



MEDITEREN KUN JE EENVOUDIG LEREN!





Om iets te kunnen bereiken zul iets moeten doen! En door dit e.book te downloaden ben je hiermee gestart Van harte gefeliciteerd met deze eerste stap.

Je hebt een boekje ontvangen dat je helpt om in je kracht te komen. Om uit je hoofd te komen en te focussen.

Ja, als je mediteren echt gaat toepassen kan dit gebeuren **KRACHT** en **FOCUS**

Je brein wordt getraind, je lichaam heeft er ook baad bij.

Een matje kopen, nee hoor niet nodig. Mediteren kun je overal, op elke plek en op elk moment van de dag. Wanneer jij maar wilt. Maar let wel, je dient het wel zelf te doen. Niemand anders kan dit van je overnemen. Je kunt wel hulp inroepen, of met iemand het meditatiemoment delen.

Dit werkboekje gaat jou leren mediteren. Een basis, een begin.

Nee niet wegstoppen dit e.book. Wil je niet alle tekst doorlezen? Dat kan, heb ik ook weleens. Daarom heb ik een inhoudsopgave bijgevoegd.



## Inhoud

Mediteren kun je heel eenvoudig leren.....	4
Wat is mediteren? .....	4
Waarom zou je mediteren?.....	4
Mediteren om de stress te reduceren, wat is stress .....	4
Hoe ontdek jij jouw stressoren.....	4
Niet iedereen ervaart dezelfde stress .....	5
Wat kun jij nog zelf doen om te ontstressen.....	5
Iedereen geeft voorkeur aan een andere manier van mediteren. ....	6
Naar welk onderdeel gaat jou voorkeur uit?.....	6
De meditatie:.....	8
1 Geluid: .....	8
2 Ruiken.....	8
3 Kijken .....	9
4 Beweging .....	9
5 Wandelmeditatie.....	10
6 Enkele korte ademhalingsoefening per dag doet wonderen .....	10



Mediteren kun je heel eenvoudig leren

Wat is mediteren?

Mediteren is een breed begrip. Veel mensen willen met mediteren ontspannen. Terwijl het toch vaak inspanning is. Mediteren is meer een manier om in verbinding te komen met dat wat er in jouw lichaam en geest aanwezig is. Je kunt hierdoor wegwijs worden in jezelf, antwoorden krijgen vanuit jezelf over patronen die je al jaren hebt. Je kunt hierdoor patronen gaan verbreken waardoor de ontspanning in je leven terug komt. Daarvoor dien je eerst in balans te komen met lichaam en geest. Anders gezegd, je gaat je aandacht daarnaar richten op dat wat jij wil.

Waarom zou je mediteren?

Om in balans te komen? Om te relaxen? Om je stress te reduceren? De meeste mensen starten met mediteren als ze heel veel stress ervaren. Anderen starten met mediteren omdat ze hebben gelezen of horen vertellen dat het 'gezond' is. Laten we ervan uit gaan dat jij start met mediteren omdat je jouw stress wilt reduceren. Wat is stress eigenlijk en waarom zou je het willen reduceren met mediteren?

Mediteren om de stress te reduceren, wat is stress

Stress is een normale reactie van ons lichaam op dreigend gevaar, het is geen ziekte. Het was in de oertijd een belangrijke reactie van ons lichaam om te overleven, en vandaag de dag in sommige situaties nog steeds. Een beetje stress hebben we nodig om onze dagelijkse dingen te doen, dit is gezonde / functionele stress. Een disbalans of blijvende stress is ongezond en dit kan leiden tot lichamelijke klachten, tot zelfs aan de dood toe, het is negatieve stress.

Hoe ontdek jij jouw stressoren

*De stressmeter*

Ben jij nadat je op vakantie bent geweest nog niet uitgerust of sta je elke ochtend na een goede nachtrust moe op, dan is negatieve stress mogelijk de oorzaak.

Andere signalen van stress:

Tandenknarsen, schouders opgetrokken, gespannen spieren, kaken op elkaar klemmen, op het puntje van de stoel zitten, krampachtig voorwerpen vasthouden en slecht slapen.

