



# Module 6

*jour focus*



In deze module ga je aan de slag met jouw focus. Focus kun je onder andere krijgen door rust en overzicht te krijgen. Deze module is belangrijk om aandachtig te volgen voordat je de volgende module volgt. Alles wat je in deze module leert ga je toepassen in de volgende module.

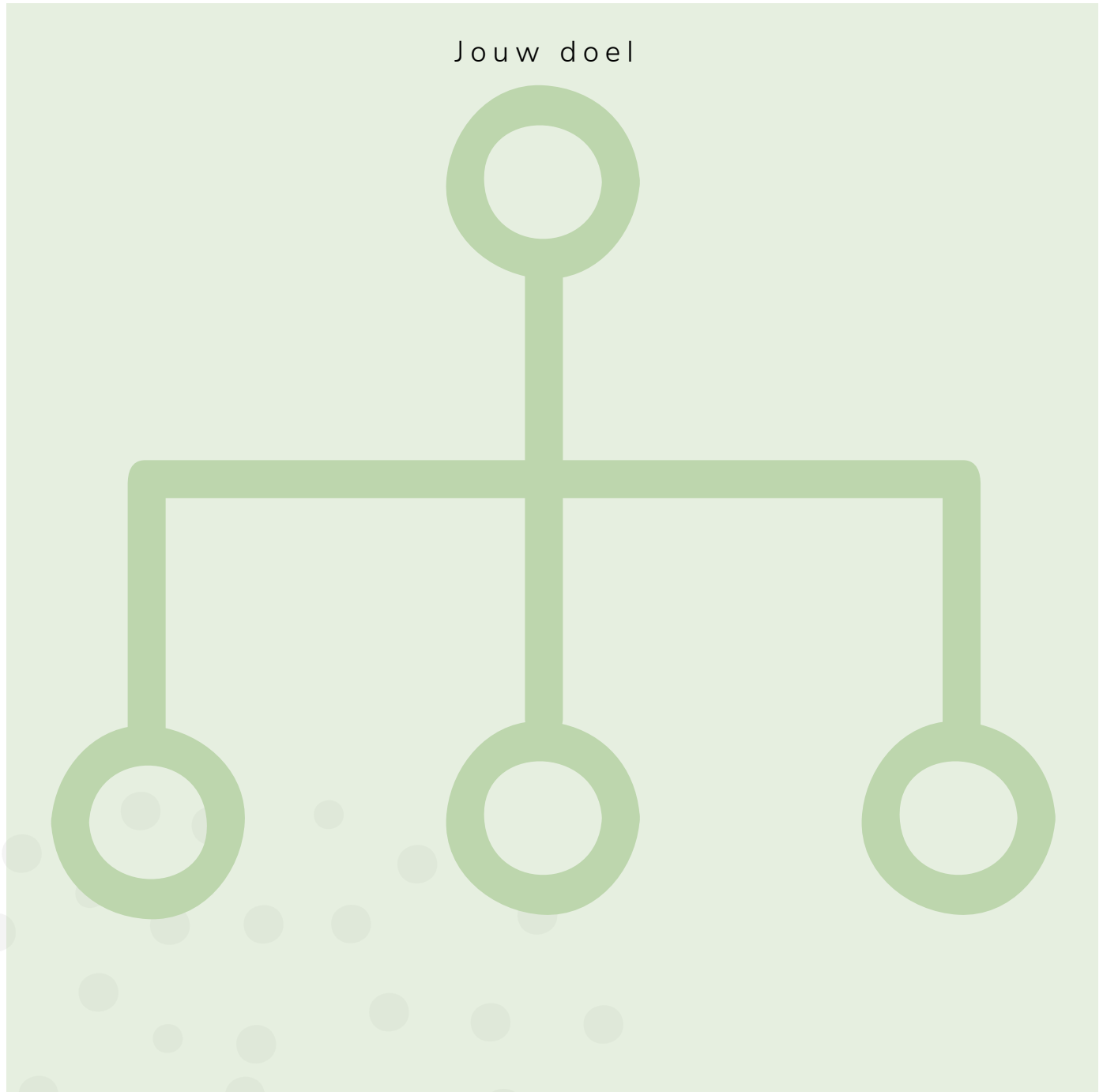
Heel veel succes en plezier toegewenst!

