

## 2.06 Leven met aandacht, praktische aangrijpingspunten

Er zijn verschillende gewoonten die veel vruchten afwerpen als je ze eigen weet te maken. Kijk eens of je onderstaande gewoonten hanteert.

### *Neem de tijd*

Begin de dag op tijd zodat je je niet hoeft te haasten. Zorg dat je de tijd hebt om ergens rustig heen te kunnen gaan.

### *Doe één ding tegelijk*

Dan is de kans dat je het met aandacht doet veel groter. Geef, als je met iemand praat, die persoon je volledige aandacht. Dat betekent ook: nee zeggen tegen jezelf of anderen als er meer op je afkomt. Eet geregeld aan tafel, zonder tv.

### *Gebruik je zintuigen*

Zo veel mogelijk, en op open wijze. Niet benoemen maar ervaren, laten komen. Als je iets proeft, hoort, ziet, aanraakt... Geluk zit in kleine dingen, als je er maar oog voor krijgt.

### *Gebruik 'ankers'*

Houvasten en vaste punten. Rustpunten! Korte natuurlijke pauzes. Je moet ergens wachten, een rij, een stoplicht, een file. En je kunt ze ook scheppen: vlak voor je gaat eten, vlak voor je opstaat, vlak voor... Even stoppen, met aandacht 2 of 3 ademhalingen volgen, je lichaam voelen en dan weer doorgaan.

### *Dagelijkse handelingen*

Bij het tandenpoetsen, het opnemen van de telefoon, bij het eten en drinken: probeer jezelf steeds vaker bewust te zijn van je ademhaling en de verschillende bewegingen die je lichaam bij deze handelingen maakt.

Gewoonten, ook kleine, zijn heel, heel moeilijk te veranderen, maar het is zo belangrijk om het te doen. Ze beïnvloeden het hele samenspel van lichaam en geest. Dit is niet moraliserend bedoeld. Blijf in contact met al je weerstand wanneer je dit probeert te oefenen. Die heeft ook recht van bestaan.

Aan de andere kant nog wat voorbeelden waar je steeds meer op kunt letten, maar maak er geen doel op zichzelf van!

- Vóórdat je uit bed stapt 's ochtends, enkele keren aandachtig ademen.
- Als je van houding verandert, als je van liggen naar zitten, naar staan en lopen gaat: voel het in je lichaam.
- Wanneer een telefoon klinkt, een vogel, een trein, gelach, een autoclaxon, de wind, noem maar op... een sein om aanwezig te zijn.
- Een paar keer per dag heel bewust ademen.
- Als je iets gaat eten of drinken, haal eerst een keer bewust adem. Kijk en besef misschien wat er voor nodig was om het voedsel op je bord te krijgen. Kun je er de zon, de regen, de boer en de tractor in zien? Zie, ruik, proef, kauw het...
- Als je loopt of staat, voel je houding; het contact van je voeten met de grond. Voel je onder het lopen de lucht langs je gezicht, je armen en benen strijken? Ben je gehaast?
- Luisteren zonder het er op dat moment mee eens of oneens te zijn, zonder het leuk of niet leuk te vinden – zonder al direct te bedenken wat jij op jouw beurt zult gaan zeggen? Kun je zeggen wat je wilt zeggen zonder te overdrijven of dingen terug te houden?
- In een rij... voel hoe je staat en hoe je ademt. Voel het contact van je voeten met de grond of spanningen in je lichaam. Kijk of je er naartoe kunt ademen.
- Dagelijkse bezigheden, zoals tandenpoetsen, afwassen, je haar borstelen, je schoenen aantrekken... aandachtig voelen.
- Richt, voordat je gaat slapen, 's avonds je aandacht nog even op je ademhaling. Hoe was je dag?

*[Uit Segal, Williams en Teasdale (2004): Aandachtgerichte cognitieve therapie bij depressie, Uitgeverij Nieuwezijds, aangepast overgenomen van Madeline Klyne, Medical Center van de University of Massachusetts]*