Ook zorgt te veel en te lange stress voor lichamelijke klachten: hoge bloeddruk, astma, rugklachten. Lees ook mijn blog 'lichamelijke klachten door stress'. Er wordt vaak naar een andere (lichamelijke) oorzaak gezocht en medicijnen voorgeschreven om de klacht te verminderen. Terwijl het antwoord meestal ligt in stressoren weghalen en gaan ontspannen.



### Niet iedereen ervaart dezelfde stress

Het is zo dat niet iedereen stress ervaart in bepaalde situaties. En dat is ook wat het moeilijk maakt want niet iedereen heeft aanhoudende stress bij een operatie of stress bij het verlies van eigen gezondheid. Het is tijdelijke negatieve stress die ook weer weg gaat. Bij anderen blijft er stress bestaan zelfs na een operatie zich zorgen blijven maken of er geen bacterie in de wond is, er geen litteken ontstaat, er geen fout gemaakt is. Je blijft piekeren en dat maakt moe.

Of het een negatieve stressor blijft, ligt eraan hoe jij dit ervaart, hoe je ernaar kijkt en ermee omgaat. Het heeft ook met je karakter te maken of met de opvoeding. Meestal zie je dit zelf niet en geeft je omgeving feedback. Het liefst wil je ook van je stress af. Onderstaand een zelfhulpprogramma om de stress te reduceren.

### Wat kun jij nog zelf doen om te ontstressen

Ga wat leuks doen is vaak het antwoord dat je krijgt. En dat is net wat je niet echt meer ervaart 'leuk, gezellig, lollig, vrolijk'.

Bij stress kan een zelfhulp middel uitkomst bieden. Het is mogelijk om je klachten te verminderen en soms weer onder controle te krijgen. Let wel het is niet bedoeld als vervanging van een behandeling bij je huisarts, psycholoog of specialist.

**Beweging** helpt bij ontstressen, zoek zelf uit wat je graag doet: wandelen, zwemmen, fietsen, karaten, yoga, tai shi. Daarnaast is een juiste voeding ook van belang. Koffie en alcohol helpen niet bij stressreductie het zijn oppeppers en geen rustgevers. Daarbij heb je steeds meer nodig om geen stress te hebben. Uiteindelijk ben je verslaafd en krijg je alleen maar stress.

Veel baad geeft mediteren. Dit heb ik ervaren toen ikzelf aan het herstellen was van een burn-out. Ik ben een non nonsens vrouw. Ik doe zelden dingen waarvan niet bewezen is dat het werkt. En zo kwam ik bij mindfulness en ACT (Acceptance and Commitment Therapie) terecht.

Ik ga geen ellen lang artikel schrijven over wat mindfulness en/of ACT is. Kort gezegd is mindfulness de tegen hanger van de automatische piloot, je traint jezelf om met volle

aandacht in het moment te zijn en blijven. ACT ondersteund dit principe. Het richt zich op de stresserende gedachten die je hebt. Het is bewezen dat je met mindfulness in 8 weken transformeert daarna helpt het je om je stress blijvend te reduceren.

Let wel dat niet iedereen dezelfde stress ervaart en je karakter ook mee speelt en hiervoor is het goed om ook ondersteuning te zoeken. Dit heb ik ook gedaan. Daarom heb ik dit in mijn stressreductiebegeleiding op de boerderij ingebouwd: jouw stressoren opzoeken, hieraan werken door ermee om te leren gaan of door te veranderen. Wil je meer weten ga dan naar mijn [webpagina over stress](#)

Het begin start bij mediteren. En als je nu denkt niets voor mij, lees dan zeker verder. Ook al heb je vaak een poging gewaagd op het matje of een bankje en lukt dit niet er zijn meerdere



manieren om te mediteren. En bij een VOL hoofd lukt het niet meteen en baard oefening kunst. Hieronder tref je enkele meditatieoefeningen aan.