## Opdrachten les 1

Wat is jouw doel?

Wat zijn jouw kernwaarden?

Welke kleine stapjes zijn er allemaal mogelijk om te zetten om jouw doel te behalen? Schrijf alles op, maak een mindmap van alle stapjes die kunnen bijdragen om jouw doel te halen.





Wat zijn jouw subdoelen?

Blank grey bar for writing a subgoal.

Blank grey bar for writing a subgoal.

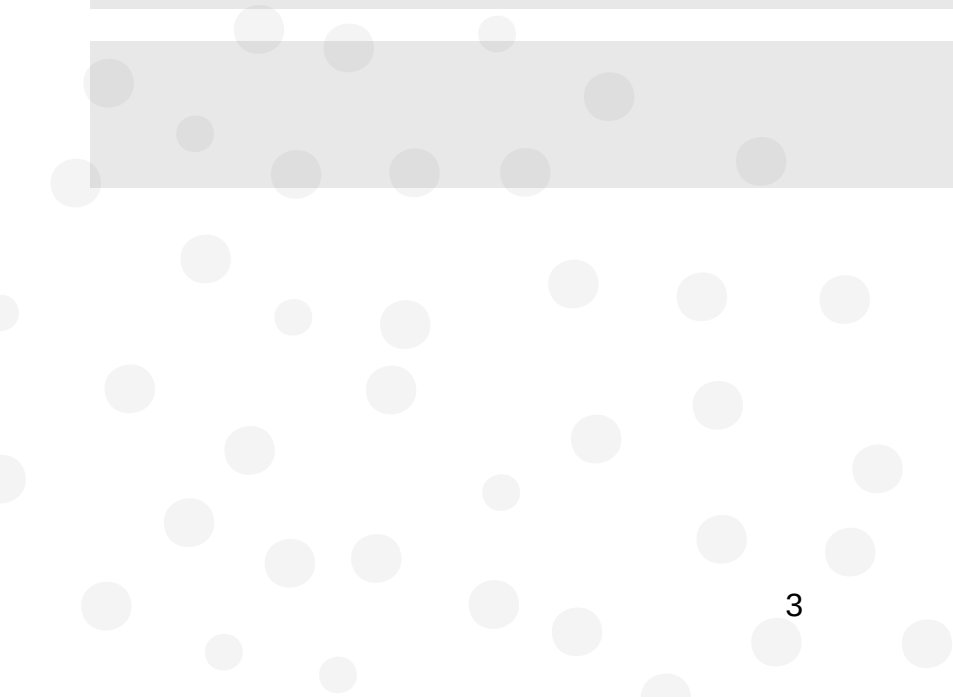
Blank grey bar for writing a subgoal.

Blank grey bar for writing a subgoal.

Blank grey bar for writing a subgoal.

Blank grey bar for writing a subgoal.

Blank grey bar for writing a subgoal.





Kies per subdoel een beloning voor jezelf. Dit kan in de vorm me-time zijn of juist samen met iemand. Of iets leuks voor jezelf kopen. Of het huishouden eens even laten liggen. Kies jouw beloning per subdoel.

[Grey rectangular box for writing]

[Grey rectangular box for writing]

[Grey rectangular box for writing]

[Grey rectangular box for writing]

[Grey rectangular box for writing]

[Grey rectangular box for writing]

[Grey rectangular box for writing]



## Opdrachten les 2

Spreek jij alle energiebronnen elke dag aan? Of geef je sommige te weinig aandacht? We gaan er eens goed naar kijken en mee aan de slag in de komende lessen.

Hoe tevreden ben jij over jouw energiebronnen?



Wat doe jij per energiebron om dit te verzorgen?

Fysiek	Emotioneel
Mentaal	Spiritueel



Waar zou je graag meer aandacht aan willen geven?

Als jij kijkt naar jouw kernwaarden en jouw doel, waar zou je dan meer aandacht aan willen geven?

