

MISSIE MINDFULNESS

Geluksmaker - je goed voelen



OPZET	In deze geluksmaker ontdekken deelnemers de kracht van in het hier en nu zijn. Tijdens een korte wandeling brengt hun geheime missie hen helemaal in het moment.
DOEL	Deelnemers: · proberen hun aandacht naar het hier en nu te brengen; · wisselen tips uit met elkaar; · ontdekken het belang van kiezen waar je je aandacht op richt.
THEMA	Gedachten loslaten
DUUR	30 min – 1 uur
AARD	Doen en ervaren rustgevend
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Missiekaartjes</u> (1x printen op stevig A4) Kaartjes uitknippen. Wandelroute uitstippelen.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe deze geluksmaker bij voorkeur in een sessie na de geluksbabbel 'je goed voelen'.

Vaak zijn we in ons hoofd hard bezig met dingen die al gebeurd zijn of dingen die nog moeten gebeuren. Soms voelt het alsof we onze zorgen misschien niet willen loslaten, want dan vergeten we misschien iets belangrijks. We willen oplossingen zoeken voor problemen, nadenken over wat we hebben meegemaakt of voorkomen dat er iets ergs gebeurt.

Hoewel het zeker nuttig kan zijn om na te denken hoe je een probleem wilt aanpakken, blijven veel mensen heel veel tijd in hun hoofd spenderen aan de zorgen die ze hebben. Niet alles kan nu opgelost worden. En door voortdurend te piekeren over het verleden en de toekomst gunnen we ons hoofd nooit een pauze-moment. Het zorgt er ook voor dat we de rust en de mooie dingen in het moment zelf missen.

Wanneer we in het hier en nu kunnen zijn, komen we tot rust. We kunnen bewust ervaren wat er om ons heen gebeurt, zonder de druk van de toekomst of het verleden. Dit betekent niet dat we onze gedachten volledig moeten uitschakelen, maar dat we ze leren opmerken in plaats van erin meegesleept te worden. Het helpt ons te leren aanvaarden wat is, in plaats van voortdurend te denken over wat er nog moet komen. Het zorgt voor minder stress en meer rustmomenten waarin we kunnen genieten van het nu.



1**Waarom gaan we op missie?**

Je gedachten loslaten en in het hier en nu zijn. Het klinkt eenvoudig, maar is dat zo gemakkelijk?

Vraag aan de deelnemers wie zich ook vaak zorgen maakt over de toekomst of piekert over dingen uit het verleden.

Waarom denken jullie dat dat gebeurt? Voel je je er beter door?

Ons hoofd wilt ons graag beschermen tegen moeilijkheden. We willen voorkomen dat we vervelende dingen uit het verleden nog eens meemaken, of dat er andere problemen op ons afkomen in de toekomst.

Maak duidelijk dat het ook normaal is dat je problemen wilt oplossen of wilt voorkomen dat er moeilijke dingen gebeuren.

Het is heel normaal dat we hierover willen nadenken of dat we naar een oplossing zoeken voor problemen. Maar wanneer we onszelf continu verliezen in piekergedachten, kan dat ook net voor meer stress zorgen. Iedereen verdient eens een pauzemoment van zijn zorgen.

Dat is wat we vandaag gaan proberen. We gaan leren om onze aandacht op het hier en nu te richten zodat we onze piekergedachten leren pauzeren. Zo maken we ruimte om echt even in het nu te zijn en los te komen van onze zorgen.

2**Oefening baart kunst**

Leg uit dat in het hier en nu leren zijn (of mindfulness), oefening vraagt.

Het is niet gemakkelijk om in het moment te zijn als we gewoon zijn om in de zorgen in ons hoofd te leven. Maar het goede nieuws is dat we onze aandacht echt kunnen trainen.

Een handig trucje om in het moment te zijn, is om onze zintuigen in te schakelen: door te horen, proeven, ruiken, voelen en zien wat er om ons heen gebeurt.