### Iedereen geeft voorkeur aan een andere manier van mediteren.

Om uit te leggen wat ik bedoel heb ik als metafoor de ezel. Met zijn lange oren hoort hij zeer goed, deze zet die dan ook in als hij onraad ruikt om gericht te luisteren waar het onraad vandaan komt. Daarnaast is hij een fijnproever en als hij ruikt dat verderop een lekkerder groen blaadje is, loopt die door alles heen om maar dat ene groene blaadje of worteltje verderop te kunnen krijgen. Dit zijn al twee van de vier voorkeuren (horen en ruiken / proeven).

De ezel kan zeer goed zien ook in het donker. (derde voorkeur zien).

Om al zijn eten bijeen te sprokkelen moet hij in de vrije natuur tot wel 15 km per dag afleggen. Ook moet die het eten heel goed kauwen om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. (Vierde voorkeur bewegen).

Al deze hulpmiddelen heeft de ezel nodig om te kunnen overleven in zijn van oorspronkelijke leefomgeving.



### Naar welk onderdeel gaat jou voorkeur uit?

Om het mediteren tot een efficiënte stressreductie te maken dien je te weten waar je voorkeur naar uit gaat. Dit ga je de komende week ontdekken door de eerste vier meditatieoefeningen te doen.



Ben je de mooie grote oren die op het horen is gericht? Je zal meer genieten of doorzetten bij een meditatie die op horen gericht is bijvoorbeeld mantra opzeggen, muziek, fluitende vogels.

Ben jij het bezige bijtje die de 15 km loopt voor het dagelijks maal. Iemand die meer op het bewegen gericht is, zoals bijen doen, jij zal meer genieten of doorzetten bij een meditatie gericht op beweging, lopen, rennen, wandelen.

Ben jij degene die geniet van al de kleuren om je heen. Iemand die meer op het kijken gericht is, zoals een arend, jij zult meer genieten en doorzetten bij een meditatie gericht op een visuele methode.

Een fijnproever. Iemand die meer op het gevoel, de beleving van proeven en ruiken, zoals een slang die met haar tong de omgeving proeft, jij houdt meer van meditaties van proeven en ruiken.

Ga na welke manier het beste bij je past en gun je elke dag minimaal 15 minuten voor jezelf. Zet je telefoon uit, zorg ervoor dat je niet gestoord wordt. Het beste is als de ruimte niet te warm of te koud is. Als je buiten bent dat je gekleed bent naar het weer.

Hoe kun je in het dagelijkse leven mediteren door gebruik te maken van jouw favoriete zintuig. Dit kun je ontdekken door onderstaande meditaties te doen en te ervaren bij welke jij meer baat hebt. Door te ervaren waar je voorkeur naar uit gaat en door het elke dag te doen. Bij de meditaties tref je een loopmeditatie aan en deze kun je elk moment van de dag toepassen als je van A naar B loopt. Je hoeft dus niets echt opzij te zetten. Mijn tip, vooral in het begin, is dat je er bewust een half uur per dag vrij maakt voor jouw tijd, een momentje voor jezelf: mediteren.

De meditatie kan zittend, liggend of lopend. Waar het om gaat is dat je comfortabel zit of ligt en een actieve maar geen gespannen houding aanneemt. Neem waar wat er op dit moment is.



## De meditaties:

### 1 Geluid:

Luister naar de geluiden in de omgeving, focus 1 voor 1 op elk geluid.

Vanuit de focus van het geluid ga je naar je ademhaling. Volg je ademhaling volledig vanaf je inademing; hoe de adem door je neus of mond via de keel naar je longen gaat. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet bij de inademing en inzakt bij de uitademing. Volg je ademhaling 10 inademingen en uitademingen. Tel de ademhaling door bij elke inademing in geachte 1 te zeggen en bij de uitademing ook 1 te zeggen bij de uitademing 1 en bij de 2<sup>de</sup> inademing 2 en bij de 2<sup>de</sup> uitademing 2 enz. tot dat je bij 10 bent aangekomen.

Na 10 ademhalingen ga je naar de bodyscan.

