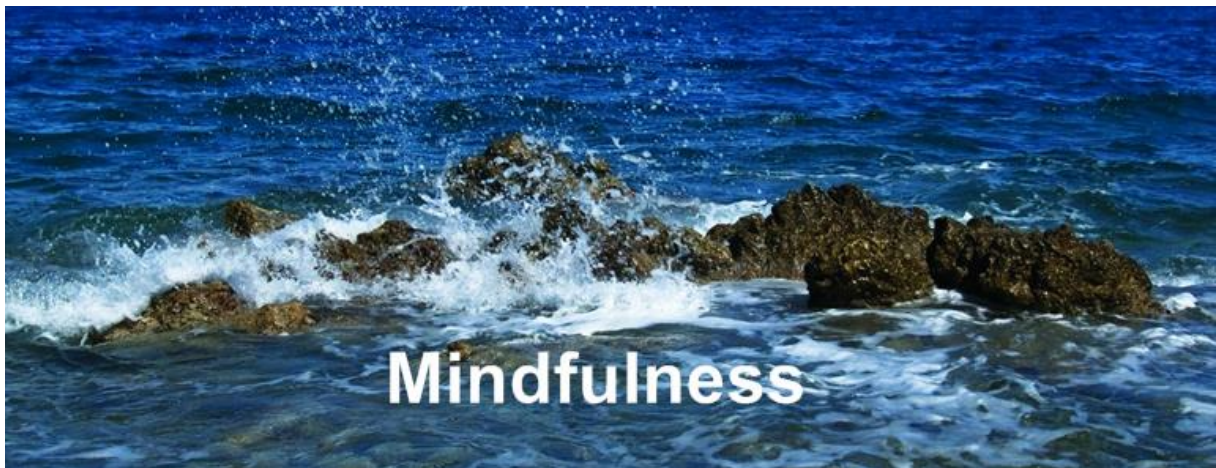


# KERNcirkel®

*sneller tot de kern*

Praktijk voor hypnotherapie, regressietherapie, mindfulness en coaching

---



06 53 53 10 54  
info@kerncirkel.nl  
[www.kerncirkel.nl](http://www.kerncirkel.nl)

Robert Bronnewasser  
Registertherapeut  
NBVH lidnummer: 16032

Van Aerssenstraat 1  
2582 JD Den Haag

Nieuwe Kerkstraat 16  
3134 LS Vlaardingen

Van der Palmstraat 12  
3351 HA Papendrecht

## Inhoud

Voorwoord .....	3
Sessie 1, de bodyscan .....	3
de automatische piloot .....	3
Instructie lichaam scanoefening.....	4
Doel .....	4
Afdwalen .....	4
Afleiding .....	5
Bodyscan inleiding.....	5
Bodyscan tekst .....	6
Oefenen na sessie 1, de bodyscan.....	7
Sessie 2, de ademfocus .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Sessie 3, Aandacht voor de ademhaling en lichaam.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Sessie 4, aandacht voor geluiden en gedachten.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Sessie 5, Toestaan/accepteren wat er is .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Sessie 6, gedachten .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Sessie 7, Voor jezelf zorgen .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
Sessie 8, Nu en straks mindful leven .....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>

## Voorwoord

Mindfulness draagt direct bij aan je persoonlijke welbevinden en zal je leven ondersteunen. Het draait om aandacht en een houding van niet oordelende acceptatie. Bewezen is dat een veelheid van psychosomatische klachten kunnen worden verminderd, zoals angst, paniek, spanningshoofdpijn en hoge bloeddruk. Daarnaast leert het je piekergedachten doelmatig het hoofd te bieden.

Tijdens de eerste bijeenkomst van deze cursus mindfulness heeft u kennism gemaakt met een ervaringsexperiment, de oefening met de rozijn. Een eerste stap in uw kennismaking met mindfulness.

Dit cursusboek is met zorg samengesteld uit een veelheid van bronnen. Het is het werkboek bij de cursus maar biedt u ook een waardevol naslagwerk na afloop van de cursus.

