

Dé 6 stappppen die helpend zijn bij mediteren

Lailavisser.nl

01.

DE 6 STAPPEN

Een eerste overzicht

02.

STAP VOOR STAP

Wat betekent elke stap

03.

MINDFULNESS

De basis voor bewustzijnsontwikkeling

04.

VERDIEPING

Wat kun je nog meer doen



Inhoud

HALLO

Mijn naam is Laila Visser en graag neem ik je mee naar de 6 stappen die helpen bij mediteren.



INTRODUCTIE

Ik ben trainer, therapeut en coach, en help mensen inzicht te krijgen in zichzelf, bij bewustzijnsontwikkeling en diepe verbinding te maken met zichzelf.

Mediteren kan hierbij zeer helpend zijn.

Graag maak ik alles inzichtelijk en zo praktisch mogelijk. Daarom krijg je deze presentatie.



LailaVisser
Persoonlijke ontwikkeling,
inzicht & mindset

DE WEBSITE

LailaVisser.nl

Wanneer je écht je Zelf wilt zijn, inzicht wil of je persoonlijk ontwikkelen, kijk dan eens op de website, [Laila visser.nl](http://LailaVisser.nl)

Trainingen

Mindfulness, zelfcompassie, Loslaten en Mind-walk.

Behandeling/coaching

Individueel of voor het hele gezin.

Activiteiten

Stilte wandelingen, meditatie les, (mini) retraites en themabijeenkomsten.

En veel **inspiratie** in de vorm van gedichten, muziek, meditatie in blogs.

DE 6 STAPPEN

Deze stappen gaan je helpen bij het zelfstandig mediteren.

En ze zijn ook nog eens zeer helpend overdag.



1. Herkennen

Lailavisser.nl

HERKENNEN

Merk op dat je aandacht weg is van de adem, of waar je mee bezig bent.

Herken, zie en ervaar wat je doet:

Het wegduwen, vastpakken.
Waar je hoofd mee bezig is.

Alles wat je doet als je niet met je aandacht in het hier en nu bent.

2. Loslaten

Lailavisser.nl

LOSLATEN

Of te wel Vrijgeven:

Wanneer een gevoel of gedachte opkomt, laat je het los. Laat het er zijn zonder er nog meer aandacht aan te schenken. Je beslist om er niet meer in mee te gaan.

De inhoud van het gevoel/ de gedachte (de afleiding) is helemaal niet belangrijk, maar de mechanica van "hoe" het is ontstaan, is belangrijk!



3. Ontspannen

Lailavisser.nl

ONTSPANNEN

Na het loslaten van het gevoel of de gewaarwording, en de gedachten er te laten zijn zonder het te proberen te beheersen, is er een subtiele, nauwelijks merkbare spanning aanwezig. In je lichaam/geest.

Dit is de reden waarom ik je wijs op de Relax-stap.

Sla deze stap alsjeblieft niet over!

Voel de ontspanning die optreedt na het loslaten. Ontspan met wat er is.

Het belangrijke woord hier is "rustgeven" en mag je zien als "een actiewerkwoord dat moet worden uitgevoerd".

Je laat nu bewust de gedachte of wat het ook is met rust.

Zonder deze stap van ontspanning uit te voeren, zal jij geen goed beeld (van dichtbij) ervaren van het ophogen van de spanning die veroorzaakt wordt.

En dus ook niet het gevoel van opluchting als de beklemming wordt ontspannen.

4. Glimlachen

Lailavisser.nl

GLIMLACHEN

Een glimlach zorgt voor een positieve en milde houding.

Door met de geest te leren glimlachen en de mondhoeken iets op te tillen, wordt de geest opmerkzaam, alert en behendig

Glimlachen leidt ons naar een gelukkiger, interessantere gemoedstoestand.

In plaats van jezelf te straffen of te bekritisieren, wees aardig voor jezelf.

Glimlach opnieuw en begin opnieuw.

Het is belangrijk om je humor, gevoel voor plezier te verkennen en te recyclen.

5. Terug keren

Lailavisser.nl

TERUGKEREN, OPNIEUW BEGINNEN

Richt je aandacht voorzichtig terug op het hier en nu.

En op de adem.

