

Welkom bij Mindful Kaizen

Voorwoord

Zoals de titel al doet vermoeden gaat het 1^e deel van dit e.boekje over Mindful Kaizen. Wat dit precies betekent lees je verderop.

Dit is geen boekje met hoogdravende teksten, moeilijke woorden, ingewikkelde theorieën of heel veel oefeningen. Dit is gewoon een boekje met tips, die echt helpen, om meer in het NU te gaan leven. Waardoor je minder stress en meer rust en ontspanning gaat ervaren. Ik hoor je al denken: “Ja hoor, weer zo één die beweerd dat dit mogelijk is”. Ik ga zelfs nog een stapje verder; het kost je zelfs geen (nauwelijks) extra tijd om hiermee aan de gang te gaan. Alle tips gaan over alledaagse bezigheden. Bezigheden die iedereen elke dag doet.

Belangrijk is, dat je het **wel** moet gaan doen. “Wat doen?”, zul je jezelf misschien afvragen. Dat ga je in dit e.boekje ontdekken.

Laat mij weten wat je ervan vindt en wat jouw positieve veranderingen zijn.

Mijn naam is Mirjam Everhard, ik ben Mindfulness trainer en Massage therapeut. Verder ben ik eigenaar van 2 praktijken:
Mindfulness in de Zaanstreek en Praktijk de Lila Lotus.



Mindfulness

in de Zaanstreek

Ik werk met passie en mededogen. Werk waar ik voor de volle 100% achtersta. Bovendien ben ik ook ervaringsdeskundige. Buiten mijn opleidingen om heb ik alle therapieën, trainingen en massages zelf gevolgd en ondergaan. Op die manier kan ik heel goed invoelen wat iemand nodig heeft.

Ik wens je veel leesplezier en gun ook jou een Mindful leven.



Mirjam Everhard

Inhoudsopgave:

- 1 Wat is Mindful Kaizen?
- 2 Bewust lopen/wandelen.
- 3 Stel niet uit!
- 4 Met aandacht theedrinken.
- 5 “Oud” deelnemers aan het woord.
- 6 Deel 2 van Mindful Kaizen.

**Mindfulness is helemaal niet moeilijk
Je moet het alleen wel doen!**

Mindful Kaizen

In dit e-boekje geef ik jou een aantal handige tips om met Mindfulness aan de gang te gaan, zonder dat dit extra tijd kost.

Een goed begin voor; minder piekeren, minder stress ervaren en minder op de automatische piloot functioneren. Je gaat bewust aandacht geven aan waar je mee bezig bent, waardoor je uiteindelijk meer ontspannen bent en minder aan het malen.

Mensen willen graag veranderen, maar willen er in de praktijk weinig moeite voor doen om dit te bewerkstellen. Eigenlijk moet het allemaal vanzelf gaan.

Blijvend veranderen echter doe je in kleine stapjes. Dit heet Kaizen. Wel eens van gehoord? Kaizen betekent in het Japans; veranderen naar beter of verbeteren.

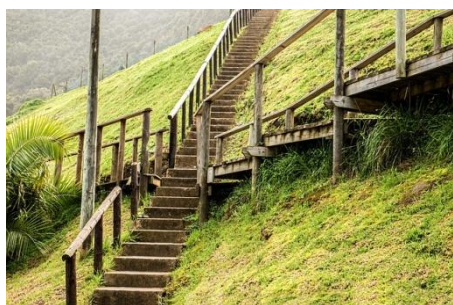
Volgens de Japanse veranderkunde (Kaizen) bereik je het beste de verandering door het zetten van kleine stapjes. Als je het roer niet in één keer wilt omgooien maar wel blijvend wilt veranderen, maak dan kleine stapjes richting jouw doel. Een kleine verandering is een doel op zich. En een kleine verandering heeft vaak grote gevolgen. Het is niet makkelijk om uit je vertrouwde comfort zone te komen. Je voelt je daar op je gemak, je voelt je er veilig. Daar buiten vinden “veranderingen” plaats. Veranderingen die je wel graag wilt. Maar eigenlijk wil je er maar weinig moeite voor doen. Dit is trouwens heel menselijk.

Denk maar eens aan het wereld wijde afvallen. Hoeveel boeken, cursussen, workshops, therapieën etc. zijn er wel niet? Hoeveel geld gaat erom in deze tak van industrie?

