaam ook even aandacht geven voor het slapen gaan, of als je net wakker wordt. Je kunt er dan relaxed bij blijven liggen.

In het hoofdstuk je lichaam voelen vind je heel veel oefeningen en spelletjes waarmee je je lichaam aandacht kan geven.

Aandacht geven aan wat je denkt

Probeer er bij jezelf eens op te letten wat je denkt. Wat je bijvoorbeeld in je hoofd tegen jezelf zegt. En let er dan ook op, welk gevoel je daarbij krijgt.

Als je bijvoorbeeld tegen jezelf zegt: “Dat gaat me nooit lukken.”, dan voel je je waarschijnlijk somber of ontmoedigd. Maar als je tegen jezelf zegt: “Ik kan gewoon beginnen en kijk ik wel hoe ver ik kom.”, dan voel je je waarschijnlijk hoopvol. De situatie is hetzelfde gebleven, maar door van gedachten te veranderen, voel je je anders over de situatie.

In het boek Gedachte-Kracht kun je veel informatie vinden over wat gedachten zijn, hoe gedachten voor je gevoel zorgen, wat gedachtemagneetjes zijn en hoe je je gedachten kunt veranderen met de Gedachteladder. Je vindt deze informatie op bladzijde 6 tot en met 17. Het hoofdstuk 'Is het waar' vanaf bladzijde 23 is een aanrader als je meer wilt weten over hoe je met nare gedachten kunt omgaan. Ook het miniboekje Gedachten en Gevoel gaat helemaal over hoe gedachten voor je gevoel zorgen.

Gedacht geven aan je emoties

Probeer de volgende keer als je een emotie voelt, er eens op te letten hoe die emotie aanvoelt in je lichaam:

Wat voel je aan de binnenkant van je lichaam?

Voelen je spieren gespannen of ontspannen aan?

Voel je warmte, kou, beweging of tinteling?

Voel je ergens een brok of voel je juist energie stromen?

Zijn er delen van je lichaam die je juist wel of niet voelt?

Voelt het ergens zwaar, of voelt het ergens licht in je lichaam?

Hoe gaat je ademhaling? Of houd je misschien je adem in?

Vaak is het zo dat je meteen een mening hebt over de emotie die je voelt. Je denkt dat een emotie 'goed' of 'slecht' is. Daarom wil je sommige emoties wel voelen en andere emoties niet voelen. Als je anders naar je emoties leert kijken, dan kom je erachter dat:

☆ Je emoties vaak iets zeggen over de gedachten die je gelooft. Je kunt je emoties dus als seintjes gebruiken om te ontdekken welke gedachten je gelooft.

☆ Je emoties horen bij interessante gevoelens in je lichaam. Je kunt de emotie ervaren als beweging, warmte, kou, tinteling, energiestromen in allerlei delen van je lichaam. Die gevoelens zijn niet goed of slecht, maar ze zijn gewoon iets dat je voelt.

In het boek Gedachte-Kracht kun je op bladzijde 15 lezen over de Gevoelsthermometer.

5 Jezelf opladen

Als je je blij en energiek voelt, dan is het makkelijk om zelf te kiezen waar je je aandacht op richt. Als je je verdrietig of moe voelt, een druk hoofd hebt, of afgeleid bent, dan is dat veel moeilijker. Als je merkt dat je weinig aandacht hebt, of als je meer aandacht zou willen hebben, dan kun je de volgende dingen doen om jezelf weer op te laden: Je kunt je lichaam opladen, je hoofd helder maken en naar je binnenste-ik luisteren.

5.1 Je lichaam opladen

Als je het fijn vindt om je lichaam fit en energiek te houden, let er dan op wat jouw lichaam nodig heeft. Als je lichaam moe of gespannen is, of als het ziek of gewond is, dan is helemaal een goed idee om voor je lichaam zorgen. Je kunt je lichaam opladen door te rusten, jezelf te ontspannen, genoeg water te drinken, gezonde voeding te kiezen, door je lichaam warmte en veiligheid te geven, genoeg te bewegen, te knuffelen en door diep en rustig adem te halen.

Rust

Ieder lichaam heeft rust nodig. Probeer daarom genoeg te slapen en overdag ook regelmatig ontspannen te gaan zitten of liggen.

Ontspanning



graag ontspant, kun je daar tijd voor maken.

Hoe ontspan jij jezelf? Bijvoorbeeld door onder de douche te gaan, of in bad? Of door een lekker muziekje te luisteren, een kopje thee te drinken of naar buiten te gaan? Misschien ontspan jij je als je een dier aait, in de tuin bezig bent, danst, buiten speelt of sport. Of door gezellig te kletsen, of met iemand een spelletje te doen. Als je weet hoe jij je

Water en voeding

Je lichaam heeft genoeg water nodig om zijn werk te kunnen doen. Water is bijvoorbeeld nodig om je hersens goed te laten werken. Het zorgt ervoor dat voedingsstoffen in je lichaam opgenomen kunnen worden en afvalstoffen juist uit je lichaam gaan. Als je elke dag een paar glazen water drinkt, dan blijf je fit.

