

MYmind

***MIJN MINDFULNESS-  
AANDACHTSBOEK***

MYmind

# MIJN MINDFULNESS- AANDACHTSBOEK

NAAM: \_\_\_\_\_



LANNOO  
CAMPUS

Hier kun je een tekening maken,  
een foto van jezelf of een collage plakken.

# INHOUD

VOORWOORD	7
WEEK 1 MANNETJE VAN MARS	9
WEEK 2 THUIS IN JE LICHAAM	23
WEEK 3 DE ADEM	35
WEEK 4 AFLEIDERS	45
WEEK 5 STRESS	59
WEEK 6 SNELWEG, WANDELWEG	71
WEEK 7 OEFENEN, OEFENEN, OEFENEN	81
WEEK 8 OP EIGEN KRACHT	89



# PUNTEN

TIJDENS DE TRAINING

HUISWERK

Week 1

Week 2

Week 3

Week 4

Week 5

Week 6

Week 7

Week 8



# VOORWOORD

Je leert op school allerlei vakken en vaardigheden, maar niet wat aandacht is en hoe je je moet concentreren of focussen. En omdat de wereld en ons leven steeds drukker worden, en er steeds meer afleiders zijn (zoals de mobiel, het internet, de drukte van de stad) is het kunnen richten van de aandacht een heel belangrijke vaardigheid geworden!

Als je soms druk bent en impulsief kunt zijn, laat je je gemakkelijk afleiden en vergeet je om terug te gaan naar waar je je aandacht op had willen (of moeten) richten. Daardoor kun je problemen krijgen, zoals te laat komen, het werk niet afkrijgen, dingen vergeten of kwijt-raken. Of je kunt door drukte en impulsiviteit fouten maken, ongelukken of ruzie krijgen, oververmoeid raken, anderen storen, of onhandige dingen doen. Herken je hier iets van?



Dit werkboek hoort bij een aandachtstraining (MYmind) voor kinderen en jongeren van 8 tot 18 jaar (en ouders), om je te helpen je concentratie te verbeteren en je impulsiviteit te verminderen. De training bestaat uit meditaties en yoga-oefeningen die helpen om je bewust te worden van je aandacht, je lichaam, je emoties en gedragsimpulsen, waardoor je je aandacht en gedrag beter kunt controleren. Je leert hoe je tot rust kunt komen in de drukte van je leven, door met je aandacht 'naar binnen' te gaan, stilte te vinden in je lichaam. Bij het werkboek horen meditaties die je kunt downloaden.

In het schema hiernaast, kun je bijhouden wat je elke week doet en wat je thuis voor huiswerk gaat doen. Veel plezier, succes en focus!

MEDE NAMENS CORIEN BÖGELS (DIE DE GAVE TEKENINGEN MAAKTE),

**SUSAN BÖGELS**





## WEEK 1

# MANNETJE VAN MARS

WEET JIJ NOG HOE HET VOELDE IN JE LICHAAM EN  
WAT JE PRECIJS PROEFDE TOEN JE VANMORGEN EEN  
HAP VAN JE ONTBIJT NAM?

JA

NEE

De meeste van ons kruisen 'nee' aan. We merken niet echt op hoe ons ontbijt smaakt, omdat we elke morgen ontbijt eten. Eten is een automatische gewoonte geworden. We kunnen eten zonder er speciale aandacht aan te besteden. Ondertussen doen we andere dingen, zoals denken, praten, tv-kijken, muziek luisteren, op onze mobiel kijken of lezen. Een ander voorbeeld is naar school gaan: we doen het elke dag en daarom is het een automatische gewoonte geworden: we doen het op de 'automatische piloot'. Weet jij nog hoe je lichaam voelde toen je vanochtend naar school ging? Of wat er om je heen gebeurde? Waarschijnlijk niet. Je was misschien aan het denken aan andere dingen, zoals: wat zullen we straks op school gaan doen? of: ik heb mijn huiswerk niet af, of: ik moet opschieten, anders kom ik weer te laat!

Zodra we wakker zijn, denken we bijna iedere seconde wel ergens aan.

We kunnen dingen dus doen zonder echt te merken wat we aan het doen zijn terwijl we het doen. Onze aandacht is dan ergens anders. Dit



noemen we 'op de automatische piloot'. Veel dingen doen we op de automatische piloot: eten, douchen, wandelen, naar school gaan, op onze mobiel kijken, tandenpoetsen. En we *reageren* soms ook op de automatische piloot, bijvoorbeeld als onze ouders tegen ons praten of wanneer we boos zijn. Dingen op de automatische piloot doen, kan handig zijn, maar soms ook heel onhandig! Kun je een voorbeeld bedenken wanneer het handig is? En wanneer het niet handig is? Schrijf ze op.