We besluiten om fanatiek te gaan afvallen en willen het liefst al een geweldig resultaat binnen één maand. Prima, als je een kilo of 3 kwijt wilt.

Maar dit werkt niet met 10 of 20 kilo. Misschien met een crash-dieet. Vaak zitten dan binnen een jaar de kilo's er weer aan + nog wat kilootjes extra. De radicale veranderingen in het eetpatroon zijn niet goed vol te houden en we vervallen weer in oude patronen. De oude vertrouwde veilige comfort zone.

Dit boekje gaat dus over **Mindful Kaizen**. Wil je graag minder gaan leven op de automatische piloot, minder stress ervaren, minder piekeren en meer genieten van het leven, dan is NU jouw eerste stapje gezet. Aandacht geven aan waar je mee bezig bent. Stap voor stap.....



Het is onmogelijk om deze trap in één stap te nemen. Neem de trap stapje voor stapje en geniet onderweg ook eens van het uitzicht.

Mijn advies is om het boekje eerst eens rustig door te lezen. Ga er als het ware helemaal blanco en open in, zonder oordeel. De ene oefening zal je meer aanspreken dan de andere. Dat geeft niet. Merk het bij jezelf op en doe er verder niets mee. Ga er niet op in, laat je gedachten niet met jou op de loop gaan. Maak er als het ware een oefening op zich van: lezen zonder oordeel. Neem er de tijd voor. Je hebt geen haast en het is al helemaal geen prestatie. Je leest het alleen maar voor jezelf.

Bewust lopen.

Je loopt niet naar een doel, Lopen is ook geen middel
Lopen is zelfs geen doel meer,
Geniet van iedere stap want je bent al aangekomen
(Titch Nhat Hanh)

Thich Nhat Hanh is een beroemde Vietnamese boeddhistische monnik/leraar. Een man met een ongelooflijke wijsheid en uitstraling. Tijdens de Vietnamese oorlog werd hij verbannen naar Frankrijk. Waar hij in 1982, in het zuiden, een boeddhistische gemeenschap oprichtte. Deze bestaat nog steeds.

1) De eerste tip gaat over Mindful wandelen of lopen.

De wekelijkse boodschappen moeten weer gedaan worden. Daarvoor pakken we vaak de auto, gezien de enorme hoeveelheden die ingeslagen gaan worden. Voor velen (inclusief mijzelf) is boodschappen doen niet het meest favoriete klusje. We parkeren de auto en lopen met lege boodschappen tassen naar de supermarkt. Ondertussen zijn we al bezig met het boodschappenlijstje en wat we straks gaan doen als we weer thuis zijn.

STOP! Schenk eens aandacht aan hoe je loopt. Volgens mij voel je niet eens dat je voeten contact maken met de grond. Je bent in je hoofd met hele andere dingen bezig. Je loopt wel, maar je voelt niet dat je loopt. Want eigenlijk is dat het enige wat je aan het doen bent. Je loopt naar de supermarkt toe. Niets meer en niets minder.

Hoe ga je een begin maken om met aandacht te gaan lopen/wandelen?
Wees je bewust van je voeten. Een paar seconden geef je aandacht aan je voeten. Daarna vervolg je weer je weg, maar je focus ligt bij je voeten. Voel eens bewust hoe je je voeten neerzet op de grond. Ga ook iets langzamer lopen (zeker niet gehaast) dan normaal.

Onderstaande oefening is de rustige variant. Het kost misschien wat meer tijd en geduld om er vertrouwd mee te raken. Het is leuk om hier mee te experimenteren. Zowel in slow motion, als in een normaal wandeltempo.

- Ga staan met je voeten op heupbreedte met je knieën licht gebogen (van het slot) en je armen hangen losjes langs je lichaam.
- Breng je aandacht naar de onderkant van je voeten en voel even bewust het contact met de grond.
- Breng je gewicht over naar je rechterbeen en merk de veranderingen op in je voeten en benen als je linkerbeen leegloopt(lichter wordt) en het lichaam op je rechterbeen rust.
- Til je linkervoet langzaam op en beweeg hem zachtjes naar voren. Je hiel raakt als eerste de grond en je wikkelt je voelt langzaam af. Voel hoe je voet weer contact maakt met de grond terwijl je je lichaamsgewicht op de linkervoet en het linkerbeen overbrengt.
- Voel hoe je linkerbeen nu als het ware iets zwaarder of voller voelt en de rechtervoet en het rechterbeen lichter worden.
- Til je rechtervoet langzaam van de grond, wees je bewust van de beweging en de veranderingen in je lichaam die deze beweging teweeg brengt.
- Zet je rechterbeen naar voren en voel hoe de rechtervoet, via je hiel, weer contact maakt met de grond.