Ontspan en laat de rest met rust. Ga verder met een zachtaardige geest en gebruik de adem als een "thuisbasis".

In het dagelijks leven, nadat je een taak hebt gedaan, is dit waar je je aandacht weer richt op. Dus herkennen, loslaten, ontspannen, opnieuw glimlachen naar de taak. En ga dan weer verder met je taak, waar je gebleven was. Met volle aandacht.

6. Herhalen

Lailavisser.nl

HERHALEN

Herhaal deze stappen!!

Hou zo lang mogelijk vol, en herhaal dan deze hele oefencyclus als dat nodig is om jezelf rust te geven die je nodig hebt.

Het keer op keer herhalen van deze 6 stappen in een cyclus zal uiteindelijk je oude gebruikelijke patronen vervangen, aangezien we voor onszelf duidelijk zien wat we eigenlijk doen.

We bereiken deze stop elke keer dat we een opkomend gevoel loslaten, ontspannen en opnieuw glimlachen. Let op de opluchting!

En dan heb je de kans om het anders te doen!

Mindfulness

De basis van aandacht geven aan het hier en nu,
zonder oordeel.



WAT IS MINDFULNESS?

Mindfulness betekent simpelweg: Bewust zijn van de huidige ervaring, aandacht hebben voor wat er gebeurt in het hier en nu, zonder te (ver)oordelen.

Heel vaak is onze aandacht niet in het hier en nu, maar in het verleden of de toekomst.

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt oefenen.

De mindfulness training leert je die vaardigheid, waardoor je beter kunt omgaan met spanningen, stress, angst, pijnklachten en gebeurtenissen in het dagelijks leven.

*“What would it be like if I could
accept life – accept his moment –
exactly as it is?”*

Tara Brach

VOOR WIE

Voor jou!

En wanneer je:

- vaak 'in je hoofd' zit,
- wilt leren omgaan met moeilijke gedachten en gevoelens of lichamelijke ongemakken,
- een druk leven hebt en behoefte aan meer rust en kunnen genieten,
- je snel moe voelt, lusteloos en geërgerd,
- je beter wilt kunnen concentreren,
- last hebt van pijn, angsten of depressieve gevoelens,
- de dingen blijft doen die je al lang had willen veranderen.

MINDFULNESS IS GOED VOOR IEDEREEN!





VAARDIGHEDEN EN INZICHTEN VAN MINDFULNESS

NIET OORDELEN

GEDULD

OPNIEUW BEGINNEN MET EEN FRISSE BLIK

VERTROUWEN

LOSLATEN

MILDHEID

NIET STREVEN

ACCEPTATIE

Verdieping

Voor jou. Om nog verder te verdiepen.
Geraken bij je gevoelens. Te zijn in stilte. Met jezelf.
En alles wat aanwezig is. Luister, Voel en Leef!



TER INSPIRATIE

STA STIL

Sta een paar minuten per dag, echt stil en wordt bewust van wat er in en om je gebeurt.

LUISTER EN VOEL

Waar is je hoofd mee bezig, welke gevoelens zijn er, wat voel je in je lijf.

ERVAAR

Voel de adem, Ervaar hoe het is om even stil te staan bij jezelf. En hoe wil dan weer verder?



GEDICHTEN,
MUZIEK EN
BLOGS

INDIVIDUELE
BEGELEIDING

NIEUWSBRIEF
8 X PER JAAR

TARIEVEN

MINDFULNESS

Leer aandacht te geven aan de dingen zoals ze zijn, en dat zonder te oordelen.

€387

COACHING

Onderzoek de oorsprong van problemen, verwerk op jouw manier en versterk jezelf.

€87

ACTIVITEITEN

Stilte brengt je in contact met jezelf. Verbind met jouw natuurlijke tempo.

€13.50 - €20.00

Kijk voor de juiste tarieven op de webiste lailavisser.nl/tarieven

DANK JE WEL

Heb je nog vragen?



+31 651751792
laila@lailavisser.nl
lailavisser.nl

VEEL PLEZIER

Ik wens je veel plezier en veel succes met het uitvoeren van de 6 stappen.

Een makkelijke manier hoe je mindfulness kunt integreren in je leven.

Liefs,
Laila visser

