



# Mindfulness Frame by Frame

Ontwikkelt door professor Mark Williams

## Inzoomen op gevoelstonen

De term gevoelstonen is misschien nieuw voor je. Mark William vertaalde het woord *Vedana* (Sanskriet) in *feeling tone*. In het Nederlands vertaalt naar gevoelstonen.

Het programma draait om gewaarzijn van gevoelssferen die in een razend tempo opkomen, zich ontwikkelen en ook weer verdwijnen. Ze laten zich het best vergelijken met de opeenvolgende beelden die je met een fotocamera maakt als deze op 'burst' modus staat. Door deze *frame by frame* te bekijken ontdek je subtiele verschillen.

Omdat gevoelstonen vaak het startpunt zijn van onze stemming en handelen (gedrag) biedt dit programma, dat door Mark Williams is ontwikkeld, nieuwe perspectieven om grip op je leven te herwinnen.

## De kern van het programma

De link tussen gevoelstonen en reactiviteitsimpulsen verbreken door, kantelpunten in de reeks van automatische reacties al in een vroegtijdig aan te grijpen zodat vicieuze cirkels worden doorbroken. Het niveau waarop Mark Williams met dit mindfulnessprogramma inzoomt is uniek en doeltreffend. Hij maakte hierbij gebruik van de laatste inzichten op het gebied van neurowetenschappen en veel van die kennis wordt in begrijpelijke taal in dit programma met je gedeeld.

*Waak ervoor dat kennis en inzichten niet verworden tot louter taal. Dan verandert er uiteindelijk nog steeds niets. Dit en ook de andere programma's die door ons worden aangeboden nodigen je juist uit om in beweging te komen en actief mee te doen. Ieder doorloopt zijn eigen proces.*

## Het programma in vogelvlucht

In de eerste twee modules wordt allereerst een stevige basis gelegd die als fundament dient voor het hele programma.

In de daaropvolgende drie modules ga je aan het werk met gevoelstonen.

We doen dit in drie opeenvolgende fasen.

1. Beginnend op het moment dat er besef is van gedachten die afdwalen.
2. Ten tweede, terwijl je mindful loopt.
3. En ten derde bij elke uitademing.

In die drie weken bouw je geleidelijk kernvaardigheden op van; bewust zijn van lichaam/geest (body/mind) gevoelstonen. Vaardigheden die je leven zullen transformeren.

Gevoelstonen zijn vluchtig, ongrijpbaar en veranderlijk en soms moeilijk op te merken. Door ze te leren herkennen ga je merken dat ons denken en handelen niet alleen wordt beïnvloed door bewust rationeel denken maar ook door die onderliggende gevoelstonen.

In deze weken worden ook andere oefeningen geïntroduceerd die je in het dagelijks leven ondersteunen bij het verankeren van de opgedane kennis uit de begeleide meditaties.

Dankbaarheid, begrip, respect en compassie zijn thema's die in alle oefeningen voorkomen.

Vanaf de zesde week breid je alles wat je tot dan toe hebt geleerd uit naar het dagelijks leven. We besteden ook aandacht aan dingen die we moeilijk vinden en ons soms kunnen hinderen. Je leert hoe je hier behendiger mee om kunt gaan en ook niet geheel onbelangrijk, hoe je meer dingen die je kwaliteit van leven doen toenemen kunt toepassen.

## Opbouw van het programma

Met behulp van geleide meditaties leer je de kernvaardigheden, waarvan de meeste in drie verschillende lengtes worden aangeboden: 10,20 en 30 minuten. Dat maakt het makkelijk voor je om er eentje te kiezen die bij de hoeveelheid tijd die je hebt past. Streef ernaar om in ieder geval minimaal 1x per week een meditatie van 30 minuten te doen.

Probeer zes van de zeven dagen te mediteren. En maak je niet te druk als er een keertje twee dagen zijn waarin je niet mediteert. Wees vooral niet te hard voor jezelf... En ook daar wordt in dit programma aandacht aan geschonken.

Bij elke module hoort ook een Dagelijkse Mindfulness oefening. Deze eenvoudige oefeningen zijn bedoeld om mindfulness in je dagelijks leven te integreren en kunnen een nieuwe gewoonte worden.



## Praktische informatie

**Doelgroep:** Geschikt voor beginners zowel als gevorderden. Hierbij moge duidelijk zijn dat mensen die al enigszins bekend zijn met meditatie en met mindfulness, dit programma als een verdieping van hun mindfulness -/ meditatiepraktijken ervaren.

**Individueel te volgen of in een groep:** Overleg en kijk wat het best bij jou past.

**Locatie:** Je kunt meedoen via Zoom of op locatie. Een combinatie is mogelijk.

**Tijd:** 8 bijeenkomsten gemiddeld 1,5 uur met uitloop naar 2 uur.  
Thuis: dagelijks gemiddeld een half uur. (Lees ook: opbouw van programma)



Studiegroep zomer 2022 met Mark Williams bij KU Leuven

*Je bent van harte welkom*

 Lisette