



Mindfulness Frame By Frame

Prof. Mark Williams

MINDFULNESS VOORBIJ HET ACHT WEKEN PROGRAMMA

Lisette Poell Coaching & Mindfulness

lp Lisette Poell

lisette@jjbentoke.nl



De training

Professor Mark Williams ontwikkelde in 2022 een nieuw Mindfulness programma en noemde dit Mindfulness Frame By Frame.

In juni 2022 was ik een van zijn leerlingen die dit nieuwe programma volgde bij de KU in Leuven. Wij waren hiermee de eerste groep professionals aan wie hij deze lessen gaf.

Doelgroep

Het programma is bedoeld voor mensen die al enigszins bekend zijn met mindfulness en hun praktijken willen verdiepen. En ook mensen die ondanks de andere programma's toch moeite hebben bij zichzelf te blijven.

Introductie

Ondanks dat we mindfulness beoefenen geraken we soms toch nog verstrikt in de gedreven Doe-modus. Wat er om je heen in de wereld gebeurt kan een diepe indruk op je maken waardoor je uit balans raakt. Wat er op dat moment in je brein gebeurt en hoe je jezelf daaruit kunt bevrijden met nieuwe technieken en kennis uit de neuropsychologie, is waar deze training over gaat. In dit programma zoomen we in op gevoelstonen. Gevoelstonen kun je vertalen als interne lichamelijke reacties op: gebeurtenissen, op onze gedachten, op emoties en de manier waarop we naar onszelf en de wereld kijken.

Waarom is het moeite waard om gevoelstonen te onderzoeken?

Omdat zij vaak het startpunt zijn van je stemming en van je gedrag. Ze kunnen een hele reeks gedachten, emoties en gedragsneigingen ontketenen.

Hoe zou het zijn als je deze gevoelstonen al in een vroegtijdig stadium kunt waarnemen?

De snelheid waarmee gevoelstonen elkaar opvolgen kun je volgens professor Mark Williams vergelijken met de 'burst-mode' op je camera. Pas als je de beeldjes één voor één op je camera terugkijkt ontdek je de subtiele verschillen. Als je bekend bent met mindfulness dan weet je dat mindfulness niet over het verleden gaat. Mindfulness is altijd in het hier-en-nu. We kijken dan ook niet terug, zoals je dat op je camera doet, maar kijken en voelen in het hier-en-nu, van moment tot moment hoe gevoelstonen opkomen en zich ontwikkelen.

Je onderzoekt het gebied op de grens tussen bewust en onbewust. Frame by frame, beeld voor beeld, laagje voor laagje. Zo kunnen zelfs hele kleine subtiele veranderingen worden waargenomen die je anders zouden ontgaan die je nou net naar dat punt leiden waarop het brein je automatisch aanzet tot onnodige acties. Deze alertheid stelt je in staat om andere keuzes te maken.

Hoe ziet je leven eruit als je daardoor in staat bent andere keuzes te maken?

Drijf je jezelf minder voort?

Kom je hierdoor minder snel in die neerwaartse spiraal terecht van doemdenken?

Blijf je hierdoor minder lang onder in die curve van misère hangen?

Is er hierdoor meer begrip voor wat je brein voor je tracht te doen?



Waarom een training en niet een cursus?

Het woord training zegt het al. Om je te bekwamen is het nodig om regelmatig te oefenen. Voor de duur van het programma spreken we dan ook over een training waarin je het aangeboden materiaal op je eigen leven betreft en dagelijks mindfulness beoefent. Een boekje vol inzichten brengt immers nog geen verandering.

Praktische informatie

De training kan zowel online via Zoom, als fysiek (onsite) worden gevolgd. In een groep en ook individueel. Het zijn 8 modules en vanwege de opbouw van het programma is het belangrijk dat je geen enkele sessie overslaat. Komt er onverhoopt toch iets tussen dan kun groepslessen tegen betaling van een speciaal gereduceerd tarief individueel worden ingehaald. Elke sessie duurt ongeveer 1,5 uur.

Thuis oefen je verder

- Je mediteert 5 dagen per week 1x 20 minuten of 2x 10 minuten.
En je mediteert minimaal 1dag in de week 1x 30 minuten.

Zoals in de andere mindfulness programma's ook hier begeleide meditaties. Je hebt telkens de keuze om de 30 minuten meditatie met uitgebreide instructie te doen of met minimale instructie. Misschien vind je het prettig om dit af te wisselen. Probeer in ieder geval 6 van de 7 dagen te mediteren. En natuurlijk mogen het ook 7 dagen zijn.