Begin bij je linker grote teen en kom langzaam via je been naar boven. Raak in gedachte elke lichaamsdeel aan. Neem daarbij ook je gedachte waar en op het moment dat je in je gedachten wordt meegezogen ga je weer naar de geluiden in je omgeving om vervolgens weer naar de ademhaling te gaan en naar de bodyscan.

Kom je een lichaamsdeel tegen dat 'gespannen is' blijf dan even daar, adem vijf keer diep in en vijf keer uit terwijl je met je gedachte bij dit lichaamsdeel blijft. Vervolg dan de reis door je lichaam.

Heb je je hele lichaam waargenomen sluit dan de meditatie af met 10 ademhalingen te volgen en tel bij de inademing 1 en bij de uitademing 1 bij de 2<sup>de</sup> inademing 2 en bij de 2<sup>de</sup> uitademing 2 enz. tot dat je bij 10 bent aangekomen.

### 2 Ruiken

Je kunt de focus leggen op een neusademhaling, voelen hoe de koude lucht via je neus binnenstroomt en de warme weer via je neus naar buiten stroomt. Ook kun je een geurkaars of etherisch olie aansteken, of naar buiten gaan en daar de diverse geuren 1 voor 1 van elkaar onderscheiden.

Vanuit de geur die je waarneemt ga je naar je ademhaling.

Vanuit de focus van het geluid ga je naar je ademhaling. Volg je ademhaling volledig vanaf je inademing; hoe de adem door je neus of mond via de keel naar je longen gaat. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet bij de inademing en inzakt bij de uitademing. Volg je ademhaling 10 inademingen en uitademingen. Tel de ademhaling door bij elke inademing in geachte 1 te zeggen en bij de uitademing ook 1 te zeggen. Na 10 ademhalingen ga je naar de bodyscan.





Na 10 ademhalingen ga je naar de bodyscan. Begin bij je linker grote teen en kom langzaam via je been naar boven. Raak in gedachte elke lichaamsdeel aan. Neem daarbij ook je gedachte waar en op het moment dat je in je gedachten wordt meegezogen ga je weer naar het de geur om vervolgens weer naar de ademhaling te gaan en naar de bodyscan.

Kom je een lichaamsdeel tegen dat 'gespannen is' blijf dan even daar, adem vijf keer diep in en vijf keer uit terwijl je met je gedachte bij dit lichaamsdeel blijft. Vervolg dan de reis door je lichaam. Heb je je hele lichaam waargenomen sluit dan de meditatie af met 10 ademhalingen te volgen en tel bij de inademing 1 en bij de uitademing 1 bij de 2<sup>de</sup> inademing 2 en bij de 2<sup>de</sup> uitademing 2 enz. tot dat je bij 10 bent aangekomen.

### 3 Kijken

Je kunt je focus leggen op iets dat je aandacht trekt, een mooie bloem het vlammetje van de kaars of een schilderij. Vanuit deze focus ga je naar je ademhaling. Volg je ademhaling volledig vanaf je inademing; hoe de adem door je neus of mond via de keel naar je longen gaat. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet bij de inademing en inzakt bij de uitademing. Volg je ademhaling 10 inademingen en uitademingen. Tel de ademhaling door bij elke inademing in geachte 1 te zeggen en bij de uitademing ook 1 te zeggen. Na 10 ademhalingen ga je naar de bodyscan.

Begin bij je linker grote teen en kom langzaam via je been naar boven. Raak in gedachte elke lichaamsdeel aan. Neem daarbij ook je gedachte waar en op het moment dat je in je gedachten wordt meegezogen ga je weer naar het voorwerp waar je naar keek om vervolgens weer naar de ademhaling te gaan en naar de bodyscan.

Kom je een lichaamsdeel tegen dat 'gespannen is' blijf dan even daar, adem vijf keer diep in en vijf keer uit terwijl je met je gedachte bij dit lichaamsdeel blijft. Vervolg dan de reis door je lichaam. Heb je je hele lichaam waargenomen sluit dan de meditatie af met 10 ademhalingen te volgen en tel bij de inademing 1 en bij de uitademing 1 bij de 2<sup>de</sup> inademing 2 en bij de 2<sup>de</sup> uitademing 2 enz. tot dat je bij 10 bent aangekomen.

