

Mindfulness Online les 4

We starten om 19:00 uur

Uw trainer is Karien Cloostermans



- ✓ Internetverbinding gecheckt?
- ✓ Geluid aan?
- ✓ Chatveld 'Questions' open?
- ✓ Meditatie-ervaringen klaarstaan?



Wat heb je geoefend in les 3?

- Zitmeditatie
- Hoormeditatie
- Omgaan met grenzen
- Ademruimte Coping



www.C2Mindfulness.nl

Zitmeditatie
Hoormeditatie



Bespreking
meditaties

Nabespreking meditaties

Dank je voor het delen van je ervaringen



Innerlijke houding

Steek je handje op:

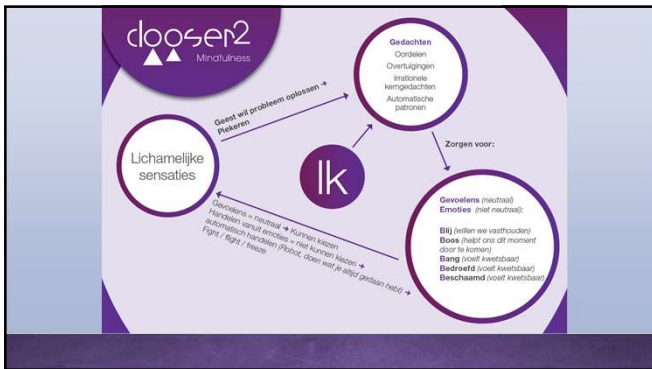
- Bewust van je perspectief?
- Vriendelijk voor jezelf?
- Vriendelijk voor anderen?
- Mededogen zachtere houding dan medelijden?

Oog voor kwaliteiten

Gelijkmoedigheid ontwikkelen

Stopknop

Voor piekeren, stress, somberheid



Waar staan we vandaag bij stil?

- Vaardigheid "Actief accepteren"
- Zitmeditatie Acceptatie
- De Herberg
- Omgaan met weerstand
- Pijnmechanisme doorbreken



www.clooser2.nl

Alternatieve strategie

Actief accepteren

Zitmeditatie Acceptatie



Gevaar is gevaar
voor je geest



www.clooser2.nl Reëel gevaar of bedacht gevaar

Succesvol trainen vraagt ritme



Oplossingsstand



Overlevingsstrategieën

Automatische reacties op onprettige gebeurtenissen

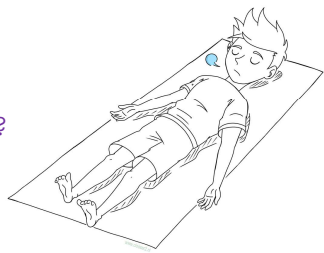
- Niet voelen, maar piekeren → heen en weer gaan in je hoofd tussen nu en wat je zou willen.
- Afstand nemen/zweven → overschakelen van nu naar een fantasieplek (verslavingen)
- Afdleiding zoeken → van je afzetten door je op iets anders te storten
- Kwaad worden → overreageren, de schuld ergens anders neerleggen
- Vermijden → ervaringen vermijden, er niet aan beginnen

Poll

Automatische reactie

Herkenning?

Wat doe je in meditatie?



De stap naar actieve acceptatie



Automatische patronen doorbreken

De vaardigheid

Actieve acceptatie



Actief accepteren als alternatieve strategie
Waarom zou je dat doen?





Vriendelijke aandacht



Hoe geef je een hulpeloos kind aandacht?

Je houding in acceptatie


- Met energie en betrokkenheid
- Met vriendelijkheid en mildheid
- Ook je intense emoties heet je welkom
- Afzien van elke poging ze de deur te wijzen
- Met een actieve innerlijke houding


De Herberg

Laat je verrassen

Jij bent de herbergier



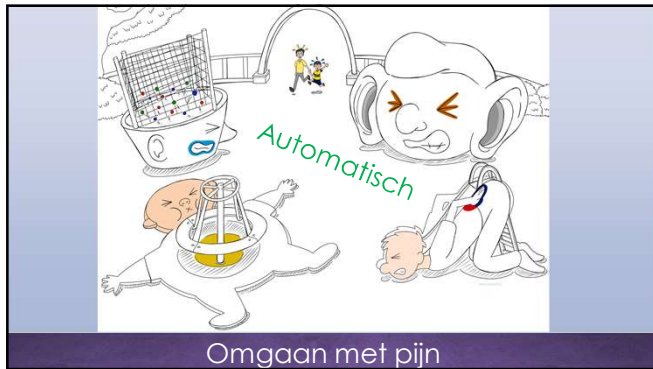
De gasten zijn je emoties

Twee delen van pijnervaring



Lichamelijke pijn
Pijn door betekenisgeving

Doorbreken pijnmechanisme



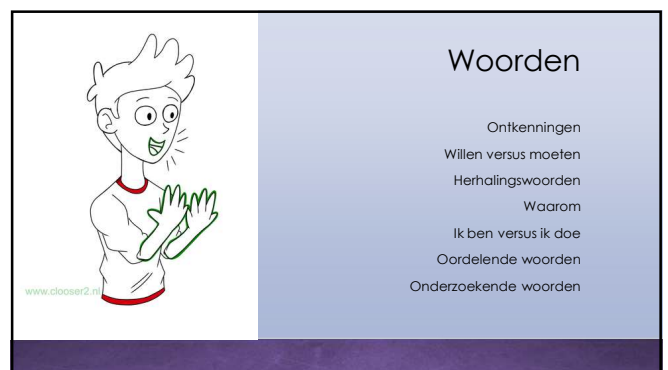
Wiegen van pijn en emoties

Je bent een heel mens



Mentale pijn

Je **hebt** pijn of emoties



Motivatiepagina les 4



www.C2Mindfulness.nl

**Ik wens je de moed om
actief accepteren
te omarmen**

...en interessante gasten in de Herberg te ontmoeten.

www.C2Mindfulness.nl