*Robert Bronnewasser*

## Sessie 1, de bodyscan

### de automatische piloot

De "automatische piloot" helpt ons door het leven. Maar onze onbewuste automatische oplossingen belemmeren ons ook in ons handelen. Iedereen kent wel situaties waarbij je na afloop denkt de volgende keer doe ik het anders. Maar die volgende keer grijp je onbewust weer terug op diepgewortelde mechanismen.

Enkele, vast wel herkenbare situaties:

Situatie	Automatische reactie	Andere reactie
Kritiek krijgen	In de verdediging schieten	Bedanken voor de feedback
Kinderen doen iets wat niet mag	Straffen	Negeren
Kinderen gedragen zich goed	Negeren	Belonen
Compliment krijgen	Bagatelliseren	Bedanken voor het compliment
Iets moeilijk vinden	Uitstellen	Aanpakken

Natuurlijk gelden de bovenstaande reacties niet voor iedereen, elk mens heeft zo zijn eigen automatisen. In onderstaand schema kan je voor jezelf situaties invullen waarop jij een reactie hebt die je eigenlijk zou willen veranderen.

Situatie	Automatische reactie	Andere reactie

In de "automatische piloot" is de kans groter dat we bij gebeurtenissen, gedachten, lichamelijke gewaarwordingen en gevoelens (waar we ons weinig van bewust zijn) oude denkpatronen in gang zetten die meestal niet helpen en tot een verslechtering van de stemming leiden.

Door meer bewust te zijn van gedachten, gevoelens en lichamelijke gewaarwordingen van moment tot moment, geven we ons zelf de mogelijkheid van een grotere vrijheid en keuze. We hoeven niet meer in dezelfde oude denkpatronen terecht te komen die de problemen in het verleden veroorzaakt hebben.

Het doel van mindfulness is om de aandacht te vergroten zodat we op een situatie reageren vanuit een keuze in plaats van automatisch reageren. We doen dat door te oefenen ons meer gewaar te worden waar onze aandacht is en weloverwogen het onderwerp van onze aandacht keer op keer te veranderen.

Om te beginnen gebruiken we de aandacht op verschillende lichaamsdelen als anker voor bewustzijn in het moment. We trainen onszelf in het richten van de aandacht op verschillende plaatsen waarop we dat willen. Dit is het doel van de lichaam scanoefening.

## Instructie lichaam scanoefening

### Doel

De lichaam scanoefening of bodyscan is bedoeld om te leren:

- Je fysieke gewaarwordingen in je lichaam op te merken;
- Je aandacht te richten op de verschillende gewaarwordingen in het lichaam op te merken:
  - Zoals ze zich voordoen,
  - Zonder er op in te gaan,
  - Zonder er iets aan te willen veranderen,
  - Zonder goed- of afkeuring.

De bodyscan is **niet** bedoeld om rustig of ontspannen te worden. Dat kan wel een gevolg zijn, maar daar is de oefening in deze cursus niet op gericht. Als je bijvoorbeeld ergens in je lichaam pijn ervaart, kijk dan naar die pijn. En als die pijn meer of minder wordt, merk dan die verandering op. Het gaat er om de gewaarwordingen en de eventuele veranderingen daarin op te merken.

*De bodyscan heeft in deze cursus als doel om je bewust te worden van wat er feitelijk en in het nu gebeurt. Als je in een emotie zit, wordt het denken zodanig in gang gezet dat je er in gevangen kan raken. Door je aandacht te richten op wat je in je lichaam ervaart, kun je uit de spiraal komen en kom je in contact met de lichamelijke componenten van die emotie.*

### Afdwalen

Bij het richten van je aandacht, zal je merken dat je regelmatig gaat afdwalen. Dat is heel natuurlijk. Dat is onze aard. Ik raad je aan daar geen aandacht aan te besteden. Zie het **niet** als falen. Als je afdwaalt, neem dan waar dat je afdwaalt. Dan gaat als het ware de aandacht even naar het afgedwaald zijn. Vervolgens kan je aandacht weer teruggebracht worden naar het onderwerp van aandacht in de oefening. Doe dat op een vriendelijke manier, met een glimlach. Afkeuring over het feit dat je bent afgedwaald, brengt je juist terug naar het denken.

