

O N D E R W E R P

# 02

---

## MINDFULNESS VOOR STRESSVERLICHTING

Dit programma biedt een uitgebreide introductie tot mindfulness, met praktische technieken en inzichten om bewustzijn van het huidige moment te cultiveren, stress te verminderen en het algehele welzijn te verbeteren. Je leert mindfulness te integreren in het dagelijks leven en vaardigheden te verwerven in emotionele regulatie en veerkracht.



De inhoud hiervan is uitsluitend bedoeld ter informatie en educatie en is niet bedoeld als medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgprofessional voor medische zorgen of beslissingen.

# LEERDOELEN

DIT ONDERWERP IS ONTWERPEN ROND DE VOLGENDE BELANGRIJKE LEERDOELSTELLINGEN:

01

## Begrijp de principes

Begrijp de basisprincipes van mindfulness, waaronder bewustzijn van het huidige moment en niet-oordelende acceptatie.

02

## Praktijken leren

Leer praktische mindfulness-oefeningen, zoals bewuste ademhalings- en bodyscaneoefeningen, om bewustzijn te vergroten en ontspanning te bevorderen.

03

## Ontdek de voordelen

Ontdek de voordelen van mindfulness voor uw mentale en emotionele welzijn, zoals stressvermindering en een betere concentratie.

04

## Vaardigheden verwerven

Verwerf vaardigheden in emotionele regulatie en veerkracht door middel van mindfulnessstechnieken voor het reageren op uitdagende gedachten en emoties.

05

## Mindfulness integreren

Ontdek hoe u mindfulness kunt integreren in dagelijkse activiteiten, zoals eten en wandelen, om meer aanwezigheid en verbinding te bevorderen.

06

## Een plan ontwikkelen

Ontwikkel een idee over hoe u mindfulness kunt integreren in uw dagelijkse routine en de algehele kwaliteit van uw leven kunt verbeteren.

# COMPETENTIES

DEZE TRAININGSINHOUD IS ONTWERPEN OM U TE HELPEN DE VOLGENDE COMPETENTIES TE VERWERVEN:

- 01 **Zelfregulatie:** het vermogen om uw gedrag en uw reacties op gevoelens en gebeurtenissen om u heen te begrijpen en te beheersen.
- 02 **Breed scala aan interesses:** Toon een breed scala aan persoonlijke en professionele interesses. Toon interesse en motivatie voor veel verschillende aspecten van het persoonlijke en professionele leven en culturele, sociale, wetenschappelijke, artistieke, technische kennis, etc.
- 03 **Interpersoonlijke vaardigheden:** Toont acceptabele normen van professioneel gedrag. Luistert aandachtig. Ontwikkelt en onderhoudt positieve werkrelatie met alle belanghebbenden.
- 04 **Energiemanagement:** het vermogen om uw werkdag te benaderen met de gedachte dat u uw energie beheert, en niet alleen uw tijd.
- 05 **Stressbestendigheid:** Blijf effectief handelen onder tijdsdruk en ga om met meningsverschillen, tegenstand en tegenspoed.

# MINDFULNESS BEGRIJPEN

Mindfulness, geworteld in oude tradities zoals het boeddhisme, heeft in de hedendaagse maatschappij veel aandacht gekregen als een krachtig hulpmiddel om mentaal welzijn te verbeteren. In de kern houdt mindfulness in dat je aandacht besteedt aan het huidige moment met een niet-oordelend bewustzijn. Het is een praktijk die een gemoedstoestand cultiveert die wordt gekenmerkt door helderheid, focus en acceptatie. De afgelopen jaren is mindfulness uitgebreid bestudeerd en omarmd vanwege het potentieel om stress, angst, depressie te verlichten en de algehele kwaliteit van leven te verbeteren.

## Voordelen van mindfulness

Talrijke studies hebben de gunstige effecten van mindfulness op mentale gezondheid en welzijn aangetoond. Mindfulness bevordert een staat van bewustzijn van het huidige moment en kan dus op de volgende manieren helpen:

- **Verminder stress en angst:**

Mindfulness-oefeningen zoals meditatie en diepe ademhalingstechnieken bevorderen ontspanning en kalmte, waardoor de fysiologische en psychologische symptomen van stress en angst afnemen.

- **Verbeter emotionele regulatie:**

Mindfulness moedigt mensen aan om hun gedachten en emoties te observeren zonder impulsief te reageren. Dit toegenomen zelfbewustzijn zorgt voor vaardigere reacties op uitdagende situaties.

- **Verbeter de aandacht en concentratie:**

Mindfulnesssoefeningen versterken het vermogen om de aandacht vast te houden en je te concentreren op de taak die je moet uitvoeren. Hierdoor verbeteren de cognitieve functies en de productiviteit.

- **Kweek veerkracht:**

Regelmatige beoefening van mindfulness vergroot veerkracht door een niet-reactieve en accepterende houding ten opzichte van de ups en downs van het leven te bevorderen. Hierdoor kunnen mensen beter herstellen van tegenslagen.



Stel je voor dat je geest een browser is met veel te veel openstaande tabbladen: e-mails, vergaderingen, deadlines, "Heb ik de deur vanmorgen wel op slot gedaan?" Mindfulness is als de "refresh"-knop waarmee je je op één ding tegelijk kunt concentreren. Het is de vaardigheid om aandacht te besteden aan wat er hier en nu gebeurt, in plaats van te verdwalen in het verleden of de toekomst.

In de praktijk betekent mindfulness dat je opmerkt wat je ervaart – je ademhaling, je gedachten, zelfs je gevoelens over die eindeloze spreadsheet – op een nieuwsgierige, niet-oordelende manier. Het doel is niet om je geest te 'leegmaken', maar om ermee in te checken zoals je dat zou doen met een vriend na een zware week.

Mindfulness kan worden ontwikkeld door middel van verschillende praktijken, waaronder meditatie, mindful ademhalen, bodyscaneoefeningen en mindful bewegen (zoals yoga of tai chi). Deze praktijken zijn toegankelijk voor mensen van alle leeftijden en kunnen worden aangepast aan individuele voorkeuren en levensstijlen.

**Een belangrijk aspect van mindfulness is daarom het ontwikkelen van een niet-oordelende houding, waarbij mensen hun gedachten, gevoelens en emoties observeren zonder er labels aan te plakken of ze te beoordelen als 'goed' of 'slecht'.**

## De wetenschap achter mindfulness en stressvermindering

Uit onderzoek is gebleken dat regelmatige mindfulness-beoefening gepaard gaat met lagere niveaus van stresshormonen, minder symptomen van angst en depressie en een verbeterd algemeen psychologisch welzijn. Mindfulness verlaagt cortisol, het hormoon dat omhoog schiet als we onder druk staan. Cortisol is als het alarmsysteem van het lichaam: geweldig voor noodgevallen, maar als het altijd loeit, voel je je uitgeput.