Ga zo door, stap voor stap, waarbij je je bewust van je lichaam blijft bij elke beweging die je maakt.



2) Stel niet uit!

“Dat komt later wel of dat komt wel” , is een veel gebruikte zin in onze Nederlandse taal. Hoe vaak op een dag, of in een week zeg jij dit tegen jezelf of tegen iemand anders?

Volgende week begin je met sporten, morgen ga je beginnen aan wat klusjes in huis, over een paar dagen begin je met de belasting aangifte. En zo zijn er nog heel wat voorbeelden te noemen.

Maar wat, als je iets heel graag wilt; vaker bij je ouders (of één van je ouders) op bezoek, tegen een vriend of vriendin zeggen dat je hem/haar zo waardeert of een goed boek lezen wat je hebt gekocht. Helaas ben je er niet aan toegekomen, wat de reden ook mag zijn. Dit zijn hele simpele dingen die makkelijk te realiseren zijn. Maar voor je het weet is er al weer een week voorbij. Mogelijk is jouw excuus wel dat je het ontzettend druk hebt. Een week wordt een maand, twee maanden. En het komt wel, wordt uiteindelijk; het komt niet.

Heb jij op dit moment “dromen” die je graag zou willen laten uitkomen? Dromen die je steeds maar voor je uitschuift; “het komt wel, ik heb er nu geen tijd voor, dat lukt mij toch niet, dat kost veel te veel tijd en geld etc.

Wat stel jij uit, op dit moment? De studie die je al zo lang wilt doen of misschien wel jouw droomvakantie? Vindt oplossingen en wees creatief om jouw “droom” te gaan realiseren. Ga Out off the Box. Denk en doe buiten jouw kaders. Stap uit je veilige comfort-zone. Ga deze uitdaging met jezelf aan.

Mijn motto is: “als ik later in mijn laatste levensfase ben, wil ik terug kijken op een leven waarin ik veel van mijn dromen heb kunnen realiseren. Ik wil terugkijken op een leven waarin ik van alle ups en downs heb geleerd. En niet achteraf spijt hebben van wensen die ik heb laten liggen. Gewoon, omdat het later wel zou komen.

Een mooie spreuk is:

“Geef me de moed om te veranderen wat ik kan veranderen. Geef me de wijsheid om te accepteren wat ik niet kan veranderen. Geef me het inzicht om het verschil tussen beide te zien” - Franciscus van Assisi -

Stef Bos heeft er een mooi en toepasselijk lied over geschreven en gezongen: “Is dit nu Later.” Bekijk het filmpje maar eens op YouTube.

Alleen jijzelf kunt er voor zorgen dat je minder gaat uitstellen, minder excuses gaat “verzinnen” om in het NU jouw dromen (oplossingen) te gaan realiseren.

Ook de weg naar jouw droom toe, is een doel op zich. Stap voor stap en je komt er wel.

Stef Bos; Is dit nu Later

<https://www.youtube.com/watch?v=ugZUtCVklaU>

Omdat ook ik niet wilde wachten tot **Later**, heb ik dit e-boekje geschreven. Als kind al wilde ik boeken schrijven. Het was toen een droom, maar daar bleef het bij. Door het leven zelf was de droom er nog, maar niet meer op de voorgrond aanwezig. Enkele jaren geleden begon het weer te borrelen. En dat na 40 jaar! Uiteindelijk kwam ik tot het besef dat ik een middelmatige schrijfster ben. Misschien is dat zelfs nog iets te optimistisch. Nu heb ik niets tegen “middelmatigheid”, maar een uitgever zou ik hoogwaarschijnlijk niet gaan vinden. Zoals ik al eerder aangaf, is het belangrijk om je dromen te realiseren en daar creatief mee om te gaan. En waar ben jij nu in het lezen? Juist.....mijn e-boek. Een e-boek over 2 van mijn passies; schrijven en mindfulness. Hoe mooi en creatief kan het zijn?

Ga vandaag nog beginnen met het realiseren van een wens die je al veel te lang hebt uitgesteld. Begin met iets eenvoudigs, de rest komt vanzelf.