Heel geleidelijk zal het afdwalen sneller opgemerkt worden. Je bent je er dus eerder van bewust geworden. Bij elke bewustzijn van het afdwalen wordt de "automatische piloot" als het ware even uitgeschakeld en ben je weer in het nu.

## Afleiding

Gedurende de bodyscan neem je van moment tot moment zo goed mogelijk waar wat je fysiek ervaart in die delen van het lichaam die je achtereenvolgens scant in de oefening. Als je wordt afgeleid, neem die afleiding dan waar, want dat is wat er feitelijk op dat moment gebeurt. Zodra je hebt opgemerkt dat je afgeleid was, kun je weer rustig terugkeren naar de oefening. Als je duizend keer afgeleid wordt, ga je gewoon duizend keer weer zelfvriendelijk terug naar de oefening.

De bodyscan kun je eerst doen met behulp van geluidsmateriaal. Het is echter de bedoeling dat je uiteindelijk deze oefening zonder hulp van een cd of iets dergelijks doet! Tijdens de cursus doen we de bodyscan zittend. Thuis kan je de bodyscan ook, als je dat wilt, liggend doen. Dagelijks oefenen zonder iets te verwachten is essentieel. Maak van het oefenen een dagelijks terugkerende plezierige bezigheid. Naarmate je opmerkzaamheid toeneemt, zul je merken dat je als vanzelf eerder verbanden gaat zien tussen wat zich in je geest afspeelt en wat je in je lichaam ervaart. Door lichamelijke signalen sneller te leren opmerken kan je eerder actie nemen om goed voor jezelf te zorgen.

*Ik wens je veel opmerkzaamheid toe. Robert Bronnewasser*

## Bodyscan inleiding

- Deze oefening kan zittend en liggend gedaan worden.
- Kies je voor zittend, ga dan zitten met een rechte rug, je hoofd in balans op je ruggengraat, de voeten naast elkaar op de grond.
- Doe deze oefening op een aangename plek waar je niet gestoord wordt.
- Sta toe, als je dat prettig vindt, dat je oogleden zich rustig en ontspannen sluiten.

Laat je aandacht zich richten op de lichamelijke gewaarwordingen van de ademhaling in de buik. Neem even de tijd om die gewaarwordingen van het bewegen van de buik op het ritme van de ademhaling te ervaren zoals dat zich op een onwillekeurige, natuurlijke wijze voltrekt, zonder daar iets aan te veranderen.

*Richt je aandacht, ter voorbereiding van de bodyscan ruim 2 minuten op de buikademhaling.*

Nadat je aandacht op de buik gericht is geweest, breng je de focus van je aandacht naar de bovenkant van je hoofd – je schedeldak. Adem daar een paar keer naar toe en weer vandaan. Kijk welke fysieke gewaarwordingen je bij de bovenkant van je hoofd kunt opmerken.

Richt vervolgens je aandacht op je voorhoofd. Je kunt experimenteren door voor te stellen dat je, je ademhaling er naartoe brengt en er vandaan haalt. Let daarbij op het verschil of je ademhaling op de voorgrond of op de achtergrond is. Adem daar een paar keer naar toe en weer vandaan. En kijk welke fysieke gewaarwordingen je bij je voorhoofd opmerkt.

Stel je voor dat de adem van een inademing je lichaam binnengaat en dat die adem doorstroomt naar het gebied rond je ogen terugstroomt en via de neus of mond het lichaam weer verlaat. Doe dit zo aandachtig mogelijk. Inademen tot in het gebied rond je ogen en weer terug. Doe dit op een speelse en ontspannen wijze .... Adem daar een paar keer naar toe en weer vandaan. En kijk welke fysieke gewaarwordingen je in het gebied rond je ogen opmerkt.