Stel je stress voor als die ene vervelende collega die gewoon niet weet wanneer hij moet vertrekken. Ze zijn er altijd en zorgen voor spanning. Wanneer we mindfulness beoefenen, zeggen we in feite: "Ik ben nu te druk voor je". En het lichaam luistert echt!



Onderzoeken tonen ook aan dat mindfulness onze hersenen helpt om beter om te gaan met afleidingen. Zie het als het opruimen van je mentale bureau, zodat er ruimte is voor de belangrijke dingen (zoals onthouden waar je je koffie hebt neergezet). Stel je bijvoorbeeld voor dat je in een vergadering zit en je stressniveau stijgt vanwege een strakke deadline. Mindfulness beoefenen kan betekenen dat je een paar keer diep ademhaalt, jezelf geaard voelt in je stoel en ervoor kiest om volledig te luisteren in plaats van je gedachten te laten dwalen. Het is een resetknop waarmee je dingen met een helderder hoofd kunt aanpakken.

Tot slot zijn interventies op basis van mindfulness, zoals Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) en Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), effectief gebleken bij het verminderen van stress en het voorkomen van terugval bij mensen met een voorgeschiedenis van depressie.



## Waarom mindfulness helpt bij het beheersen van werkgerelateerde stress en burn-out

Als je gestrest bent, kun je je gemakkelijk voelen alsof je op dampen loopt. Mindfulness werkt omdat het de manier verandert waarop je op stress reageert. In plaats van direct in de "vecht-of-vlucht"-modus te gaan wanneer je overladen bent met taken, helpt mindfulness je om te vertragen en te zeggen: "Oké, laten we dit stap voor stap doen."

Beschouw mindfulness als een toolkit: je bouwt een 'pauzeknop' die je kunt gebruiken wanneer je het stressmonster voelt opduiken. Het kan je helpen om een burn-out op afstand te houden door je eraan te herinneren een stap terug te doen, op te laden en taken kalmer en doordachter aan te pakken.

Hoewel formele mindfulness-praktijken zoals meditatiesessies nuttig zijn, kan mindfulness ook worden geïntegreerd in dagelijkse activiteiten en in principe elk aspect van het persoonlijke leven en werkleven. Eenvoudige gewoontes zoals mindful eten, mindful wandelen of korte mindfulness-pauzes nemen gedurende de dag kunnen u helpen geaard en aanwezig te blijven te midden van de uitdagingen van het moderne leven.

Mindfulness in routinematige activiteiten brengen, zal helpen om meer voldoening, verbinding en vrede in je dagelijkse leven te ervaren. Klinkt goed? Laten we het nu hebben over hoe je daar kunt komen.

# WIST JE DAT



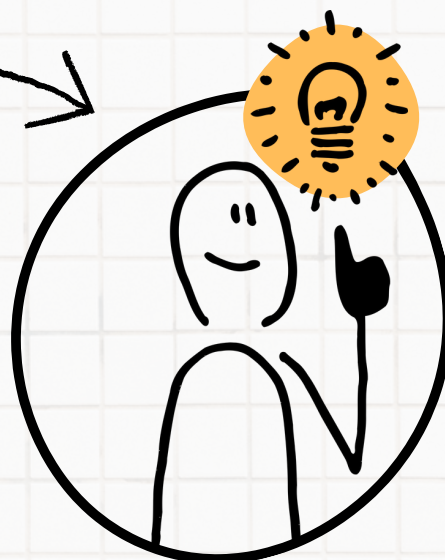
## MINDFULNESS KAN RELATIES VERBETEREN

Mindfulness-praktijken kunnen ook betere relaties en communicatie op de werkvloer bevorderen. Uit een onderzoek van het Center for Compassion and Altruism Research and Education aan Stanford University bleek dat 82% van de deelnemers aangaf dat hun relaties met collega's waren verbeterd na deelname aan mindfulness-training.

**BEOEFEN  
DAGELIJKS  
MINDFULNESS**

# oefening

## BEWUSTZIJN SCONTROLE



Deze 'check-in' is een snelle manier om je geest even op adem te laten komen. Probeer het aan het begin of einde van je werkdag, of zelfs wanneer je stressniveau piekt, zoals vlak voor een lastige call of vergadering.

01

### Ga zitten en vastgrijp

Ga comfortabel zitten en haal diep adem

02

### Let op het Nu

Let op wat er om je heen gebeurt: de geluiden, de temperatuur en zelfs het gewicht van je lichaam in de stoel.

03

### Scannen en spotten

Check bij jezelf in als een vriendelijke "Hoe gaat het?" Merk op welke stress of spanning je vasthoudt. Probeer het niet te veranderen, merk het gewoon op.

04

### Adem en wees

Haal een paar keer rustig adem en wees er even helemaal.

# MINDFULNESS-PRAKTIJKEN OP HET WERK IMPLEMENTEREN

In dit gedeelte verkennen we praktische, eenvoudig te gebruiken mindfulnesstechnieken die je in je werkdag kunt verwerken om je stressniveau onder controle te houden. Zie deze oefeningen als kleine 'verfrissingsknoppen' voor je geest: snelle manieren om weer tot rust te komen en je te concentreren, zelfs als deadlines en vergaderingen zich opstapelen. Je hebt geen rustige kamer, yogamat of extra tijd nodig; dit zijn eenvoudige oefeningen die zijn ontworpen om precies in je drukke schema te passen en je te helpen momenten van rust te vinden te midden van de dagelijkse hectiek. Laten we erin duiken en ontdekken hoe kleine momenten van mindfulness een groot verschil kunnen maken.

01

## Adembewustzijn en de kracht van een paar diepe ademhalingen

Als we gestrest zijn, is het alsof iemand ons als een blikje frisdrank door elkaar schudt, al die druk die erop wacht om te ontploffen. Adembewustzijn is als het langzaam openen van het lipje; het laat je op een gecontroleerde manier wat van die druk loslaten. Herinner je je cortisol (het stresshormoon) nog? Nou, gerichte ademhaling verlaagt de niveaus ervan in het bloed.

Als je langzaam en diep ademhaalt, stuurt het een "veilige en kalme" boodschap naar je hersenen, waardoor ze rustiger worden. Zelfs twee minuten kunnen een merkbaar verschil maken.

