

Les:

diepgaande oefeningen om je geluk te vergroten

De oefeningen die ik in deze derde les/minicursus met je wil delen zijn aan de ene kant diepgaand, omdat we werken met hoe onze hersenen werken en aan de andere kant zo simpel mogelijk.

Als je gaat proberen met elke oefening iets te doen, kan het veel te veel worden. Daarom wil ik je uitnodigen om één oefening uit te kiezen om iets mee te doen. Dat hoeft ook niet te lukken. Gewoon een oefening om te proberen hoe het voelt en wat deze voor je doet.

Wat we met deze oefeningen vooral willen doen is verschillende zintuigen aanspreken en inzetten.

Daardoor spreken we meerdere delen van onze hersenen aan en dat zorgt ervoor dat het beter werkt.

Daarnaast pakken we hierbij ook weer terug op de 'mindfulness' en savoring die we in de vorige lessen zijn tegengekomen.

Bewust omschrijven wat we waarnemen

Een van de dingen die helpt om meer te genieten en stiekem ook helpt om wandelende gedachten steeds meer te voorkomen is het bewust omschrijven van fijne ervaringen.

Wat daarbij helpt is als je rustig nadenkt over het juiste woord om wat je voelt, ruikt, proeft te omschrijven.

En als je daarbij vervolgens rustig een zin creëert om het goed te omschrijven. Het bewust nadenken en verwoorden is hierbij een belangrijke sleutel.

Om dit iets makkelijker te maken, wil ik een lijst met woorden met je delen die hierbij kan helpen. :)

Deze staat op de volgende pagina.

Les:

diepgaande oefeningen om je geluk te vergroten

zacht	dichtbij
rustig	oprecht
stil	puur
kalmerend	eenvoudig
veilig	natuurlijk
geborgen	zachtaardig
warm	zorgzaam
lief	geliefd
mild	beschut
vriendelijk	ademend
teder	stilletjes
troostend	subtiel
verzachtend	ingetogen
licht	vredig
luchtig	ontprikkelend
open	herstellend
ruim	verlichtend
helder	dankbaar
sereen	tevreden
harmonieus	gelukkig
vloeiend	voldaan
soepel	genoeg
moeiteloos	kloppend
ontspannen	passend
aangenaam	echt
fijn	integer
prettig	zuiver
comfortabel	mooi
vertrouwd	schoon
thuis	koesterend
geaard	omarmend
stabiel	verwelkomend
evenwichtig	
in balans	
dragend	
verbindend	
content	

Les:

diepgaande oefeningen om je geluk te vergroten

Ik heb de gedachten/het gevoel

We hebben het er al over gehad dat het verwoorden dat je een gedachte hebt en deze niet bent heel erg fijn is. Het creëert rust en ruimte tussen je identiteit en je gedachten.

Het kan hierbij helpen om een gedachte of gevoel dat je hebt iets verder te onderzoeken/verwoorden.

Je kunt dit bijvoorbeeld doen door te zeggen:

Ik heb de gedachte/het gevoel.....

Dit probeert mij te beschermen voor/te helpen met....

Wat ik eigenlijk nodig heb van mezelf is.....

Dit helpt ook doordat het helpt wat je voelt te erkennen en daarmee ook gelijk en stuk te verwerken. Hierdoor kunnen spanningen en minder leuke emoties sneller wegstromen.

Het geluksfotoboek

Je kent een visionboard en fotoboek waarschijnlijk al, maar zo kun je ook een geluksboekje maken.

Dat kun je bijvoorbeeld doen door foto's te maken van dingen die je echt gelukkig in het moment maken en daar een mooi fotoboek van te maken.

Als je niet van foto's maken houdt, kun je dit natuurlijk ook doen door het in kleine zinnen in een notitieboekje op te schrijven.

Je zintuigen gebruiken om iets te omschrijven

De op een na laatste oefening is het bewust gebruiken van je zintuigen als je ergens bij stil staat wat je wilt opslaan/onthouden/van wilt genieten.

Als je bijvoorbeeld iets ziet wat je echt tof vindt, dan voedt je je savoring door bewust te benoemen wat je ziet en dat met fijne woorden te omschrijven. Dat terwijl je ook een beweging maakt of je lichaam aanraakt.

Bijvoorbeeld door even in je handen te knijpen.

Dat is het verankeren van het gevoel en tegelijkertijd meerdere delen van je hersenen inzetten, om het gevoel van geluk en genieten te verdiepen.

Les:

diepgaande oefeningen om je geluk te vergroten

Bewust uitademen en kloppen

Als laatste wil ik een hele andere oefening met je delen. Deze is voor wanneer er een gevoel of emotie vast zit.

Hierbij neem je het gevoel echt tot je. Het mag er helemaal zijn. Het is niet erg als je er geen woorden aan kunt geven of het juist niet helder voelt, maar wel kunt verwoorden. Het mag er precies zijn zoals het er is.

Ontspan je schouders en ga er even rustig en rechtop voor zitten. Het liefst met je voeten op de grond.

Ontspan je ademhaling zonder het te forceren. Maar zorg er wel voor dat je het rustig kunt volgen. Dat je met je ademhaling kunt zijn.

Neem dat gevoel wat je los wilt laten en adem het uit. Na iedere rustige ademhaling klop je heel zachtjes met je hand op je borst.

Dit doe je tot je voelt dat het klaar is, genoeg is. Dan rek je jezelf even uit en leg je nog een keer goed je hand op je hart en geef je jezelf lieve woorden. Dat mag ook iets zijn wat je voor jezelf wenst. Bijvoorbeeld rust.