3) Jouw thee (koffie) meditatie.

Je bent de hele dag druk bezig geweest en hebt nu behoefte aan een stukje ontspanning en rust. Dit is jouw moment met een kop thee.

Mogelijk ben je nog in de flow van de alledaagse drukte. Je vult de waterkoker, gedachteloos met water, zet deze aan en gaat ondertussen nog even iets anders doen. Gauw naar toilet of even je telefoon checken op appjes.

Snel pak je een glas of kopje uit de kast, giet het kokende water erin, en laat luchtig het theezakje op en neer gaan in het hete water.

Het natte zakje kieper je in de vuilnisbak of je laat het even uitlekken in de gootsteen. Je nestelt je in een stoel of op de bank. “Hé lekker even rust”. Het eerste slokje is nog veel te heet. Gauw wordt de tv. aangezet en ondertussen klinkt er een bliepje op je telefoon..... Herkenbaar?

Hoezo, genieten van je thee. Hoezo, met aandacht theedrinken. Hoezo, het stukje ontspanning waar jij zo’n behoefte aan hebt.

We gaan nu even terug naar het moment van het vullen van de waterkoker.

- Pak de waterkoker bewust vast, en vul deze met aandachtig met water.

Luister naar het geluid van het water, hoe deze de waterkoker vult

- Je zet de waterkoker aan.

- Nu pak je met volle aandacht een glas of kopje uit de kast

- Zet het theeglas bewust op het aanrecht neer.

- Nu kies je met zorg een zakje thee uit.

- Je pakt de waterkoker op en giet het kokende water in het theeglas.

- Je ziet hoe de damp uit het glas omhoog stijgt.

- Met zorg laat je het theezakje in het glas zakken en merkt op hoe het water van kleur verandert.

- Je pakt het theeglas op, loopt ermee naar de kamer en gaat zitten in een stoel of op de bank.

- Je zet het theeglas nog even op tafel.
- Voel eens bewust hoe jij nu zit, laat je helemaal in de stoel/bank zakken.
- Als de thee voldoende is afgekoeld, drink je deze met aandacht op, slokje voor slokje. Zonder je telefoon, tv. of wat jouw aandacht op dit moment kan afleiden.

In het begin van dit ritueel, merk je mogelijk op dat je ongeduldig bent. Dat kan, je gaat nu iets doen op een manier die onbekend voor je is. Je komt, onbewust, in opstand. Veel gedachtes zullen er door je hoofd gaan; “wat een idiote oefening, dit kost mij zo veel tijd, wat een onzin” etc. Dat mag en dat is prima. Je bent dit niet gewend en er gaan alarmbellen rinkelen. Laat de bellen lekker rinkelen, merk het gewoon op en ga verder met waar je mee bezig bent.



Kies een moment om eenmaal per dag bewust koffie of thee te gaan drinken. En kijk wat dit je na een week heeft opgeleverd. Het kost je geen extra tijd, alleen maar bewust aandacht geven aan waar je mee bezig bent.

Mogelijk zullen deze 3 tips om Mindful te gaan Kaizen jou een duwtje in de rug hebben gegeven. Een duwtje in de rug, een stapje vooruit naar een leven met meer aandacht geven aan het moment, waardoor je uiteindelijk meer ontspanning gaat ervaren.

Ik hoop dat je met het lezen van dit e-boekje, er net zoveel plezier aan beleeft als ik aan het schrijven hiervan.

Mijn diepste wens voor jou is dat je d.m.v. deze eenvoudige simpele tips een stukje ontspanning in jouw leven gaat ervaren. Het mooie van Mindfulness is dat het juist gericht is op het dagelijks leven. Elke dag, ieder moment van je leven kun je die kwaliteit toevoegen met behulp van aandacht geven aan het moment. Aai je kat of hond, of geef met aandacht de planten water. Het kost je niets extra, maar levert je zeker wat op.

Hieronder wat korte reviews van mensen die bij mij een training, cursus of workshop hebben gevolgd. Gewone mensen zoals jij en ik op hun weg naar een Mindful leven. Dank je wel voor jullie feedback.

Annemarie uit Zaandijk (4 weekse cursus).

Mindfulness heeft mij bewustwording en rust gebracht. Door bewuster met dingen om te gaan creëer je rust. Voorbeelden daarvan zijn dat ik bewuster eet, dus rustiger. Tandpoetsen is een moment van rust geworden en tijdens het douchen kan ik meer genieten zonder bezig te zijn met wat ik allemaal nog moet doen. De kern van de Mindfulness " het is zoals het is" heeft me ver gebracht (niet altijd).