### 4 Beweging

Dit kan ook door handbewegingen te maken, madra's genoemd, bijvoorbeeld je duim op de wijsvinger van de andere hand te leggen en zo heen en weer stappen. Of tai shi, yoga te doen. We houden het hier bij de handbeweging. Vanuit deze focus ga je naar je ademhaling.

Volg je ademhaling volledig vanaf je inademing; hoe de adem door je neus of mond via de keel naar je longen gaat. Leg een hand op je buik en voel hoe je buik uitzet bij de inademing en inzakt bij de uitademing. Volg je ademhaling 10 inademingen en uitademingen. Tel de



ademhaling door bij elke inademing in geachte 1 te zeggen en bij de uitademing ook 1 te zeggen. Na 10 ademhalingen ga je naar de bodyscan.

Na 10 ademhalingen ga je naar de bodyscan. Begin bij je linker grote teen en kom langzaam via je been naar boven. Raak in gedachte elke lichaamsdeel aan. Neem daarbij ook je gedachte waar en op het moment dat je in je gedachten wordt meegezogen ga je weer naar het de handbeweging om vervolgens weer naar de ademhaling te gaan en naar de bodyscan.

Kom je een lichaamsdeel tegen dat 'gespannen is' blijf dan even daar, adem vijf keer diep in en vijf keer uit terwijl je met je gedachte bij dit lichaamsdeel blijft. Vervolg dan de reis door je lichaam. Heb je je hele lichaam waargenomen sluit dan de meditatie af met 10 ademhalingen te volgen en tel bij de inademing 1 en bij de uitademing 1 bij de 2<sup>de</sup> inademing 2 en bij de 2<sup>de</sup> uitademing 2 enz. tot dat je bij 10 bent aangekomen.

## 5 Wandelmeditatie

Je kunt ook een wandelmeditatie doen waarbij je alle zintuigen inzet. Begin met een glimlach ☺ op je gezicht. Tel de stappen die je zet, gebruik woorden, zing een lied in gedachte. Neem je ademhaling waar, is deze oppervlakkig haal dan diep adem en volg je ademhaling, waarna je je lichaam scant.

Variatie: neem je ademhaling waar en haal eens diep adem, begin de wandelmeditatie en tel de stappen die je zet tijdens de inademing en tijdens de uitademing.

Een andere variatie is vijf stappen te zetten tijdens de inademing en 5 tijdens de uitademing.

Je kunt het tellen ook vervangen in een kleine zin van 5 woorden 'de bloemen bloeien vandaag mooi'. Je kunt ook een mantra opzeggen bij het inademen "*deze lucht is nu rust*" bij het uitademen "*onrust blaas ik nu uit*". Visualiseer deze rust, of de kleur, de bloem, het geluid. Voel je vrij om je eigen creativiteit en inzichten te gebruiken. Bij de wandelmeditatie hoef je niet hard te werken, je mag ervan genieten.

Een wandelmeditatie kun je doen tussen twee vergaderingen in, op weg naar de auto, als je de trap op- of afloopt, als je gaat winkelen, de kinderen van school haalt. Waar je ook naar toe gaat en doet, overal zijn er momenten om de meditatie in praktijk te brengen.

## 6 Enkele korte ademhalingsoefening per dag doet wonderen

Tijdens de hele dag kun je ook kleine meditaties doen. Het beste is om er drie per dag te doen:



Ga naar je ademhaling en volg die 1 minuut. Scan dan je lichaam, ben je gespannen, heb je veel gedachten, wat houd je bezig doe dit 1 minuut. Haal dan diep adem en volg je ademhaling weer 1 minuut en ga na of je lichamelijke beleving en gedachten zijn veranderd.

Blijft een gesprek, een toezegging, een... niet goed te voelen onderneem dan actie!

**Ik wens je heel veel succes met je stressreductie.**

*Carin Höppener*

Wil je meer weten?

Maak dan een gratis powerboost gesprek afspraak: [info@enwatnu.com](mailto:info@enwatnu.com) of 06-15040908