

Hoe word ik meer Zentric?

Carrière, koters, het huishouden, sporten, sociale contacten; onze dagen zijn vaak tot de nok toe gevuld met activiteiten. Dit kan leiden tot stress en – uiteindelijk – fysieke en mentale problemen. Het goede nieuws? Veel mensen zijn gebaat bij mindfulness. Deze aandachtvaardigheid helpt ons meer te leven in het 'hier en nu', brengt innerlijke rust én draagt bij aan een positief zelfbeeld. En het mooie is, dat je veel mindfulness-oefeningen 'gewoon' tijdens het werk kan doen. Ook meer Zentric worden? Link helpt je op de 'verlichte' weg met tips, tricks én wetenswaardigheden.

MINDFULNESS

"Eenvoudig gezegd is opmerkzaamheid (mindfulness): je van elk moment bewust zijn. Opmerkzaamheid wordt ontwikkeld door doelbewust aandacht te schenken aan dingen waar we gewoonlijk niet bij stilstaan. Het is een systematische aanpak om nieuwe manieren van controle en wijsheid in ons leven te ontwikkelen, gebaseerd op ons innerlijk vermogen tot ontspanning, aandacht, bewustzijn en inzicht."
Jon Kabat-Zinn, mindfulnessleraar en grondlegger van het Mindfulness Based Stress Reduction-programma

VIJF TIPS OM MEER RUST TE ERVAREN OP HET WERK

1. Neem afstand van stressvolle gedachten door ze te herkennen als innerlijke gebeurtenissen die komen en verdwijnen. Vaak identificeren we ons met 'stressvolle' gedachten. Het is belangrijk om te beseffen dat we niet onze gedachten zijn, maar dat we ze hebben. We kiezen er zelf voor om deze gedachten wel of niet te geloven.
2. Ervaar bewust waardóór je stress krijgt tijdens een werkdag. Is het de werkdruk, een bepaalde activiteit of heeft het te maken met een bepaalde collega? Herken je eigen grenzen en neem bewust afstand van stressvolle gedachten en emoties door je aandacht te richten op bijvoorbeeld je ademhaling.
3. Neem af en toe pauze en besteed voldoende aandacht aan de lunch.
4. Zorg voor een duidelijke scheidslijn tussen je werkdag en privé-tijd. Bijvoorbeeld door bewust een bepaalde activiteit in te bouwen tijdens de overgang van werk naar privé.
5. Kies, als de situatie dat toelaat, gedurende de dag enkele momenten om je te richten op e-mailverkeer, social media, internet en telefonie. Uiteindelijk zorgt dit voor meer rust en voel je je minder 'geleefd'.

Tekst: Robert Vogelesang Fotografie: Jeffry van Mechelen

EEN OEFENING

Een voorbeeld van een oefening die je op het werk kunt toepassen, is de drie-minuten-ademhalingsoefening.

1. Sta ongeveer één minuut stil bij de gedachten die je hebt. Neem deze gedachten bewust en met een nieuwsgierige houding waar. Misschien heb je gedachten als: 'ik voel me zo gejaagd vandaag, dit wil ik niet' of 'ik erger me zo aan deze collega, wanneer is dit gesprek afgelopen?'. Deze gedachten kunnen stress veroorzaken. Een natuurlijke reactie is dat we ons tegen die gedachten verzetten. Maar door je te verzetten, worden die gedachten juist hardnekkiger. Zo ontstaat een vicieuze cirkel van negatieve gedachten.
2. Richt je aandacht volledig op je ademhaling. Voel hoe een inademing overgaat naar een uitademing. Door je hierop te focussen, kun je jezelf uit bepaalde gedachten of emoties halen en terugkomen in het hier en nu. In het begin kan het lastig zijn om de aandacht bij je ademhaling te houden. Onderzoek dan hoelang een in- en uitademing duurt. Ook kun je je aandacht richten op de plek waar jij je het meest bewust bent van je ademhaling, bijvoorbeeld je buik.
3. Richt je aandacht op het bewustzijn van je hele lichaam. Ook dit kan best moeilijk zijn, maar hoe vaker je het doet, hoe beter het gaat. Probeer je bewust te zijn van het gevoel van zitten op het zitvlak van de stoel. Of voel de ondergrond waar je voeten op rusten. Focus je vervolgens op het gevoel dat je in je voeten hebt. Ga zo je hele lichaam langs, totdat je tot rust bent gekomen.

MINDFULNESS ZWEVERIG?

Veel mensen zien mindfulness als iets zweverigs. Maar met mindfulness leer je juist te leven in het 'hier en nu'. Overigens is mindfulness bij uitstek geschikt voor mensen die dit soort vooroordelen hebben, omdat het ze ervan bewustmaakt dat vooroordelen een onderdeel zijn van onze automatische gedachten en dat deze belemmerend kunnen werken. Mindfulness leert om je niet te identificeren met veroordelende gedachten, waardoor je beter in staat bent activiteiten te ondernemen die losstaan van je eigen gedachten. Hierdoor ontstaat ruimte voor verandering en creativiteit. Dus voordat je besluit geen mindfulnesscursus te volgen omdat het te zweverig is, moet je eigenlijk... een mindfulnesscursus volgen!



TRAINING MINDFULNESS: HOE GA IK EFFECTIEF OM MET STRESS?

Wil jij ook meer rust ervaren tijdens het werk? Bewust zijn van jouw gedrag en de effecten daarvan? Centric biedt zowel medewerkers als relaties de cursus Mindfulness, gebaseerd op de basistraining Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Deze training duurt acht weken, met wekelijks een bijeenkomst van 2,5 uur op het Centric-kantoor in IJsselstein. Tijdens de bijeenkomsten wordt de theorie behandeld en ga je aan de slag met mindfulness-oefeningen. De cursus wordt gegeven door Audrey Loman, consultant proces- en gedragsverandering, gecertificeerd mindfulness-trainer, blogger en auteur van 52 dagen met Beau. Geen voorkennis? Geen probleem! Zolang je maar bereid bent om thuis 15 tot 30 minuten per dag te oefenen.

Neem voor meer informatie over de cursus Mindfulness contact op met Centric Education via education@centric.eu / 020-4099790 of met Audrey Loman via 06 - 11 88 25 28 of audrey.loman@centric.eu.

Audrey: "Mindfulness kun je overal toepassen"