

Oefening 3: Ontspanningsoefening loslaten van gedachten

Inleiding

Veel gedachten komen en gaan tijdens de dag, ineens zijn ze er. Ze zorgen voor blije gevoelens en vervelende gevoelens. Deze oefening gaat erover om daar met milde aandacht naar te gaan kijken. Door het oordeel over deze gedachten los te laten, train je jezelf in milde aandacht te hebben voor jezelf. Op termijn kan het ertoe leiden dat je deze gedachten minder zult hebben of er minder last van te hebben. Dus stel dat je bij de volgende oefening ineens denkt aan de boodschappen die je nog moet doen, laat je dat even zijn, kijk er mild naar en laat het los. Je mag zelfs denken dat je perfect moet zijn, maar laat die gedachte daarover ook weer los.

Instructie

Ga ergens zitten waar je niet snel gestoord zult worden, rug zo recht mogelijk tegen je stoelleuning. Je kunt ook een ontspannend muziekje aanzetten op de achtergrond.

Doe je ogen dicht, leg je handen in je schoot of op je knieën, wat je het prettigste vindt.

Ga met je aandacht naar binnen, naar wat je denkt en wat je voelt (lichamelijk) haal rustig adem. Dan je ademhaling naar je buik brengen.

Adem langzaam in en langzaam uit. Als je moeite hebt om je ademhaling naar je buik te brengen, leg je je hand op je buik en op elke inademing voel je je buik rond worden en bij elke uitademing voel je je buik platter worden.

Adem in en adem uit. Inademen is ruimte maken, uitademen is loslaten.

Nu zul je merken dat er wellicht allerlei gedachten opkomen. Kijk naar deze gedachten, vind er even niets van en zeg tegen deze gedachte (ik laat je los) en zie hoe deze gedachte langzaam verdwijnt. Nu komt er mogelijk weer een nieuwe gedachte op, dat is heel normaal. Herhaal dit proces van loslaten van de gedachten en houd dit enige tijd vol (max. 20 minuten).

Adem in en adem uit. Adem in en adem uit. Begin nu te tellen bij elke inademing en neem in gedachten een woord dat voor jou positief en helpend is, dat je herhaalt op elke inademing en elke uitademing. (Het kan uiteraard elk woord zijn wat in je op komt, zoals vrijheid, ruimte, blij, rust of wat dan ook).

Na ca. 15 minuten 'alles' weer langs en terug laten komen. Stop op de manier die jij prettig vindt met deze oefening.

Tips

- Let eens wat vaker op hoe je ademhaalt
- Herhaal het woord dat je gekozen hebt op moeilijke momenten en let dan op je ademhaling (bijvoorbeeld als je lastig in slaap kunt komen)
- Zeg STOP in je hoofd om het piekeren te stoppen