Met ademhalingsbewustzijn probeer je de stress niet te laten verdwijnen, maar neem je gewoon even een pauze om het op te merken en los te laten. Het gaat erom even te vertragen, je te concentreren op je ademhaling en dat alleen te laten helpen je zenuwstelsel te kalmeren. Stel je voor dat het is alsof je even op de rem trapt in een razende auto, waardoor je jezelf een beetje controle teruggeeft.



Stel je voor dat je op het punt staat om een presentatie te geven aan een groep, en de vlinders (of vleermuizen!) in je buik worden gek. Wat doe je? De volgende eenvoudige focus op je ademhalingsoefening is een snelle manier om jezelf te aarden. Je voelt misschien je hartslag een beetje dalen, of je schouders bewegen weg van je oren. Zie het als een mentale "time-out" zodat je meer gefocust en stabiel kunt gaan.

Zo kun je het oefenen:

- Zoek een comfortabele plek aan uw bureau of waar u ook zit.
- Leg uw handen op uw schoot, ga rechtop zitten en ontspan.
- Haal langzaam en diep adem door je neus. Houd het twee seconden vast.
- Adem langzaam uit door je mond, alsof je een kaars uitblaast.
- Herhaal dit drie ademhalingen lang en concentreer je elke keer op het gevoel van de lucht die in en uit gaat.

Het kost minder dan twee minuten en slechts drie diepe ademhalingen om een beetje rust in je lichaam te creëren. Probeer het nu!

02

## Mindful observeren: de 1-minuut hersenpauze

Soms voelt het alsof onze geest een marathon loopt terwijl we stilzitten: eindeloze to-do-lijstjes, constant naar het scherm staren, jongleren met taken. Mindful observeren gaat over het afstappen van die mentale tredmolen, slechts voor een minuut, door je te concentreren op één simpel ding.

De hersenen hebben de neiging om stress en spanning vast te houden als ze constant 'aan' staan. Door de focus te verleggen naar iets simpels, zoals het observeren van een object, worden verschillende delen van de hersenen geactiveerd, waardoor stress kan worden losgelaten en een gevoel van kalmte en focus kan worden herwonnen.

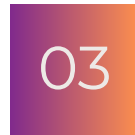


Mindful observeren gaat over het geven van een snelle, verfrissende pitstop aan je hersenen. Kies een alledaags object, zoals je koffiekopje of een foto op je bureau, en observeer het alsof het de eerste keer is dat je het ziet. Je zegt in feite tegen je geest: "Hé, laten we ons even concentreren op iets kleins en niet-stressvols".

Zo kun je het oefenen:

- Kies iets dat in de buurt is: je pen, koffiemok, plant of zelfs je telefoon.
- Besteed 30 seconden tot een minuut aan het nauwkeurig observeren ervan. Let op de kleuren, texturen, grootte en vorm. Let op hoe het licht erop valt of op kleine details die je eerder niet had opgemerkt.
- Terwijl je je concentreert, laat je andere gedachten de vrije loop en verdiep je in deze observatie.

Probeer dit eens voor een snelle reset na het voltooien van een grote taak of tussen vergaderingen door. Stel je voor dat je naar je telefoonscherm staart: let op de vorm, hoe het voelt, de kleine details erop. Deze snelle breinpauze geeft je een moment om te ontspannen voordat je weer aan het werk gaat. Het voelt misschien vreemd in het begin, maar je concentreren op iets alledaags is verrassend verfrissend voor je brein. Het is als een snelle visuele pauze die je helpt te resetten zonder je bureau te verlaten.



## Bewust wandelen: bewegen met een doel

Werk kan aanvoelen als een constante haast: haasten tussen vergaderingen, haasten om deadlines te halen, zelfs opstaan van je bureau kan voelen als een race. Mindful wandelen gaat over het vertragen van die "haastmodus" en je geest en lichaam de kans geven om te ontspannen terwijl je wandelt. Opzettelijke beweging, zelfs gewoon langzamer wandelen, helpt het zenuwstelsel te kalmeren. Als we haast hebben, hebben we de neiging om stress vast te houden in onze spieren en blijft ons lichaam in de "vecht-of-vlucht"-modus. Mindful wandelen brengt ons in de **"rust-en-ontspan"-modus**, waardoor onze spieren wat spanning kunnen loslaten.

Er is eigenlijk een fascinerende connectie tussen mindful wandelen en het zenuwstelsel, vooral in de voeten, die helpt stress te verminderen! De onderkant van onze voeten zit vol met sensorische receptoren die nauw verbonden zijn met het parasympathische zenuwstelsel. Wanneer we mindful wandelen en bewust de grond onder onze voeten voelen, activeert het deze receptoren, die signalen naar de hersenen sturen om een meer ontspannen staat te bereiken. Pro tip: trek af en toe je schoenen uit en probeer op verschillende ondergronden te wandelen (het tapijt, het nabijgelegen park of zelfs het strand).

Denk aan mindful wandelen als wandelen op een kalm strand. Natuurlijk, je bent in een gang of de kantine van het kantoor,

maar met elke stap laat je wat spanning los. Het is alsof je van een snelle jog overschakelt op een ontspannen wandeling: het verandert je tempo en geeft je een mini mentale vakantie. Loop bijvoorbeeld tijdens een pauze op het werk langzaam naar de pauzeruimte in plaats van te haasten. Voel elke stap, let op geluiden om je heen en laat deze bewuste wandeling een manier zijn om uit de stress te stappen, al is het maar voor even.



Zo kun je het oefenen:

- De volgende keer dat u ergens naartoe loopt, bijvoorbeeld naar de printer of de koffiekamer, doe het dan iets rustiger aan.

- Concentreer u op elke stap: voel hoe uw voeten op de vloer staan, let op hoe uw benen bewegen en let op het ritme van uw stappen.
- Houd je ademhaling langzaam en gestaag terwijl je loopt. Beschouw elke stap als een moment om te ontspannen, al is het maar een beetje.

Het beste aan deze oefening is het bijzonder is dat het dagelijks wandelen een mini-stressontlading kan maken. En niemand hoeft te weten dat je het doet!

04

#### **Mindfulness-gesprekken: luisteren als een baas (zonder te onderbreken)**

Stel je voor: je bent in gesprek, maar in plaats van echt te luisteren, is je geest al bezig met het formuleren van een antwoord of stressen over je volgende taak. Mindfulnessgesprekken gaan over volledig aanwezig zijn in de discussie, waarbij je de ander je volledige aandacht geeft.