Let erop aan welke soorten voedsel jouw lichaam behoefte heeft, dat kan

steeds een beetje anders zijn.

Warmte en veiligheid

Zorg dat je lichaam zich comfortabel voelt. Kleed je warm genoeg aan als het koud is en neem dan ook lekker een kruik mee naar bed. Of zorg juist voor koelte bij hete dagen. Maak verder een plek in je huis die voor jou alleen is en waar je ongestoord kunt ontspannen.

Beweging

Je lichaam voelt zich goed als het voldoende beweegt. Kies beweging die bij jou past: buiten spelen, sporten, wandelen, yoga, fietsen, dansen, enzovoorts

Aanraking

Je lichaam heeft liefdevolle aanraking nodig. Als je er behoefte aan hebt, vraag dan of iemand je hand vasthoudt, je knuffelt of je rug masseert. Je kunt ook jezelf masseren: Was jezelf bijvoorbeeld tijdens het douchen aandachtig met een heerlijk zeepje, of smeer jezelf in met een bodylotion.

Adem

Als je rustig en diep ademhaalt, krijgt je lichaam genoeg zuurstof. Let dus af en toe eens op je ademhaling en doe dan één van de spelletjes uit dit boekje.

Je eigen spiekbrieftje maken

Teken je lichaam midden op een groot vel papier. Teken er allemaal hartjes, sterretjes, bloemetjes of andere mini-tekeningen omheen, zodat de tekening van je lichaam omringd is door figuurtjes die jij mooi vindt.

Op de rest van het papier schrijf je, teken je of plak je plaatjes van hoe jij voor je lichaam wilt zorgen.

Hang dit spiekbrieftje ergens op waar je het steeds ziet, zodat je eraan denkt om goed voor je lichaam te zorgen.



5.2 Je hoofd helder maken

Als je veel aan je hoofd hebt, dan blijven je gedachten soms in kringetjes ronddraaien. Je kunt dan alleen nog maar denken aan alles wat je zou moeten doen. Je maakt je misschien zorgen of je vindt het moeilijk om een keuze te maken. Om je hoofd helder te maken, kun je de aandacht die vastzit in je hoofd losmaken, jezelf duidelijkheid geven, je aandacht richten op het eerste kleine stapje wat je nu kunt doen, of iets in je omgeving opruimen. Hieronder een paar tips, die je mogelijk op een idee brengen.

Je aandacht losmaken uit je hoofd

Adem rustig en diep, volg je ademhaling je lichaam in en voel je lichaam.
Was je handen met volledige aandacht. Drink een kopje thee met volledige aandacht. Of doe iets anders met al je aandacht op je zintuigen.
Ga een stukje wandelen of hardlopen.
Mediteer of doe een ontspanningsoefening.
Leg je telefoon in een laatje.
Klap je laptop dicht.
Doe een dutje.

Duidelijkheid en overzicht maken voor jezelf

Schrijf alles op waar je aan moet denken. Zo is het uit je hoofd en op papier.
Kies één taak uit, waar je nu mee kunt beginnen.
Praat met iemand die jou begrijpt, zodat je je gedachten op een rijtje kunt krijgen.
Neem de tijd voor een keuze en slaap er een nachtje over.

Het eerste stapje

Het is vaak moeilijk om te beginnen met iets waar je tegenop ziet. Het is veel makkelijker om te beginnen als je bedenkt wat het allerkleinste eerste stapje is dat je zonder veel moeite kunt doen.
Bijvoorbeeld bij huiswerk maken, is het eerste stapje: Sta op.
Het volgende stapje is: Loop naar je bureau.
Het volgende stapje is: Ga achter je bureau zitten.
Het volgende stapje is: Klap je laptop open.
Het volgende stapje is: Start het programma op dat je nodig hebt.
Het volgende stapje is: Pak het boek dat je nodig hebt.
Het volgende stapje is: Zoek de goede bladzijde op.
Het volgende stapje is: Lees de opdracht.
Enzovoorts.

Je omgeving netjes maken

Een rommelige omgeving zorgt bij sommige mensen voor een onrustig hoofd. Als dat ook voor jou geldt, dan zijn deze tips voor jou:

Maak je bed op.

Zet je knuffels netjes neer.

Ruim je bureau op en maak het bureaublad schoon.

Zoek je tekenspullen uit, gooi kapotte viltstiften weg, slijp alle potloden.

Gooi vieze kleren in de wasmand.

Zet vieze vaat in de vaatwasser.

Gooi afval in je prullenbak.

Leeg je prullenbak :-)

Ruim een laatje op.

Gooi sokken weg die kapot zijn, of waar je er nog maar één van hebt.