Dit kan hetzelfde antwoord zijn als de vorige vraag, maar misschien bekijk je het nu op een andere manier.



## Opdrachten les 3

Schrijf de aankomende week elke dag eens op wat jouw geluksmomentjes zijn.

Het maakt niet uit of ze groot of klein zijn, het gevoel wat jij erbij hebt is wat telt. Schrijf er per dag 3 op. Van welke dingen word jij blij? Welke dingen maken jouw dag mooier?

Maandag:

Dinsdag:

Woensdag:

Donderdag:

Vrijdag:

Zaterdag:

Zondag:

## Opdrachten les 4

De eerste opdracht van deze les draait om een to-do lijst maken. Hou deze gedurende een dag bij. Schrijf echt alles op wat je maar kan bedenken. Grote taken, kleine taken, het maakt niet uit.

Prioriteer jouw taken! Wees hierbij kritisch. Door alles in prioriteit 1 te zetten ben je niet realistisch, want niet alles heeft gevolgen. Dus wees eerlijk naar jezelf.





## Opdrachten les 5

Welke momenten heb jij ja gezegd afgelopen week?

Welke momenten had jij nee kunnen zeggen?



## Opdrachten les 5

Hoe had je nee kunnen zeggen?

Welke soort 'nee' past bij jou?



## Opdrachten les 6

Op welke moment van de dag of naar aanleiding van welke situatie of handeling voel je je het meest druk?

Welke symptomen herken je dan bij jezelf?



Wat is jouw unieke stempel van drukte?

Wat ga je anders doen als je deze stempel van drukte opmerkt?

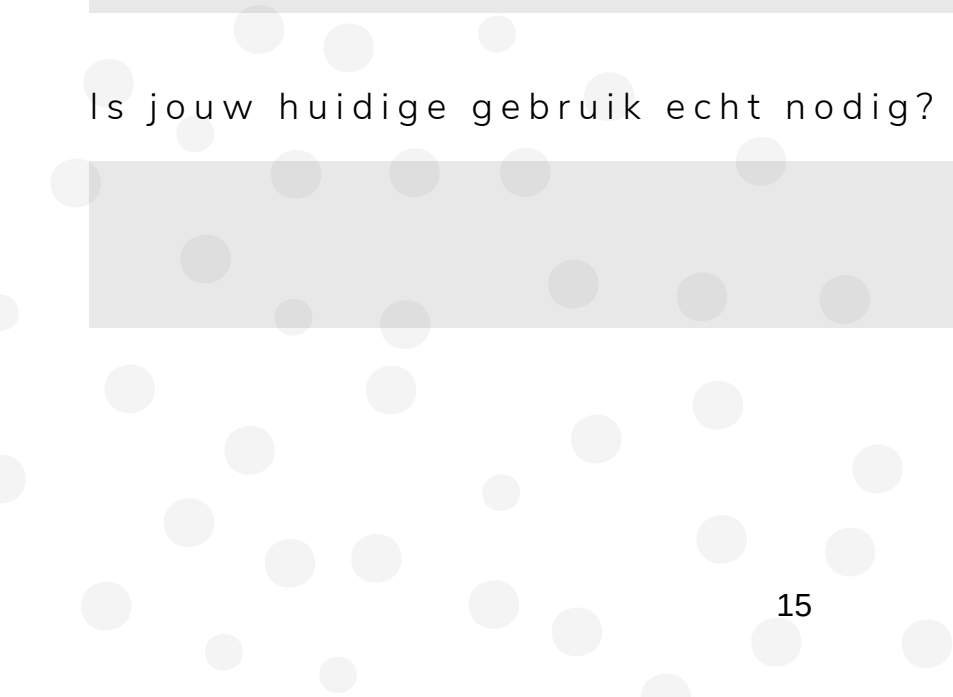


## Opdrachten les 7

Hoeveel tijd breng jij gemiddeld per dag door op je telefoon? (Dit kun je in je telefoon ook vaak terugvinden onder screentime)

Waarvoor gebruik je je telefoon het meest?