Onderzoeken tonen aan dat aandachtig luisteren stress vermindert omdat het je uit de 'responsmodus' haalt. In plaats van je voor te bereiden op een reactie, ben je gewoon aanwezig, wat angst en spanning vermindert. Beschouw aandachtig luisteren als het veranderen van je geest in een 'leeg canvas'. In plaats van het in te kleuren met aannames, reacties of je to-dolijst, laat je het gesprek zich op natuurlijke wijze ontvouwen, met echte nieuwsgierigheid naar wat de ander zegt.



Stel je voor dat een collega een nieuw idee deelt, maar jij zit in de "stressmodus" over een deadline. In plaats van half te luisteren, neem je even de tijd om je weer volledig op hem of haar te concentreren. Je zult verbaasd zijn hoe deze simpele pauze het gesprek minder gehaast en zelfs productiever kan laten voelen.

Zo kun je het oefenen:

- Wanneer iemand spreekt, zorg er dan voor dat u goed luistert. U mag hem of haar niet onderbreken en u mag niet in gedachten uw antwoord formuleren.
- Let op hun woorden, toon en zelfs lichaamstaal. Als je gedachten afdwalen, breng ze dan voorzichtig terug richt je aandacht weer op de persoon voor je.

- Pauzeer even voordat je antwoordt. Geef jezelf een seconde om te verwerken wat ze hebben gezegd voordat je met je antwoord komt. Het toont respect en het houdt je geaard.

## 05 **Bewust e-mailen: pauzeer voordat u op verzenden drukt**

We hebben het allemaal wel eens meegemaakt. Als we gestrest zijn, kan e-mail aanvoelen als een snelvuur van takenbeheer. We schieten snel berichten af, vaak zonder echt na te denken over onze woorden of toon. Mindful e-mailen gaat over het vertragen van een paar seconden voordat je op 'verzenden' drukt, om ervoor te zorgen dat onze communicatie helder, kalm en doelgericht is.



Impulsieve communicatie, met name in e-mails, kan leiden tot misverstanden, wat nog meer stress oplevert. Pauzeren voordat u op 'verzenden' drukt, helpt ons om weloverwogen te reageren in plaats van reactief, wat zorgt voor positievere en productievere communicatie. Stel je voor dat je e-mail een boemerang is: als je hem vol stress of met onduidelijke bedoelingen verstuurt, komt hij net zo chaotisch terug. Pauzeren voordat je hem verstuurt, is alsof je die boemerang een soepele, stabiele lancering geeft.

Zo kun je het oefenen:

- Pauzeer na het schrijven van je e-mail. Haal een paar keer diep adem en lees het bericht opnieuw.
- Controleer de toon: Is het duidelijk? Gebruikt u woorden die respect en empathie tonen?
- Wees beknopt: schrap onnodige woorden of overdreven formele taal. Een schone, duidelijke e-mail houdt de communicatie stressvrij voor beide partijen.

Als u op een gespannen of veeleisende e-mail reageert, neem dan even de tijd om adem te halen en uw antwoord opnieuw te lezen. Deze pauze helpt u om afstand te nemen van eventuele eerste emoties, zodat uw antwoord gecomponeerd en nuchter is, wat onnodig heen en weer gepraat kan voorkomen.

## 06 Mindful vergaderen: aard jezelf voor de groep

Vergaderingen zijn een belangrijk onderdeel van elk bedrijf, maar ze kunnen ook een grote bron van werkstress zijn: jongleren met ideeën, snel reageren, proberen iedereen op het goede spoor te houden. Mindful vergaderen betekent een beetje rust aan tafel brengen door even de tijd te nemen om jezelf te aarden voordat je het gesprek induikt. Mensen die aardingstechnieken toepassen voor vergaderingen, melden minder stress en voelen zich meer in controle. Wanneer we onszelf aarden, brengen we een gevoel van rust in de kamer, wat ook een positieve impact kan hebben op de energie van iedereen.



Stel je voor dat je een anker bent voor de vergadering: je bent standvastig, kalm en volledig aanwezig, en zorgt ervoor dat alles stabiel blijft, zelfs als het gesprek levendig of gespannen is.

Stel je voor dat je een vergadering moet leiden met strakke deadlines en hoge verwachtingen. Drie keer diep ademhalen voor de vergadering en jezelf aarden helpt je om het rustig aan te pakken. Als het gesprek verhit raakt, kan het helpen om je opnieuw te concentreren op je ademhaling om doordacht te reageren in plaats van meegesleept te worden in de spanning.

Zo kun je het oefenen:

- Haal een paar keer diep adem voordat de vergadering begint. Voel je aanwezig in de ruimte, alsof je afstemt op de frequentie van de vergadering.
- Luister tijdens de vergadering aandachtig, zonder dat u afgeleid raakt door antwoorden of door multitasken.
- Als de spanningen toenemen, neem dan een mentale 'time-out' en keer terug naar je ademhaling of zelfs het gevoel van je stoel, waarbij je jezelf in het midden houdt.

Inmiddels heb je waarschijnlijk wel door dat mindfulness in veel omstandigheden en voor verschillende doelen kan worden toegepast. Laten we dat eens verder onderzoeken en ontdekken waarom het de moeite waard is.



# WIST JE DAT



## MINDFULNESS KAN PIJN MET 50% VERMINDEREN

Mindfulness is geassocieerd met een waargenomen vermindering van pijn bij deelnemers van meer dan 50%. De beoefening van mindfulness helpt ons controle te krijgen over onze gedachten en emotionele reacties, wat onze relatie met pijn kan veranderen. Dit kan een bijzonder nuttig hulpmiddel zijn voor mensen die chronische pijn ervaren.

**BEOEFEN  
MINDFULNESS  
BEWUST**

A woman with long brown hair, wearing a blue button-down shirt, is sitting at a desk in a dimly lit office. She is resting her head on her right hand, looking directly at the camera with a weary expression. On the desk in front of her is a laptop and a colorful circular object, possibly a stress ball or a small fan. The background is dark and out of focus, showing some office equipment and a window with a view of the city at night.

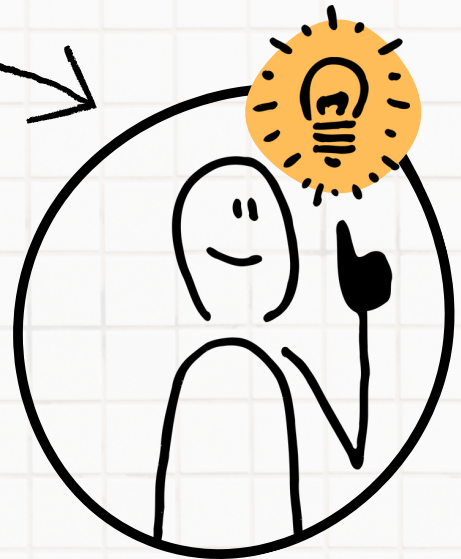
# 30%

**van de waargenomen stress kan worden verminderd  
door regelmatige mindfulness-oefeningen**

Nu de stress en burn-outs in de huidige snelle wereld toenemen, is mindfulness een baken van hoop: een transformerende praktijk die troost, veerkracht en vernieuwing biedt. Mindfulness stelt mensen namelijk in staat om met gratie en vastberadenheid om te gaan met de uitdagingen van het leven. Onderzoek toont aan dat stress met 30% afneemt en de productiviteit met 20% toeneemt.

