



WERKBOEK BIJ DE MINDFULNESSTRAINING

De oefeningen

11 meditaties en oefeningen, ingesproken door Joyce Berwald. Samen 3,1 uur oefenmateriaal om thuis mee verder te gaan.

Hoe je dit werkboek gebruikt

Mindfulness leer je niet door erover te lezen, maar door te oefenen. In de training doen we de oefeningen samen in de zendo; thuis herhaal je ze in je eigen tempo. Dit werkboek helpt je daarbij: per oefening lees je wat je doet, waar hij voor bedoeld is en wanneer je hem het beste inzet.

Elke oefening kun je beluisteren via de link op de pagina. Ze staan ook allemaal bij elkaar op senszenjoy.nl/mindfulness-oefeningen.

Drie dingen die helpen

- **Kies een vast moment.** Dat werkt beter dan wachten tot je er zin in hebt.
- **Zorg dat je niet gestoord wordt.** Telefoon op vliegtuigstand, deur dicht.
- **Verwacht geen rust.** Afdwalen hoort erbij. Telkens weer terugkeren is de oefening.

Een schema om mee te beginnen

Volg je de achtweekse training, dan sluit dit schema aan bij de bijeenkomsten. Oefen je op eigen houtje, dan is dit een prettige volgorde om aan te houden.

Week 1 – 2	Bodyscan, elke dag. Daarnaast één keer per dag de korte ademmeditatie.
Week 3 – 4	Bodyscan afwisselen met bewegen met aandacht. De ademmeditatie blijft dagelijks.
Week 5	De zitmeditatie met geluiden, lichaam en adem. De ademruimte drie keer per dag.
Week 6	De langere zitmeditatie en de bergmeditatie. De HART-ademruimte zodra iets je raakt.
Week 7	Keuzeloze aandacht. Je kiest zelf welke oefening je die dag nodig hebt.
Week 8	Liefdevolle vriendelijkheid, en terug naar de bodyscan. Rond af en kijk terug.

Lukt een lange meditatie niet? Doe dan de korte ademmeditatie of het stiltemoment. Regelmaat is belangrijker dan lengte.

Bodyscan

De basisoefening van de training. Je gaat met je aandacht rustig door je lichaam heen, van je voeten tot je kruin, zonder er iets aan te willen veranderen. Je merkt het verschil tussen denken over je lichaam en het werkelijk voelen.

WANNEER

De eerste weken zo veel mogelijk dagelijks. Liggend, op een moment dat je niet meteen in slaap valt.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/2JeO7uKvPoq1qXKIzICuFn

WAT VIEL JE OP?

De tien minuten meditatie

Een compacte zitmeditatie voor als je weinig tijd hebt. Kort, maar met alle ingrediënten: aankomen, aandacht voor je houding, en de adem als rustpunt.

WANNEER

Op drukke dagen. Tien minuten zijn oneindig veel meer dan niets.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/1KGQHtHivEVOCR6tvRXAB2

WAT VIEL JE OP?

Een stilte- en rustmoment

Een kort moment om te landen. Je stopt even met doen en laat alles wat er is er gewoon zijn.

WANNEER

Tussen twee afspraken door, na je werk, of op elk moment dat je merkt dat je op de automatische piloot draait.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/7okFqJf4NFpWscT2on9PD

WAT VIEL JE OP?

Korte ademmeditatie

Je adem is altijd bij je en gebeurt altijd nu. In deze korte oefening gebruik je hem als anker om terug te komen bij het moment.

WANNEER

Meerdere keren per dag. Ook prima staand in de rij of achter je bureau.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/1JkwnLf1MHAmOWlcUlJTGm

WAT VIEL JE OP?

Bewegen met aandacht, zittend en liggend

Zachte, mindful bewegingen waarin je vooral oefent met het voelen en respecteren van je grenzen. De brug tussen de yogalessen en de meditatie.

WANNEER

Als stilzitten te veel gevraagd is, of als je onrust in je lijf voelt.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/3EHlFWiKwTp6nipPCaeWg0

WAT VIEL JE OP?

Aandacht voor geluiden, lichaam, adem en ruimte

Een zitmeditatie waarin je aandacht verschuift: van je adem naar je lichaam, naar de geluiden om je heen, naar de ruimte waarin dat alles zich afspeelt.

WANNEER

Vanaf het moment dat de bodyscan vertrouwd begint te voelen.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/72vyY61G9joCnHpi5jyVve

WAT VIEL JE OP?

Meditatie: adem, lichaam, geluid, gewaarzijn

De volledige zitmeditatie uit de training, waarin alle onderdelen samenkomen en je aandacht steeds ruimer wordt.

WANNEER

In de tweede helft van de training, als je zitten langer volhoudt.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/4E8x6TXP2ZiAA0FtgdkB1

WAT VIEL JE OP?

De berg- en hemelmeditatie

Twee beelden die je helpen stevig én ruim te blijven: de berg die blijft staan in alle weersomstandigheden, en de hemel waarin wolken komen en gaan zonder de lucht te beschadigen.

WANNEER

In periodes waarin er veel op je afkomt en je jezelf makkelijk kwijtraakt.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/2LV69eQkpztUBOmk14WDDJ

WAT VIEL JE OP?

Keuzeloze aandacht en ademmeditatie

Hier kies je niet meer waar je aandacht heen gaat. Je laat toe wat zich het sterkst aandient — een geluid, een gedachte, een gevoel in je lichaam — en keert daarna terug naar je adem.

WANNEER

Als de eerdere oefeningen vertrouwd zijn en je meer open wilt oefenen.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/7pb8dNI6XR3SJNxgfbI5Yz

WAT VIEL JE OP?

De HART-ademruimte bij onaangename gevoelens

De ademruimte in de variant voor moeilijke momenten: je erkent wat er is, maakt er ruimte voor en wendt je er met vriendelijkheid naartoe in plaats van het weg te duwen.

WANNEER

Precies op het moment dat het lastig wordt. Juist dan.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/1eA7joEt8RmhdfJwGDbM44

WAT VIEL JE OP?

Meditatie liefdevolle vriendelijkheid en wensen

Goede wensen, eerst voor jezelf en daarna voor anderen. Deze oefening is de opstap naar de compassietraining.

WANNEER

Als je merkt dat je streng bent voor jezelf — dus voor de meesten van ons: regelmatig.

LUISTEREN

open.spotify.com/episode/28fVrUAOOYovywkY5CdBXL

WAT VIEL JE OP?

En nu?

Blijf oefenen, ook — juist — als het even niet vanzelf gaat. Merk je dat je vastloopt of wil je de oefeningen liever samen doen? Dan ben je welkom in de studio aan het Paradijsselpark.

Ik geef mindfulnesstraining (MBSR), de vervolgtraining compassie (MBCL) en individuele trajecten, in kleine groepen met persoonlijke aandacht. Als erkend categorie 1 mindfulnesstrainer bij de VMBN worden mijn trainingen door veel zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering (deels) vergoed.

Een keer komen proeven?

Mail me op joyce@senszenjoy.nl of bel **+31 6 19369522**. Vertel gerust waar je naar op zoek bent, dan denk ik met je mee.

senszenjoy.nl/mindfulness · senszenjoy.nl/tarieven-senszenjoy

Warme groet,

Joyce Berwald

SensZenjoy