Is jouw huidige gebruik echt nodig?







Hoeveel tijd zou je door willen brengen op jouw telefoon?

Hoeveel tijd bespaar je dan en wat zou je in die tijd allemaal kunnen doen? Denk aan bijvoorbeeld: tijd doorbrengen met je kinderen of alleen, leuke dingen doen, het huishouden, geluksmomenten opschrijven, gezond koken etc.



## Opdrachten les 8

ONTSPANNING! Deze les draait volledig om ontspanning. Om leven in het hier en nu i.p.v. met je hoofd al bij morgen of volgende week te zijn. Of zelfs bezig te zijn met het verleden.

In deze les veel oefeningen om te gaan ontspannen. Maak hier gebruik van, probeer ze allemaal uit.

Tijd voor jou om te ontspannen!

Wat doe jij om te ontspannen?

Hoe is dat voor jou?

Hoe vaak kijk jij om je heen en ervaar je het moment?

Mindfulness is niet alleen een aandachtige houding die je kunt aannemen, het is iets wat je kunt integreren in het dagelijks leven. De vraag is, hoe? We gaan samen kijken binnen welke levensgebieden jij meer mindful zou willen zijn, meer zou willen zijn in het moment.

Beantwoord dan de volgende vragen per leefgebied

- Zou je op dit gebied meer mindful willen zijn?
- Wat zou je kunnen doen om dat te bereiken?
- Hoe kun je die momenten bewuster ervaren en intenser beleven?