# oefening

## PAUZE EN VERBINDING MAKEN



Deze oefening 'Pause and Connect' is een mini-mindfulness-oefening die nuttig is voor elke werkinteractie, of het nu een chat, e-mail of vergadering is. Het idee is om even te pauzeren, adem te halen en verbinding te maken met je intentie om op een doordachte manier te communiceren.

01

### Pauze

Pauzeer voordat u met een interactie begint. Dit kan een seconde zijn voor een chat, een telefoontje of zelfs voordat u op 'verzenden' drukt bij een e-mail.

02

### Adem

Haal een keer diep adem. Laat je geest even tot rust komen.

03

### Verbinden

Verbind je met je intentie om helder, kalm en aanwezig te zijn in de interactie.

Tip: Wanneer u op het punt staat een lastig gesprek aan te gaan, bijvoorbeeld een onderhandeling of feedbacksessie, neem dan even de tijd om te pauzeren, adem te halen en uw intentie te bepalen om het rustig aan te pakken. Deze 'buffer' kan u helpen om stabiel te blijven, zelfs als het gesprek moeilijk wordt.

# MINDFULNESS VOLHOUDEN VOOR EEN BLIJVENDE IMPACT

Zoals de meeste dingen in het leven, vergt het beheersen van mindfulness oefening. Wanneer je mindfulness voor het eerst introduceert, is het als het planten van een klein zaadje: consistente aandacht en oefening helpen het sterk te groeien. Een manier om dit te bereiken, is door een routine te creëren, d.w.z. momenten in je dag te vinden waarop mindfulness op natuurlijke wijze past, zelfs voor maar een paar minuten. Na verloop van tijd worden deze kleine momenten natuurlijke pauzes in je dag, die helpen stress te beheersen voordat het zich zelfs maar opbouwt. Neem bijvoorbeeld elke ochtend een minuut de tijd terwijl je koffie zet om drie keer diep adem te halen en je te settelen in de dag.

Deze kleine oefening, die u dagelijks uitvoert, creëert een basis van kalmte, waardoor u gemakkelijker met uitdagingen kunt omgaan als ze zich voordoen.

Mindfulness is niet alleen een hulpmiddel om een drukke werkdag te overleven, het is een vaardigheid die je hele leven kan verrijken. Om dit te bereiken, moet je echter kijken hoe je mindfulness in je dagelijkse routines buiten kantoor kunt brengen, zodat je stress kunt verminderen, aanwezig kunt blijven en veerkracht kunt opbouwen op alle gebieden van het leven. Of het nu 's ochtends is, terwijl je tijd doorbrengt met geliefden of voordat je gaat slapen, mindfulness in je persoonlijke ruimte brengen helpt je om je gecentreerd en geaard te voelen, ongeacht wat de dag brengt.

Mindfulness heeft geen specifieke setting nodig. Je kunt het altijd en overal beoefenen!

Begin elke dag met een paar bewuste ademhalingen of een simpele dankbaarheidsoefening. In plaats van direct in de "to-do-modus" te duiken, neem je een paar momenten om jezelf te aarden in het heden en een intentie voor de dag te bepalen. Het is een kleine stap die je mindset kan transformeren en stress kan verminderen voordat de dag überhaupt begint.



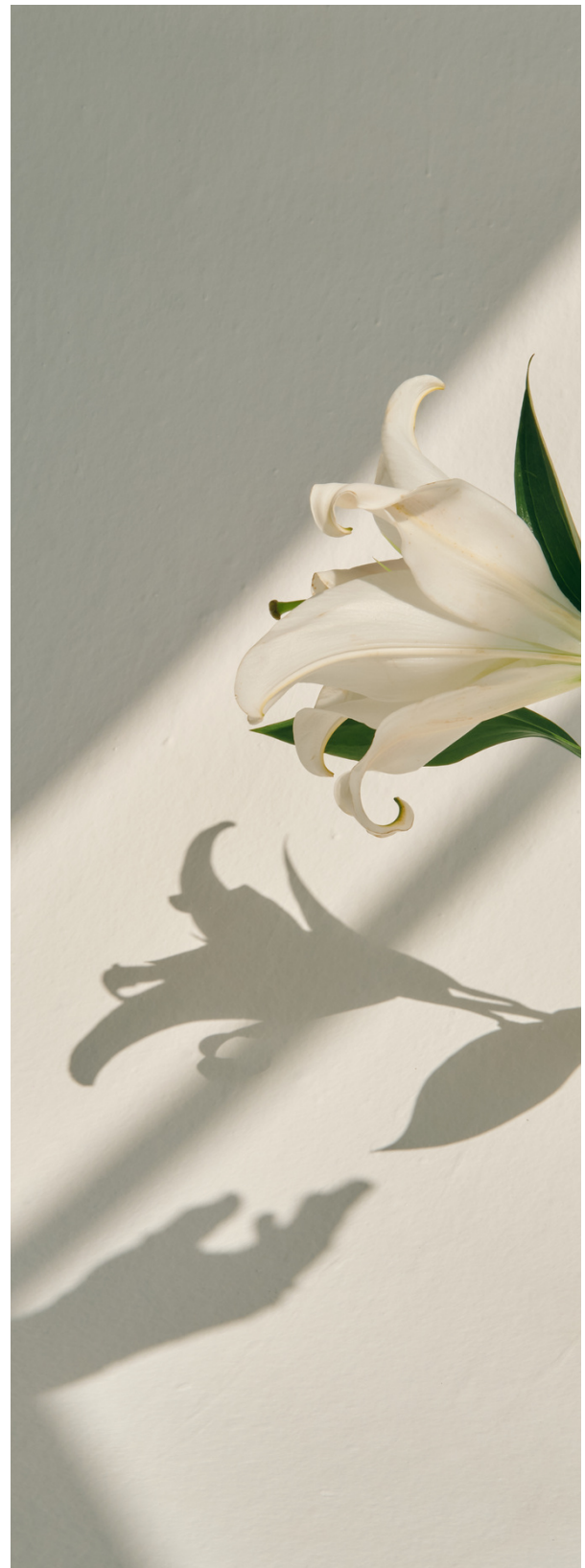
Het mooiste aan mindfulness en de reden waarom het zo waardevol is, is dat je het met alles kunt combineren, op elk moment en om welke reden dan ook!