5.3 Naar je binnenste-ik luisteren

Ieder mens is uniek. Aan de buitenkant, maar vooral aan de binnenkant.

Jouw verlangens, de dingen waar je van houdt, de manier waarop je graag iets doet, zijn allemaal uniek voor jou. Als je weet wat belangrijk voor jou is en als je aanvoelt wat bij jou past, dan luister je goed naar je binnenste-ik.

Andere woorden die je kunt gebruiken voor je binnenste-ik, zijn: je hart, je ziel, je wezen, je innerlijk, je intuïtie, je hoger zelf, je kern, je spirit of je geest. Noem het zoals het voor jou het meest logisch is.

Als je naar je binnenste-ik luistert dan heb je het gevoel dat je jezelf bent, dat je weet wat de beste keuzes voor jou zijn en heb je het vertrouwen dat je problemen stap voor stap aan kunt. Zo luister je naar je binnenste-ik:

Je let erop waar je blij van wordt, je vertrouwt op je ingevingen en je besteedt tijd aan je binnenste-ik.

Er op letten waar je blij van wordt

Als je ergens enthousiast over bent, dan is dat een duidelijke aanwijzing dat het bij je past:

Wat zijn dingen die je graag doet?

Wat zou je graag eens willen proberen?

Waar verheug je je op? Waar kijk je naar uit?

Tijdens welke activiteiten vergeet je de tijd?

Wat zijn dingen die helemaal bij jou horen en waar je niet zonder zou kunnen?

Waar is je hart vol van? Waar blijf je maar over praten?

Waar geef je je zakgeld aan uit, of waar spaar je voor?

Waar krijg je energie van?
Waar heb je steeds nieuwe ideeën voor?

Het kan van alles zijn, en je kunt ook meerdere dingen hebben die echt bij jou passen, bijvoorbeeld:

Een hobby, een project, een sport, zelf iets nieuws leren, iets leren aan anderen, je geloof, je kamer mooi maken, iets creatiefs doen, iets koken of bakken, in de natuur zijn, dieren verzorgen, samen met andere mensen iets doen, muziek maken, muziek luisteren, foto's of filmpjes maken, dansen, goed voor jezelf zorgen, iets bouwen, enzovoorts.

Waar word jij blij van?



Vertrouwen op ingevingen

Je binnenste-ik praat met jou via plotselinge, vaak heel gewone, ideetjes. En ook via gevoelens die je opeens ergens over krijgt, zonder dat daar een logische verklaring voor is. De kunst is om deze te leren herkennen.

Vaak krijgen mensen ideeën bij het wakker worden, vlak voor het slapen gaan, onder de douche, tijdens het dagdromen of mediteren, op de fiets, of in de auto. Op momenten dat je ontspannen bent en je denken van nature op een laag pitje staat, is de kans op ideetjes groter. Dus als je inspiratie zoekt voor een klus die je wil doen, ga dan gerust even wandelen of uit het raam staren. Dat werkt meestal beter dan heel hard nadenken.



Wat zijn de momenten dat jij vaak ideeën krijgt?





En wat voor soort ideetjes zijn dat dan?



Tijd besteden aan je binnenste-ik



Om goed voor je binnenste-ik te zorgen, is het fijn als je regelmatig de tijd neemt om 'niets' te doen. In ieder geval niet iets dat 'moet'.

Als je tijd voor jezelf hebt kun je een beetje aanrommelen, in je dagboek schrijven, mediteren of bidden, op je gemakje planten of dieren verzorgen, je verzameling bekijken, iets bouwen, in een foto-album bladeren, in de zon liggen, je verkleden, iets lekkers koken of bakken, muziek maken of muziek luisteren, tekenen of knutselen, net waar je op dat moment zin in hebt.

Wat vind jij fijn om te doen als je tijd hebt om aan te rommelen?



Wil je weten hoe jouw aandacht werkt? En hoe je zelf je aandacht kunt richten?

Dan is dit boekje voor jou bedoeld!

Dit miniboekje gaat over spelen met aandacht. Het hoort bij het boek Gedachte-Kracht. Het boek Gedachte-Kracht kun je kopen of downloaden op www.gedachte-kracht.nl.

In dit boekje kom je te weten hoe je aandacht kunt oefenen door op je ademhaling te letten. Je kunt ademhalingsbergjes tekenen en uittesten hoe het voelt om op een speciale manier adem te halen.

Verder leer je jezelf te ontspannen door je aandacht te richten op je lichaam. Je leert je van top tot teen te relaxen :-)

Als je je fantasie bewust gebruikt, zul je merken dat je daar bijvoorbeeld heel vredig van kan worden. Stel je maar eens voor hoe kalmerend het is om op je lievelingsplek te zijn.

Je kunt ontdekken wat er gebeurt als je dagelijkse dingen doet met al je aandacht op je zintuigen.

En misschien heb je wat aan de tips uit dit boekje om jezelf lekker op te laden, als je weinig aandacht hebt.