3

Missie mindfulness

Leg de deelnemers uit dat jullie dadelijk een wandeling gaan maken om het trucje uit te proberen. Stippel op voorhand een wandeling uit op maat van de deelnemers (houd rekening met een realistische afstand, een niet te drukke omgeving, de nodige veiligheid, ...).

Tijdens de wandeling krijgt iedereen een geheime opdracht. Hierop staat waarop ze hun aandacht mogen richten tijdens de wandeling. Deel de kaartjes uit en vraag iedereen om hun opdracht geheim te houden.

Vertel de deelnemers wat jullie gaan doen:

Jullie mogen alles eventjes loslaten.

We pauzeren met denken aan wat straks nog moet.

We denken even niet na over wat er net gebeurde.

We gaan gewoon... wandelen.

Niet met een doel.

Niet om ergens te geraken.

Maar om in het hier en nu te zijn.

Straks krijgt iedereen een geheime opdracht.

Een klein aandachtspuntje voor tijdens de wandeling.

*Dat kan zijn om bijvoorbeeld op te merken hoe je voeten de grond raken,
hoe de wind op je huid voelt,
of iets anders kleins dat je normaal voorbijloopt.*

Je hoeft niet op alles tegelijk te letten, alleen op dat ene ding.

Soms zal je afgeleid worden door je gedachten.

Dat hoort erbij.

En dan kom je gewoon rustig weer terug naar je opdracht.

Zie het als een spel: kan ik mijn gedachten loslaten en gewoon voelen wat er is?

En vooral: je kan niets verkeerd doen.

Alles wat je opmerkt, is oké.

Je hoeft alleen maar... te wandelen.

4

Wandelen maar

Check of iedereen zijn missie begrijpt. Daarna kunnen jullie vertrekken.

Begeleid de wandeling en let op de veiligheid (voor deelnemers die heel erg met hun aandacht bij hun opdracht zijn). Heb je een langere wandeling gepland? Laat de deelnemers dan na een tijdje van opdrachtkaartjes wisselen.

Bespreek de opdracht nadien met de groep. Laat ze stilstaan bij hun ervaring en hoe anders die was dan wanneer ze normaal ergens naar onderweg zijn.

Enkele richtvragen:

- *Wat was jullie geheime opdracht en hoe hebben jullie die ervaren?*
- *Wat viel je op tijdens de wandeling dat je normaal misschien niet zou opmerken?*
- *Merkte je een verschil met waar je aandacht anders naartoe gaat wanneer je wandelt/ onderweg bent naar ergens?*
- *Dwaalden je gedachten ook soms af?*
- *Wat hielp er om in het moment te blijven? Wat maakte het moeilijk?*

Een interessant inzicht in deze oefening is dat iedereen iets anders opmerkt, afhankelijk van waar je aandacht naartoe gaat.

- *Hoe was het om te horen wat anderen hadden als opdracht?*
- *Hebben jullie die dingen (bv. het gevoel van je voeten of van de wind, het geluid van de vogels, ...) ook opgemerkt?*
- *Wat zegt dat over de kracht van je aandacht richten?*

Wat één deelnemer bewust heeft beleefd, is misschien helemaal aan de andere deelnemers voorbijgegaan en omgekeerd.

Dit laat zien hoeveel invloed het richten van onze aandacht heeft:

- *Wat je aandacht geeft, groeit. Wat je geen aandacht geeft, merk je vaak niet op.*

Dat geldt ook voor onze gedachten tijdens de dag. Denken we continu aan onze zorgen? Dan merken we elk klein dingetje op dat hiermee te maken heeft én missen we vaak de mooie, kleine dingen rondom ons. Je aandacht trainen om meer in het moment te zijn, zorgt ervoor dat je je zorgen even kan loslaten en dat je de dingen in het moment beter opmerkt.

- *Wat nemen jullie mee? Waar willen jullie volgende keer extra op letten wanneer je een wandeling maakt?*

GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