Of je nu rijdt, fietst, wandelt of het openbaar vervoer neemt, woon-werkverkeer kan een uitstekend moment zijn om mindfulness te beoefenen. Let op het landschap om je heen, voel je lichaam terwijl het beweegt of concentreer je op het ritme van je ademhaling. Probeer in plaats van te haasten of af te dwalen, aanwezig te blijven. Het kan je reis laten voelen als een vredige pauze. Fysieke activiteit zoals wandelen, yoga of zelfs huishoudelijke klusjes kunnen een vorm van mindfulness worden. Voel het ritme van je lichaam, let op hoe je spieren bewegen en wees je bewust van elke sensatie. Door aandachtig bewustzijn in beweging te brengen, kun je routinematige handelingen transformeren in aardende, stressverlichtende praktijken.

Het is makkelijk om onze gedachten te laten afdwalen, zelfs als we bij geliefden zijn. Probeer je volledige aandacht te geven aan familie en vrienden, echt te luisteren en je te engageren zonder afleiding. Mindfulness in relaties versterkt de verbinding en helpt de stress te verminderen die ontstaat door multitasken of haasten door sociale interacties.

Tot slot, het afronden van je dag met mindfulness kan leiden tot een betere nachtrust en een meer rustgevende slaap. Probeer een paar minuten ademhalingsoefeningen, bodyscans of zachte stretchoefeningen om los te laten de spanning van de dag.

Een paar gedachten opschrijven of reflecteren op iets positiefs van de dag kan ook helpen om je geest tot rust te brengen voor het slapengaan.



“

Mindfulness is uw  
paspoort naar  
innerlijke vrede en  
welzijn. Het helpt u  
om elk moment met  
helderheid en  
veerkracht te  
omarmen.

# PRAKTISCHE ACTIVITEIT



## Bewust ademen

Mindful ademen is essentieel voor het verwerven van de juiste mindfulnessvaardigheden. Het houdt in dat u zich richt op de sensatie van de ademhaling terwijl deze het lichaam in- en uitgaat, wat dient als een anker voor het huidige moment en ontspanning en helderheid van geest bevordert.

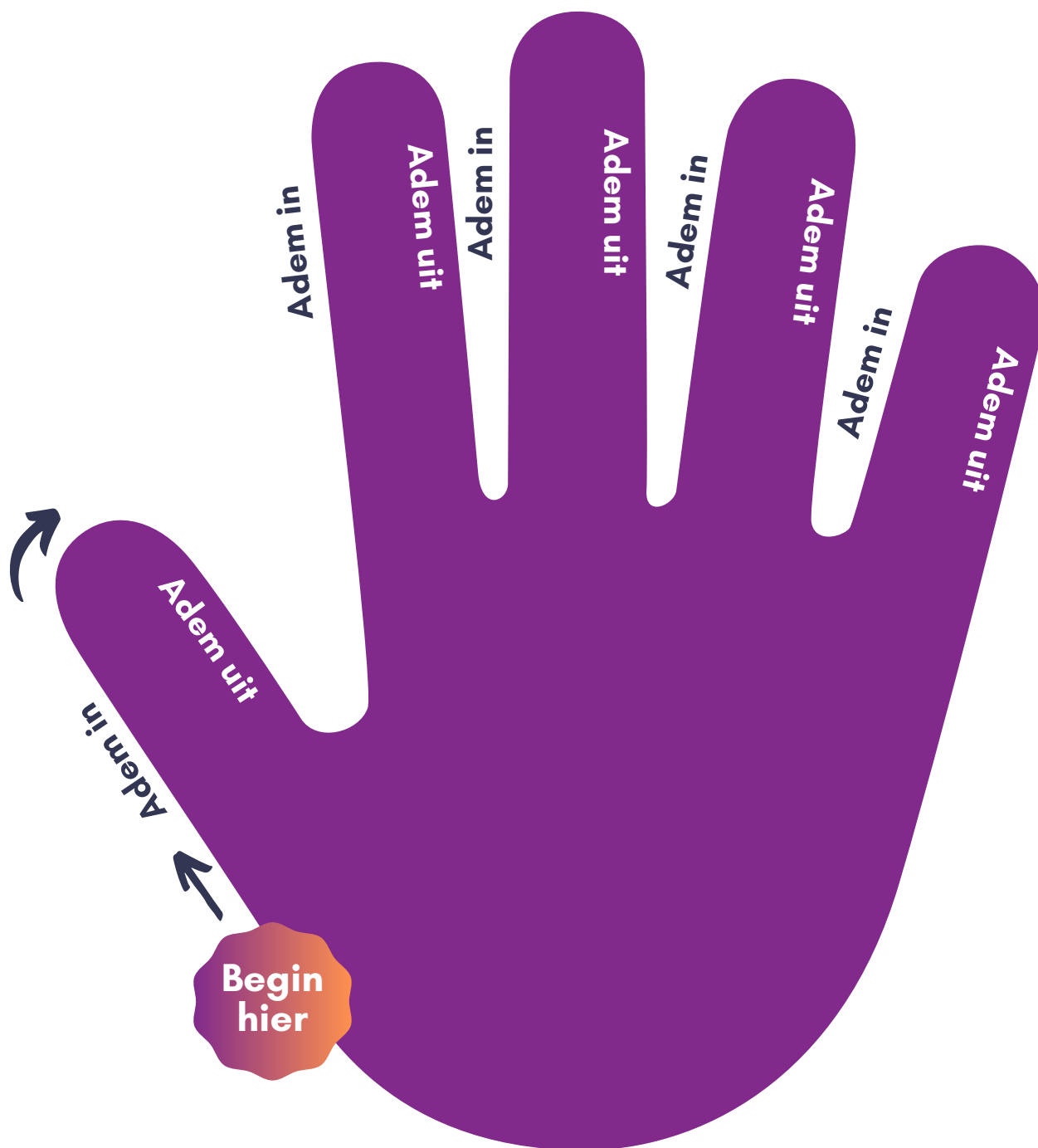
- Zoek een rustige en comfortabele plek op je werkplek of in een aangewezen ontspanningsruimte. Sluit je ogen of kijk zachtjes naar beneden.
- Haal een paar keer diep adem, waarbij u inademt door uw neus en uitademt door uw mond.
- Verplaats uw aandacht geleidelijk naar het gevoel van uw ademhaling terwijl deze uw lichaam binnenkomt en verlaat.
- Voel hoe uw borstkas op en neer gaat en voel hoe de lucht door uw neusgaten stroomt.
- Wanneer je gedachten afdwalen, breng je je focus dan rustig terug naar je ademhaling zonder oordeel. Herhaal deze oefening 3-5 minuten, zodat je kunt ontspannen en tot rust kunt komen.