## Bodyscan tekst

Zo dadelijk noem ik alleen nog het deel van het lichaam waar je op een paar ademhalingen je aandacht op richt en kijkt welke lichamelijke gewaarwordingen je daar opmerkt:

- Wangen en kaken --- Nek --- Schouders
- Linkerschouder --- Linkerbovenarm --- linkerelleboog --- linkeronderarm --- linkerhand --- en de vingers in van je linkerhand
- Rechterschouder --- Rechterbovenarm --- rechterelleboog --- rechteronderarm --- rechterhand --- en de vingers in van je rechterhand
- Borst --- maag buik --- bovenrug --- middenrug --- onderrug --- en de rug als geheel --- het bekkengebied
- Linkerheup --- linkerbovenbeen --- linkerknie --- linkeronderbeen --- linkervoet --- de tenen van je linkervoet

*kijk of er misschien een tintelend gevoel in die linkervoet is (3 sec.) , een licht of een zwaar gevoel, warmte (3 sec.) of wat je maar kunt opmerken, voel het contact van je linkervoet met de grond (10 sec.) en de tenen van je linkervoet*

- Rechterheup --- rechterbovenbeen --- rechterknie --- rechteronderbeen --- rechervoet --- de tenen van je rechervoet

*kijk of er misschien een tintelend gevoel in die rechervoet is (3 sec.) , een licht of een zwaar gevoel, warmte (3 sec.) of wat je maar kunt opmerken, voel het contact van je rechervoet met de grond (10 sec.) en de tenen van je rechervoet*

- Richt nu je aandacht op je lichaam als geheel, adem een aantal keren als het ware van je kruin naar je voeten en weer terug--- Nu nog een keer op de lichamelijke gewaarwordingen van de ademhaling in de buik. Neem die gewaarwordingen van het bewegen van de buik op de ademhaling waar zoals dat zich op een onwillekeurige, natuurlijke wijze voltrekt.
- We gaan nu deze oefening beëindigen: open je ogen als je die gesloten had, richt je aandacht op de ruimte waar je zit, ga wat bewegen of rek je eens lekker uit---

## Oefenen na sessie 1, de bodyscan

Er zijn op internet meerdere audiobestanden voor de bodyscan, de zoek term bodyscan + mindfulness levert voldoende treffers. Kijk eens welke bodyscan, tempo, duur en stem voor jou prettig is. Zelf heb ik bij mijn kennismaking met mindfulness gebruik gemaakt van de audiobestanden bij het boek **Mindfulness, Een praktische training in omgaan met gevoelens en gewoonten door Ger Schurink**.

Na deze eerste bijeenkomst is het goed om te oefenen met gebruik van een gesproken bodyscan. Het is uiteindelijk de bedoeling om zonder "begeleiding" de bodyscan te kunnen doen op elk gewenst moment. Door mindfulness te doen tijdens routineklussen vergroot je, je bewustzijn in het dagelijks leven. Doe mindfulness eens tijdens het uitruimen van de afwasmachine, stofzuigen, lopen naar de trein of een andere routinetaak. Als eerste stap hierin wordt gevraagd een routinehandeling heel bewust te doen.

1. **Oefen de bodyscan** met behulp van een audiobestand. Probeer dagelijks te oefenen. Verwacht niet iets speciaals als je oefent. Heb in het geheel geen verwachtingen. Laat alleen jouw ervaring, jouw ervaring zijn. Geef geen oordeel. Doe de oefeningen gewoon. In de volgende bijeenkomst praten we erover.
2. **Vul de tabel in**. Vermeld elke dag je geluisterd hebt naar de bodyscan en de bodyscan hebt geoefend. Schrijf ook eventuele bijzonderheden op zodat we er bij de volgende sessie over kunnen praten.
3. Kies **één dagelijkse routine** uit om bij elke keer dat je dit doet je van moment tot moment **bewust** te zijn van die bezigheid, zoals we de rozijnoefening hebben gedaan. Mogelijke routines zijn 's morgens bij het wakker worden, je tanden poetsen, douchen, je afdrogen, je aankleden, eten, autorijden, de vuilnisbak buiten zetten, boodschappen doen enzovoort. Gewoon je concentreren op weten wat je aan het doen bent terwijl je het doet!
4. **Met aandacht eten**. Merk alle keren op wanneer je echt in de gaten hebt wat je eet. Doe dit minstens elke dag bij één maaltijd.

Dag/datum	Geoefend	Opmerkingen
Maandag	Ja/Nee	
Dinsdag	Ja/Nee	
Woensdag	Ja/Nee	
Donderdag	Ja/Nee	
Vrijdag	Ja/Nee	
Zaterdag	Ja/Nee	
Zondag	Ja/Nee	