Werk



Werk

Thuis

Hobby/vrije tijd



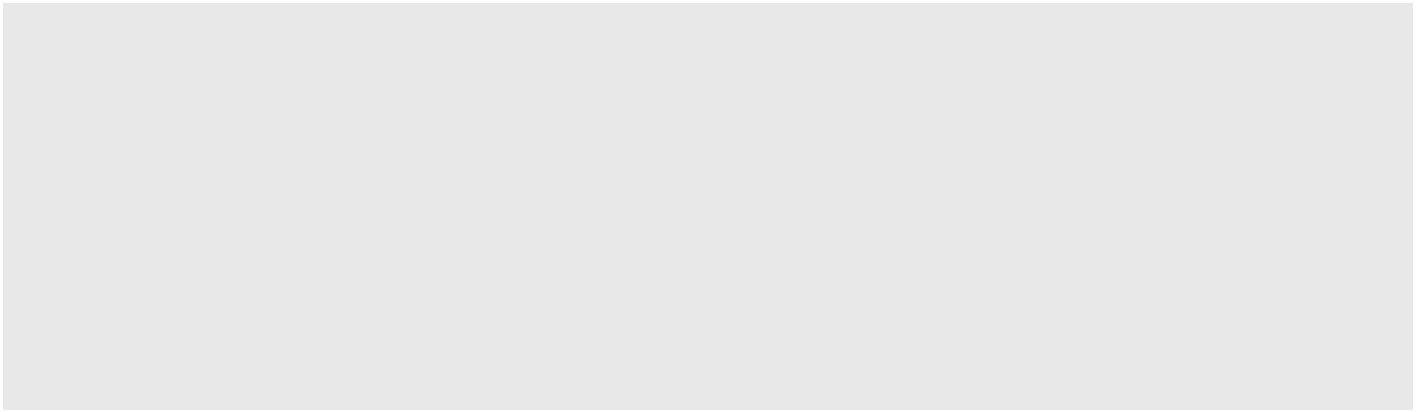
## Klussen

## Buitenshuis (natuur, in de stad)

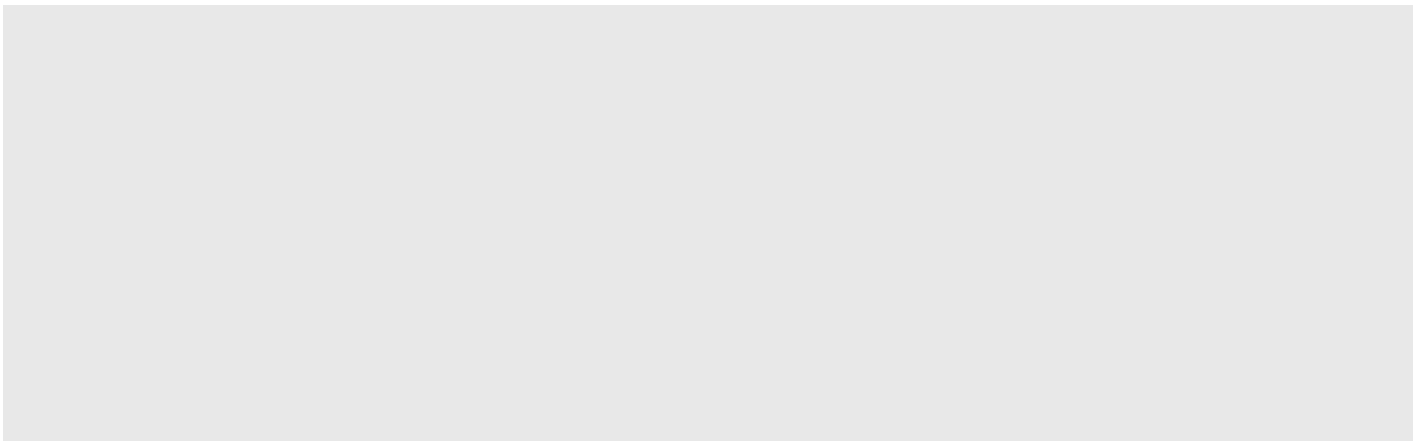
## Op de weg (auto, fiets, lopen)



Apparaten (telefoon, pc, tv)



In gezelschap (vrienden, familie, kinderen, partner)



Het beoefenen van mindfulness kan heel goed binnen de dingen die je al doet. Bijvoorbeeld als ik met mijn honden wandel, dan vliegt de tijd voorbij en kijk ik om mij heen. Ik geniet van de honden die met elkaar spelen en van het zonnetje in mijn gezicht. Ik voel de wind en ruik het gemaaide gras. Ik ben op zo'n moment mindful aan het wandelen.

Mindfulness zorgt ervoor dat je helemaal in het moment bent. Er zijn veel dingen die we al doen, die ook voor dit gevoel kunnen zorgen.

Herken jij dit?

Heb je zelf een voorbeeld van hobby's of andere dingen die je doet, die je dit gevoel geven? Zou je de komende tijd bewust op zoek willen gaan naar dit soort ervaringen?

## De mini-bodyscan

Deze oefening kun je een paar keer per dag doen om even te voelen en te zijn in dit moment.

Ga zitten en doe je ogen dicht. Let op je ademhaling en probeer deze niet te sturen. Merk gewoon op hoe je ademhaalt en laat dit als vanzelf zijn gang gaan.

Richt je vervolgens op je voeten, en merk op hoe ze voelen. Doen ze pijn vanwege het lopen of zijn ze juist ontspannen? Merk gewoon op wat je voelt en verschuif je aandacht van je linker naar je rechtervoet.

Doe dit ook met je onderbenen, knieën, bovenbenen, je buik, je borst, je bovenarmen, onderarmen en handen. Eindig bij je hoofd. Merk op hoe je je nek voelt, je hoofd en je gezicht.

Neem de tijd om je hele lijf te scannen op gevoelens van ontspanning zonder dat je probeert te ontspannen.

Als je in gedachten afdwaalt, pak dan de draad gewoon weer op zodra je hiervan bewust wordt.



## Metafoor: De tijdmachine

Ons verstand is in staat zich een voorstelling te maken van het verleden en de toekomst. Bijzonder nuttig. We kunnen nadenken, leren van het verleden en de toekomst plannen. Helaas ontstaan hierdoor ook problemen.

Als kind waren we vaak onbevangen in het hier en nu aanwezig. Eenmaal volwassen geworden is ons verstand een stuurloze tijdmachine geworden, die ons voortdurend terugtrekt naar het verleden of vooruit slingert in de toekomst. Hierdoor zijn we vaak in gedachten bezig met het ophalen van oude pijn, mislukkingen of afwijzingen. En staren we ons blind op de toekomst, piekeren over iets wat mis kan gaan of wat je allemaal nog zou moeten doen. En in tussentijd gaat het leven aan ons voorbij.