Tip: Probeer eerst de 5-vinger-ademhalingstechniek (volgende pagina) voordat u deze oefening doet.

KALMEER JEZELF MET EEN

# 5 VINGER ADEMHALING

## HERSENPAUZE



Beweeg langzaam met de wijsvinger langs de buitenkant van de hand. Adem in als u omhoog gaat met uw vinger en adem uit als u omlaag gaat. Je kunt deze ademhalingsoefening ook met je eigen hand doen.

# PRAKTISCHE ACTIVITEIT



## Bewust eten

Vaak eten we terwijl we multitasken, wat ons gestrest, vol en onbevredigd achterlaat. Veel mensen grijpen naar eten als ze gestrest zijn, maar dat kan tot veel andere problemen leiden. Bewust eten moedigt ons aan om te vertragen, ons te concentreren op smaken en texturen en op te merken hoe ons lichaam zich voelt. Het is alsof je van je maaltijd een minipauze maakt in plaats van gewoon een andere taak. Dit is wat je moet proberen:

- Zie maaltijden als momenten van mindfulness en voeding.
- Neem voor het eten even de tijd om het uiterlijk, de geur en de textuur van uw eten te waarderen.
- Proef de smaken en texturen terwijl u uw eerste hap neemt, en let op hoe elke hap smaakt en voelt in uw mond. Kauw langzaam en aandachtig, en besteed aandacht aan de sensaties van het kauwen en slikken.
- Probeer te eten zonder afleidingen, en concentreer je alleen op de ervaring van het eten en het genieten van je eten. Als je gedachten afdwalen of je merkt dat je haast hebt, breng je aandacht dan rustig terug naar het huidige moment en de handeling van het eten.
- Neem na de maaltijd even de tijd om na te denken over de ervaring en hoe uw lichaam zich voelt. Spreek uw dankbaarheid uit voor de voeding die u heeft ontvangen.

# ERVARINGSGERICHTE ACTIVITEITEN

## LICHAAMSSCAN

Bodyscan is een mindfulnessoefening waarbij de aandacht systematisch naar verschillende delen van het lichaam wordt gericht, waarbij sensaties worden opgemerkt zonder oordeel en ontspanning en zelfbewustzijn worden bevorderd.

NB: Als u het lastig vindt om deze activiteit alleen uit te voeren, probeer dan een begeleide meditatie [zoals deze](#).



## AAN DE SLAG DOOR:

- Ga comfortabel in uw stoel zitten met uw voeten plat op de grond en uw handen op uw schoot.
- Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem om jezelf te centreren.
- Begin met het richten van uw aandacht op verschillende delen van uw lichaam. Begin bij uw voeten en werk zo naar boven.
- Let op eventuele sensaties, spanning of ongemak in elk gebied terwijl u uw lichaam scant.
- Stel je voor dat je bij elke ademhaling ontspanning en warmte naar de plekken stuurt waar spanning of ongemak heerst.
- Blijf uw lichaam scannen en besteed aandacht aan elk lichaamsdeel met nieuwsgierigheid en vriendelijkheid.
- Zodra de scan is voltooid, neem dan even de tijd om op te merken hoe uw lichaam als geheel aanvoelt en let op eventuele veranderingen in uw gevoel.

# ONDERZOEK

01.

Wat is het hoofddoel van mindfulness-oefeningen?

- ☐ A- Om het stressniveau te verhogen
- ☐ B- Om de focus en concentratie te verbeteren
- ☐ C- Om multitasking te bevorderen

03.

Hoe kan mindfulness het welzijn op de werkplek verbeteren?

- ☐ A- Door het stressniveau te verhogen
- ☐ B- Door de emotionele regulatie te verbeteren
- ☐ C- Door afleiding en multitasking te bevorderen

02.

Bij welke mindfulness-oefening richt je de aandacht systematisch op verschillende delen van het lichaam?

- ☐ A- Bewust ademen
- ☐ B- Bewust wandelen
- ☐ C- Lichaamsscan

04.

Wat is een belangrijk aspect van bewust eten?

- ☐ A- Snel en gedachteloos eten
- ☐ B- Aandacht besteden aan zintuiglijke ervaringen
- ☐ C- Eten terwijl u televisie kijkt of elektronische apparaten gebruikt

# ONDERZOEK

05.

Wat is een eenvoudige manier om mindfulness in je ochtendroutine te integreren?

- ☐ A- Begin direct met het controleren van e-mails om een voorsprong te krijgen
- ☐ B- Haal een paar keer bewust adem en stel een doel voor de dag vast
- ☐ C- Begin met het bekijken van uw takenlijst en het prioriteren van taken

06.

Wat is een goede manier om de dag bewust af te sluiten?

- ☐ A- Een paar keer diep ademhalen, een bodyscan doen of een korte dagboeksessie houden om te ontspannen
- ☐ B- Het bekijken van taken die u niet hebt voltooid en het plannen om ze de volgende ochtend uit te voeren
- ☐ C- Denkend aan het schema van morgen in bed om mentaal voorbereid te zijn

07.

Waarom is bewust woon-werkverkeer nuttig?

- ☐ A- Het stelt je in staat om mentaal de werktaken voor de dag door te nemen
- ☐ B- Het helpt je om in het heden te blijven en van woon-werkverkeer een ontspannende ervaring te maken
- ☐ C- Het verkort de waargenomen reistijd, waardoor u sneller op uw bestemming aankomt

08.

Welke techniek kun je op je bureau gebruiken om stress op het werk te beheersen?

- ☐ A- Een lange meditatiesessie
- ☐ B- Adembewustzijn, met de nadruk op langzame en diepe ademhaling
- ☐ C- Snel even de sociale media checken om even mentaal tot rust te komen

# BEOORDELINGSANTWOORDEN

1-B

2-C

3-B

4-B

5-B

6-A

7-B

8-B

# BELANGRIJKSTE PUNTEN

01

Mindfulness benadrukt het volledig aanwezig zijn in het huidige moment, waardoor je spijt uit het verleden en zorgen over de toekomst los kunt laten. Dit leidt tot meer helderheid en gemoedsrust.