WANNEER IS DE AUTOMATISCHE PILOOT HANDIG?

---

---

---



WANNEER IS DE AUTOMATISCHE PILOOT ONHANDIG?

---

---

---

Een voorbeeld: je bent aan je schoolwerk en je hoort je klasgenoten praten. Automatisch luister je en praat je mee. Wanneer je je schoolwerk moet afmaken, is dit onhandig, maar het lijkt alsof je geen andere keuze hebt en je kunt jezelf niet stoppen. Soms is het niet handig om op de automatische piloot boos te worden of op de automatische piloot druk te doen in de klas. Ook is het niet handig om op de automatische piloot te kletsen met andere kinderen in de klas, terwijl je moet opletten. Je doet dat dan zonder dat je erover nadenkt. Dat komt omdat je je er niet bewust van bent dat je afgeleid bent – het gebeurde automatisch.



Iedereen is er wel eens met zijn aandacht niet bij. Mensen met problemen rond aandacht, hyperactiviteit en/of impulsiviteit (soms ADHD genoemd, *Attention Deficit and Hyperactivity Disorder*) raken makkelijk afgeleid en vinden het moeilijk om de aandacht weer terug te brengen naar hun taak, wanneer ze afgeleid zijn geraakt. Of ze vinden het moeilijk om zichzelf aan hun taak te herinneren.



Jij vindt het misschien ook moeilijker dan andere kinderen om op te letten in de klas. Of je vindt het lastiger om te luisteren naar wat je leraar of ouder of vriend zegt. Je vindt het misschien moeilijker om aan je huiswerk te blijven werken tot het klaar is. Misschien ben je drukker of impulsiever dan andere kinderen.

In deze training gaan we oefeningen doen om je aandacht te verbeteren en je drukte en impulsiviteit te verminderen. Het zijn meditatie- en yogaoefeningen die je aandacht voor *dit moment* vergroten. Je wordt je *bewust* van je lichaam en geest. Je leert op te merken wanneer je afgeleid of rusteloos bent, of snel reageert wanneer het beter is je reactie eventjes uit te stellen. De oefeningen helpen je aandacht



te verbeteren, je geest en lichaam te kalmeren wanneer je dat wilt of nodig hebt, en je gedrag te beheersen.

We oefenen dit eerst met neutrale dingen, zoals ademen, lopen, douchen en eten. Daarna gaan we oefenen in meer moeilijke of stressvolle momenten, zoals wanneer je boos bent of wanneer je je verveelt. Het effect van deze training kan zijn dat je kalmer wordt, beter kunt opletten, eerder kunt stoppen met gedrag dat onhandig is of je eigenlijk niet wilt. Je leert je bewust te worden van de hele situatie en jezelf, voordat je iets gaat doen.

Om iets te leren is het belangrijk om te oefenen. Je kunt bijvoorbeeld ook niet in een dag leren voetballen of dansen of een muziekin-

strument spelen. We moeten daarom onze 'aandachtspier' veel oefenen – ook thuis – om ons bewustzijn en ons aandachtsvermogen te verbeteren. Daarom geven we je oefeningen voor thuis. In dit werkboek is er steeds ruimte om je ervaringen op te schrijven. Dit boek is helemaal van jou!





AANTAL PUNTEN

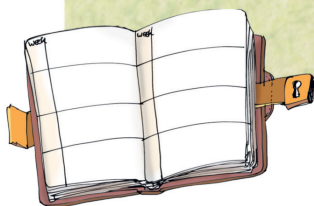
BELONING

10

20

30

40



## OEFENING 2: ADEMEDITATIE

Zoek een stille plek om deze oefening te doen. Doe dit als laatste voordat je naar bed gaat. Zorg dat je lekker zit, in lotushouding of op je knieën. Sluit je ogen, als dat prettig voelt, of laat je blik rusten op een punt voor je op de grond. Luister naar de geluidsopname of vraag je ouders de volgende tekst op te lezen. Als je de tekst al helemaal kent, zeg hem dan in jezelf op. Zet de timer op 2 minuten.



*Bel*

Zitten als een koning of een koningin, rechte rug, ontspannen schouders, open borst.

Voel waar je zitvlak contact maakt met de mat of het kussen (als je in lotus zit) of met je voeten (als je op je knieën zit).

Adem in... adem uit...

Kun je je buik naar buiten voelen gaan als je inademt, en naar binnen als je uitademt?