Als je kleine kinderen in je omgeving hebt, wil ik je uitnodigen deze eens wat vaker te bestuderen. Kleine kinderen zijn ultieme mindfulness trainers; ze zijn meestal ook erg goed in opgaan in wat ze aan het doen zijn. Ze zijn doorgaans minder geremd in het opdoen van ervaringen.

Voorbeeld: Jij gaat speechen op de bruiloft van een vriendin. Je vindt het doodeng, maar je hebt iets op papier staan en je gaat het maar gewoon doen.

Op de dag zelf ben jij de hele dag bezig met de speech die je straks moet houden. Het ja woord wordt gegeven en in jouw hoofd is de speech zich aan het herhalen. Je bent de hele tijd met de toekomst bezig.

Dan is het zover, je geeft de speech. Iedereen geeft je een applaus en je gaat weer zitten. Het feest begint en er wordt gedanst en gelachen. En in jouw hoofd ben jij nog bezig met hoe jouw speech ging. Ging het wel goed? Heb ik wel alles gezegd wat ik wilde zeggen. Je bent de hele tijd met het verleden bezig.

Het feest is ten einde en iedereen gaat naar huis. Op weg naar huis krijg jij een beetje een naar gevoel, je hebt niet zoveel van de bruiloft meegekregen. Je was met je hoofd bezig met de speech.

Wat vind jij hiervan?

Kun je zelf een voorbeeld bedenken van een situatie waarin jouw tijdmaschine je directe ervaringen overheerste?

Heeft het nut om steeds terug en vooruit te redeneren? Lost dat je problemen op?

Wat kun je doen zodat je gaat herkennen dat je tijdmaschine weer bezig is?

## Zintuigen oefening

Tijdens deze oefening richten we ons op onze zes zintuigen.

Onze zintuigen kunnen namelijk alleen het heden ervaren. Dit is een oefening waarbij je je ogen open kunt houden. Ga gemakkelijk zitten in de stoel. Je gaat straks ongeveer een halve minuut je aandacht richten op elk van je zintuigen. Probeer tijdens deze halve minuut alleen de prikkelingen van dat zintuig te ervaren en al het andere even te laten voor wat het is.

Als je wordt afgeleid is dat helemaal niet erg, richt dan weer je aandacht opnieuw op dat ene zintuig.

### Voelen:

Richt je aandacht nu op de manier waarop je huid contact maakt met de wereld om je heen. Richt je op het contact dat je handen maken met je benen, of met de stoel waarop je zit. Voel hoe je met je billen op de stoel zit en hoe je voeten contact maken met de grond.

### Horen:

richt je aandacht nu op wat je om je heen kunt horen. Luister aandachtig naar de kleinste geluiden. Word je ook bewust van de stiltes tussen de geluiden. Richt je aandacht nu op de geluiden die veraf komen, van buiten deze kamer. Richt je vervolgens op de geluiden van dichtbij, neem rustig de tijd.

### Zien:

Richt je aandacht nu op wat je om je heen kunt zien. probeer bewust om je heen te kijken. Kijk om je heen met de aandacht van een wetenschapper die op een andere planeet is geland.

### Ruiken:

Aden eerst een aantal keren diep in via je onderbuik. Adem daarna rustig uit via je neus. Richt je aandacht nu op wat je ruikt. Probeer alle geuren op te vangen die op dit moment te ruiken zijn. Als je gedachten oordelen over deze geuren, merk dit dan op en ga door met de oefening.

### Proeven:

Richt je aandacht nu op wat je proeft. Wat voor smaak heb je nu in je mond? Gebruik je tong om aandachtig te ervaren welke smaken er op dit moment in je mond te vinden zijn.