- Bovendien zitten er ook korte oefeningen bij die we Every Day Mindfulness noemen.

Korte oefeningen waarmee je mindfulness in je dagelijkse doen implementeert.

Wat heb je nodig?

- Volg je de training online via Zoom dan heb je een computer, laptop, tablet of gsm nodig met (ingebouwde) camera en een internetverbinding. Je ontvangt voor aanvang van de sessie een link waarmee je kunt deelnemen. Je hoeft geen account aan te maken om met Zoom te kunnen deelnemen.
- Een yogamatje heb je nodig voor ligmeditaties. Een stoel, meditatiebankje of kussen voor zitmeditaties. Volg je de training onsite dan zijn stoelen aanwezig. Voor alle andere zaken dien je zelf te zorgen.
- Wanneer je de training online volgt zorg er dan voor dat je op een plek zit waar je niet gestoord wordt.
- Volg je de training online in een groep, dan wordt er extra aandacht gevraagd voor privacy. Het is niet de bedoeling dat mensen, anders dan jij mee kunnen kijken of kunnen horen wat er wordt gedeeld. Veiligheid, respect en integriteit zijn zeer belangrijk om vrijelijk te kunnen spreken.



Het programma

Je leest eerst de officiële Engelse titel en vervolgens staat er in het Nederlands onder geschreven waar het in die sessie over gaat.

1. Finding your ground

Je bent misschien gewend om je adem als anker te gebruiken waarmee je weer aanwezig komt in het huidige moment zodra je merkte dat je er even niet bij was. Niet iedereen vindt het prettig om op de ademhaling te focussen. En soms is focus op de ademhaling niet krachtig genoeg zoals op momenten wanneer je overweldigd wordt door gedachten, emoties en andere gevoelens. Daarom verkennen we in deze eerste sessie ook andere ankers waarmee je weer bewust aanwezig komt in het huidige moment en weer de balans hervindt.

2. Befriending and gathering the scattered mind.

Veel mensen, vooral als je al een tijdje mindfulness beoefend, denken dat ze zo snel mogelijk weer terug moeten keren naar hun ademhaling. Zodra ze merken dat hun mind ergens anders is. Zo ontstaat het idee dat ze iets fout hebben gedaan als de mind er even niet bij is. Maar dan mis je het hele punt. Het gaat om opmerken van dat moment en je realiseert dat je gedachten ergens anders zijn. En dat is iets anders dan denken dat je iets fout doet. In deze sessie bouwen we een pauzemoment in, zodat er bewustzijn ontstaat over wat er gebeurt. Er wordt kennis over het brein met je gedeeld waardoor je gaat begrijpen dat het brein je alleen maar tracht te helpen. We tonen in de meditatie dankbaarheid en vriendelijkheid naar wat het brein voor je tracht te doen. In plaats van afkeuren. Onderzoek heeft uitgewezen dat dit op lange termijn effectief is.

3. Discovering the feel of things.

In deze training zoomen we in op gevoelstonen. En in deze sessie ga je oefenen om van moment tot moment die gevoelstonen op te merken, die opkomen bij geluiden, lichaam sensaties en gedachten. Met als doel hier vertrouwd mee te raken en ze in de toekomst te herkennen.

4. Restoring balance

Vanaf nu ga je alles wat je tot nu toe hebt geleerd toepassen om die rusteloze mind te doen stoppen zodat je niet in een neerwaartse spiraal terechtkomt. Het opmerken en toelaten van gevoelstonen brengt een bevrijdend gevoel met zich mee.

5. Feeling-tone at the fringes of consciousness

Je onderzoekt het gebied op de grens tussen bewust en onbewust. Laagje voor laagje. Zo kunnen zelfs de kleinste, subtiele veranderingen worden waargenomen die je naar een punt leiden waarop het brein je automatisch aanzet tot onnodige acties.

6. Approaching difficult emotions



Alles wat je tot nu toe geleerd hebt in de vorige sessies zet je in op momenten dat je met een moeilijkheid wordt geconfronteerd en er veel emoties zijn. Je laat het proces zijn gang gaan maar zonder dat je meegaat in automatische neigingen of impulsen.