02

Mindfulness zorgt ervoor dat mensen veerkrachtiger en vaardiger op emoties kunnen reageren. Dit leidt tot een beter emotioneel welzijn en betere interpersoonlijke relaties.

03

Uit onderzoek is gebleken dat mindfulness-oefeningen zoals meditatie en diepe ademhalingsoefeningen de hoeveelheid stresshormonen in het lichaam verlagen. Hierdoor ontstaat ontspanning en een gevoel van kalmte te midden van de uitdagingen van het leven.

04

Regelmatige beoefening van mindfulness versterkt het vermogen om de aandacht vast te houden en zich te concentreren op taken, wat leidt tot een hogere productiviteit, creativiteit en algemene cognitieve functie.

# BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek gratis mindfulness-cursussen en lezingen van experts die onderzoeken hoe mindfulness je welzijn, veerkracht en emotionele gezondheid verbetert. Ook bieden ze praktische strategieën voor een gezondere geest.



## GRATIS MINDFULNESS CURSUSSEN

De volgende Mindfulness-cursussen zijn volledig gratis en toegankelijk via Udemy. U kunt ze openen via de onderstaande links.

[TOEGANG OP UDEMY](#)

[TOEGANG OP UDEMY](#)



## HOE MINDFULNESS HET EMOTIONELE LEVEN VAN ONZE HERSENEN VERANDERT

"Hoe komt het dat sommige mensen kwetsbaarder zijn voor de tegenslagen van het leven en anderen veerkrachtiger?" In deze verhelderende lezing bespreekt Richard Davidson hoe mindfulness je welzijn kan verbeteren. Ook schetst hij strategieën om vier componenten van een gezonde geest te versterken.

[BEKIJK OP YOUTUBE](#)



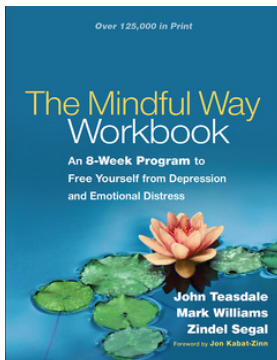
## MINDFULNESS-PRAKTIJKEN

Henna Inam is een ervaren C-suite executive en board member met meer dan 20 jaar ervaring als President, Chief Marketing Officer en andere leiderschapsrollen in Fortune 500-bedrijven, waaronder Novartis en Procter & Gamble. Haar mindfulness-cursus is beoordeeld met 4,7 sterren en heeft meer dan 580.000 cursisten.

[BEKIJK OP LINKEDIN](#)

# BRONNENBIBLIOTHEEK

Ontdek gratis mindfulness-cursussen en lezingen van experts die onderzoeken hoe mindfulness je welzijn, veerkracht en emotionele gezondheid verbetert. Ook bieden ze praktische strategieën voor een gezondere geest.



## HET MINDFUL WAY WERKBOEK

Dit werkboek biedt praktische oefeningen en begeleide meditaties gebaseerd op mindfulness-based cognitive therapy (MBCT). Het biedt een stapsgewijze aanpak voor het omgaan met depressie en emotionele stress.

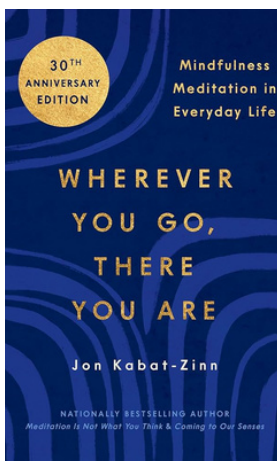
KOPEN BIJ AMAZON



## HEADSPACE-APP

Headspace is een populaire meditatie-app die begeleide mindfulness-oefeningen, slaap- en stressverlichtende technieken biedt. Met een gebruiksvriendelijke interface en een verscheidenheid aan thematische meditatiesessies is Headspace toegankelijk voor zowel beginners als ervaren beoefenaars.

BEZOEK WEBSITE



## WAAR JE OOK GAAT, DAAR BEN JE

In dit klassieke boek onderzoekt Jon Kabat-Zinn, de oprichter van het Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-programma, de beoefening van mindfulness in het dagelijks leven. Door middel van persoonlijke anekdotes en praktische inzichten biedt Kabat-Zinn begeleiding bij het integreren van mindfulness in verschillende aspecten van het dagelijks leven.

KOPEN BIJ AMAZON

# REFERENTIES

- Baer, R. A. (red.). (2015). Mindfulness-gebaseerde behandelmethoden: Clinician's guide to evidence base and applications (2e ed.). Elsevier.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretische grondslagen en bewijs voor de heilzame effecten ervan. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. Opgehaald van <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2009). Mindfulness-based stress reduction voor stressmanagement bij gezonde mensen: een review en meta-analyse. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 15(5), 593-600. Opgehaald van <https://doi.org/10.1089/acm.2008.0495>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness-interventies. *Annual Review of Psychology*, 68, 491-516. Opgehaald van <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptuele en methodologische kwesties in onderzoek naar mindfulness en meditatie. *American Psychologist*, 70(7), 581-592. Opgehaald van <https://doi.org/10.1037/a0039512>
- Epel, E., Daubenmier, J., Moskowitz, J. T., Folkman, S., & Blackburn, E. (2009). Kan meditatie de snelheid van cellulaire veroudering vertragen? Cognitieve stress, mindfulness en telomeren. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 34-53. Opgehaald van <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x>
- Gelles, D. (2015). Mindful work: Hoe meditatie het bedrijfsleven van binnenuit verandert. Houghton Mifflin Harcourt.
- Good, D. J., Lyddy, C. J., Glomb, T. M., Bono, J. E., Brown, K. W., Duffy, M. K., ... & Lazar, S. W. (2016). Mindfulness op het werk overdenken: een integratieve review. *Journal of Management*, 42(1), 114-142. Opgehaald van <https://doi.org/10.1177/0149206315617003>
- Kabat-Zinn, J. (1994). Waar je ook gaat, daar ben je: Mindfulnessmeditatie in het dagelijks leven. Hyperion.

# REFERENTIES

Kabat-Zinn, J. (2013). Leven als een catastrofe: de wijsheid van je lichaam en geest gebruiken om stress, pijn en ziekte het hoofd te bieden (2e ed.). Bantam Books.

Langer, E.J. (1989). Aandacht. Van Capo Press.

Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanismen van mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. Opgehaald van <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>

Siegel, D. J. (2010). De mindful therapeut: een gids voor clinici over mindsight en neurale integratie. W.W. Norton & Company.

Williams, J. M. G., & Penman, D. (2011). Mindfulness: Een acht weken durend plan om vrede te vinden in een hectische wereld. Rodale Books.