### Bewustzijn (denken en emotioneel voelen):

Richt je aandacht nu op de gedachten en de emoties/gevoelens die je ervaart. observeer de gedachten die in je bewustzijn binnenkomen en dan weer verlaten. Registreer een gedachte die langskomt, en laat hem dan ook weer gaan. Registreer de gevoelens die je ervaart, en geef ze de ruimte om er te mogen zijn.

We zijn nu aan het einde gekomen van de oefening. Hoe was dit voor jou? Wat vond je moeilijk, wat vond je makkelijk?

In de module vind je nog een link naar nog meer mindfulness oefeningen. Waaronder gesproken oefeningen.

Probeer het uit, maak het je eigen en voel wat voor jou de meest passende oefening is.

Belangrijk is dat je weet dat deze oefeningen niet fout kunnen gaan. Het is heel normaal om tussendoor afgeleid te worden. Door te trainen wordt het steeds makkelijker om je aandacht bij de oefeningen te houden.

Today I will live  
in the moment

## Opdrachten les 9

na iedere module ga je aan de slag met een stukje reflectie. Ook deze module weer. Maar deze module een stukje uitgebreider dan de rest van de modules.

Waarom? Omdat je nieuwe patronen en gedragingen gaat ontwikkelen en het belangrijk is om je daar heel bewust van te zijn om de echte verandering te kunnen maken.

Succes!

Wat is het eerste wat je gaat doen om je subdoelen te bereiken?

Wat moet je allemaal gaan doen om je subdoelen te bereiken?



Hoe ga je dat doen?

Met wie, wanneer en waar?

Wat kan je nog meer doen?





Wat ga je vandaag nog doen om richting je doel te komen?

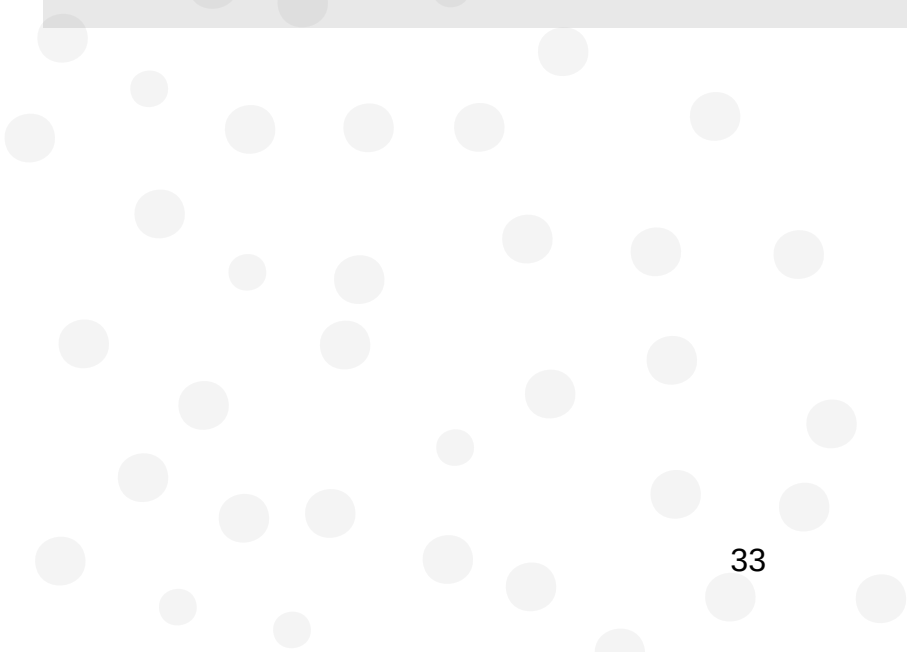
En morgen?

Wat moet je voortaan in je achterhoofd houden en wat moet meer naar de voorgrond?



Wat is jouw het meest bijgebleven uit deze module?

Wat is jouw grootste inzicht?





## Bonus-les - Moet ik dit nu doen?

Neem een situatie of taak en beantwoord de volgende vragen. Oefen dit regelmatig zodat je het werkblad niet meer hoeft te gebruiken.

MOET ik dit nu doen?

Moet IK dit nu doen?

Moet ik DIT nu doen?

Moet ik dit NU doen?

Moet ik dit nu DOEN?