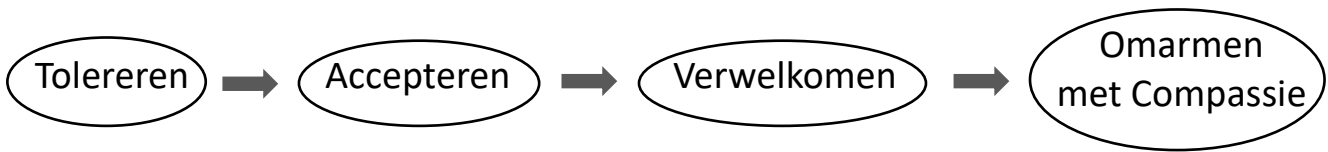


# Handvatten voor het Omgaan met Onplezierige Momenten

Wanneer je geconfronteerd wordt met iets onplezierigs of ongemakkelijk, let erop wat je automatisch wilt doen, b.v. vluchtgedrag. Herinner jezelf dat je UIT die oude patronen wilt komen, en in plaats daarvan dichterbij jezelf wilt zijn. . .meer keuze(s) wilt ervaren. Probeer één van de volgende oefeningen om dit te leren:



## 1. FOCUS OP JE LICHAAM

Wat gebeurt er in je lichaam? Wees attent op verschillende sensaties. Kan je ze beschrijven? (b.v. spanning, koud, heet, een knoop, trillingen).

Kan je ze één voor één: tolereren? accepteren? verwelkomen? Probeer eens. . .zeg tegen jezelf dat er niets hoeft te veranderen. Alles is welkom zoals het is.

En dan, wat gebeurt er? Merk je veranderingen?

Als laatste probeer het te omarmen met compassie. Waar gaat de sensatie over? Is het verbonden aan één of meer emoties die je kunt benoemen? Bv. irritatie, verdriet, angst, frustratie, boosheid? Gebruik je lijst met gevoelens om jezelf beter te leren kennen.

Je emoties met compassie benaderen betekent dat je weet wat *eronder* zit. . .je verlangens, behoeften, drijfveren (gebruik je lijst met behoeftes). Wat is er voor jou op een abstract niveau belangrijk? Kan je daar in blijven zitten, zonder dat jij of iemand anders iets moet DOEN?

Dit is zelf-acceptatie en zelf-compassie.

## 2. FOCUS OP JE GEDACHTEN

Soms lopen onze gedachten in de weg om volledig op de wijsheid van ons lichaam te kunnen concentreren. Je kunt kiezen om even wat aandacht aan je gedachten te geven, zodat je daarna beter op je lichaam/emoties/verlangens kunt letten. Hieronder wat voorbeelden:

*Aversie voor lichamelijke focus (#1):*

Gedachte: "Deze oefening helpt mij echt niet." Of "Dit is gewoon TE onaangenaam."

Respons: "Natuurlijk vind ik dit niet zo leuk – liever iets doen wat plezierig is!"

Actie: Herinner jezelf dat onplezierige gevoelens er zijn om onze verlangens te duiden – dit is een zeer positieve richting waar we heen willen. Zeg tegen jezelf: "Er is iets in mij wat nu even lijdt, en ik wil er graag voor zorgen."

*Aversie voor lichamelijke sensaties (met gedachten die acceptatie onmogelijk maken):*

Gedachte: "Ik haat de spanning die ik voel."

Respons: "Ja natuurlijk vind ik dit niet leuk. Dat is prima en heel normaal."

Actie: Probeer dit laatste gedachte te laten zijn EN je spanning te tolereren. . .accepteren. . .verwelkomen . . .met compassie omarmen.

*Willekeurige gedachten:*

Gedachte: "Ik moet boodschappen doen."

Respons: "Ja, er zijn dingen die belangrijk zijn, en die komen aan de orde."

Actie: Schrijf het op als je het niet wilt vergeten. Probeer je gedachte te laten zijn zonder er een verhaal van te maken. Je kan het benoemen als een gedachte en daarna focus je weer op je lichaam/emoties (tolereren. . .accepteren. . .verwelkomen. . .met compassie omarmen).