7. Reclaiming your life

Je onderzoekt de onderlinge samenhang tussen gevoelstonen, je stemming en je bezigheden. Je wordt bewuster van wat energie geeft en wat je energie kost. Een subtiele gevoelstonen die in het begin latent aanwezig is, kan uitgroeien tot iets groots. Dit kan je uitputten zonder dat je in de gaten hebt waarom je zo moe bent. Terwijl als je gevoelstonen opmerkt zonder direct in actie over te gaan, ze erkent, begrijpt wat er gebeurt, waarom er gevoelstonen zijn, verliezen ze hun kracht en stelt het je in staat wijzere keuzes te maken.

8. Deepening mindfulness, cultivating wisdom

Intenties die je helpen mindfulness in je dagelijks leven te integreren. Reactiviteit op gevoelstonen opmerken en deze als een wijze gids gebruiken zodat je niet langer verstrikt raakt in de gedreven Doe-modus.

Wil jij je mindfulness praktijken verdiepen?

Neem dan nu contact op met: lisette@jjbentoke.nl



De trainer

De training wordt gegeven door Lisette Poell.

Mijn eerste kennismaking met mindfulness lag in privésfeer. Ik heb er veel baat bij gehad op momenten dat het leven voor mij moeilijk was. Zoals de periode dat ik net een nieuwe baan had maar een zwaar ongeluk kreeg; een periode dat ik niet kon lopen na de geboorte van onze zoon; het moment dat het huwelijk op een scheiding uitliep.

Het zijn echter niet alleen de moeilijke momenten waarop mindfulness betekenis voor me heeft. De kwaliteit van aandacht, die zo specifiek is voor mindfulness, heeft mijn leven verrijkt. Genieten van de allerkleinste, alledaagse dingen. Zelfs in donkere momenten is er altijd ergens het licht.



Mindfulness leer je door het te doen.

*There is a crack in everything. That's where the light gets in
- Leonard Cohen -*

Mindfulness voelt heel natuurlijk en wordt dan ook makkelijk in jezelf herkent. Pas nadat ik het al vele jaren in mijn dagelijks leven had geïntegreerd, ging ik me als professional bekwamen en kwam bij Edel Maex in Antwerpen terecht. Hij wist zelfs de meeste complexe dingen in het leven naar de eenvoud van mindfulness te brengen. Geen poeha maar gewoon waar mindfulness werkelijk over gaat.

Meditatie-ervaringen van elke tutor is belangrijk. Tot nu toe ben ik nog niets tegengekomen wat ik zelf ook nog niet ervaren heb. Ditzelfde hoorde ik overigens Edel ook in zijn training zeggen.

Ik mediteer al ruim 25 jaar dagelijks waarvan de laatste 15 jaar in stilte. Soms voeg ik daar nog een geleide meditatie aan toe, afhankelijk van wat er op dat moment bij me speelt in het leven.

Opleiding en bijscholing

- Het MBCT programma voor coaches. (Niet te verwarren met de 4 jarige opleiding die psychologen volgen en als therapie inzetten.)
- Naar het hart van mindfulness – De professionele vorming onderwezen door dr. Edel Maex in de stress kliniek te Anwerpen. Een studie met daarin het MBSR programma Leven in de maalstroom en de verdieping, heartfulness en compassie, om tot de kern van mindfulness te komen.
- Module Mindfulness voor kinderen en jongeren - programma van dr. Edel Maex door Jen Bertels en Sheena van Namen in de stresskliniek te Antwerpen.
- Module Mindfulness en wetenschap - dr. Edel Maex en Katleen van der Gucht in Antwerpen.
- Mindfulness en communicatie - dr. Edel Maex in Antwerpen.
- Mindfulness Frame by Frame door Professor Mark Williams KU Leuven.
- Mindfulness in de traditie van Tich Nhat Hanh - Bettina Romhardt in Beekbergen.
- Shinee meditatie - Tibetaans Instituut Huy - Lama Tashi Nyima in Huy.
- Mantra meditatie - School voor praktische filosofie Eindhoven.
- Diverse Stilte retraites
- Traumasensitive mindfulness workshop Dorle Lommatzsch.



- De Polyvagaal therapie en mindfulness workshop Dorle Lommatsch.
- De nervus vagus en mindfulness workshop Luc Swinnen.
- Mindfulness en de werking van ons brein, workshop Dorle Lommatsch.
- Omgaan met trauma in context mindfulness workshop Mark van Steenkiste.
- Mindful omgaan met verlies en rouw, workshop Dominique Guillette.
- Mindfulness in narratieve therapie, onderdeel van studie narratieve therapie.

18 juli 2023



Lisette