Mindfulness

in de Zaanstreek

Els uit Koog aan de Zaan (meditatie cursus + 8 weekse training).

Een lange periode ben ik flink uit evenwicht geweest. Door de training Mindfulness ben ik een stuk verder gekomen in mijn herstel. Wat ik wilde en wat ik heb geleerd: minder in het verleden leven, meer in het nu; aandacht bij één “ding” houden; meer rust ervaren en nog veel meer. Ik ben blij dat ik de training bij Mirjam heb gevolgd. Zij heeft aandacht voor alle cursisten en ze geeft de training op een leuke, rustige en no-nonsense manier!

Erica uit Oostzaan (workshop + 8 weekse training).

De 8 weekse training Mindfulness en een workshop die ik heb gedaan bij Mindfulness in de Zaanstreek, van Mirjam Everhard, heeft mij ondersteund in het omgaan met mijn chronische ziekte diabetes type 1. Uit wetenschappelijk onderzoek is ook echt gebleken dat Mindfulness zorgt voor minder stress bij mensen met diabetes. Het heeft mij meer bewust gemaakt dat (negatieve) gedachten niet hetzelfde zijn als feiten, waardoor ik beter kan loslaten.

Jos uit Manchester (Verenigd Koninkrijk, 8 weekse Skype training).

De Skype training welke Mirjam aanbiedt was voor mij een uitkomst! Ik was wat skeptisch maar dat was na de eerste Skype bijeenkomst al verdwenen. De training was intensief, zeker het thuiswerk. Na de 3^e keer merkte ik al een positieve verandering, na de 6^e bijeenkomst was ik helemaal enthousiast. Momenteel mediteer ik wekelijks en kies ervoor om 1 of 2 bezigheden per dag met aandacht te doen. Ik voel mij veel meer ontspannen, slaap beter en leef minder op de automatische piloot. Jammer dat ik niet veel eerder met Mindfulness in aanraking ben gekomen. Het heeft mijn leven zeker verrijkt



Mindfulness

in de Zaanstreek

Rick uit Zaandijk (8 weekse individuele training).

Door de oefeningen en informatie tijdens de training ben ik beter in staat om de onrustige of stressvolle situaties aan te pakken. Dit kan betekenen dat ik het simpelweg een plek geef, maar ook om het direct aan te pakken. De training biedt je niet de oplossing of antwoord, maar laat je zelf wel nadenken en besluiten hoe het beter kan.

Heb je interesse in nog 6 tips + een geweldige bonus tip? Tips die jou geen extra tijd kosten en waar je eenvoudig mee kunt gaan beginnen?

Een e.boekje voor nog meer ontspanning, opslomen en een interessante film.

Is jouw belangstelling gewekt?

Bestel dan het 2^e deel van **Mindful Kaizen** voor slechts €4,99. Zodat je uiteindelijk met deze 9 tools + een bonus tip aan de slag kunt gaan. Je gereedschapskoffer is compleet, de volgende stap is nu aan jou.



Mindfulness

in de Zaanstreek



Geef via het contact formulier van www.mindfulnessindezaanstreek of www.praktijkdelilalotus.nl , aan dat je graag het 2^e deel van Mindful Kaizen wilt ontvangen. Maak dan €4,99 over op NL09 INGB 0001179378 t.n.v : M.L Everhard onder vermelding van MK2.
Bovendien ontvang je dan 10x per jaar de nieuwsbrief met tips, weetje en informatie over mijn praktijk.



Zodra ik het geld heb ontvangen, stuur ik jou het e.boekje, per mail toe. Dat is meestal binnen 24u. Helaas heb ik geen iDeal met een automatisch downloadsysteem wat verbonden is aan mijn website. Maar dat zal in de toekomst gerealiseerd gaan worden. Ook ik werk stapsgewijs. En dat bevalt mij uitstekend.

Ik wens je veel leesplezier met deel 2.

Warme groet, Mirjam

Voor meer informatie:

www.mindfulnessindezaanstreek.nl

www.praktijkdelilalotus.nl

Tel: 06 33974545

Alle rechten voorbehouden - copyright 2016 – Mindfulness in de Zaanstreek te Wormer.

Dit e.boekje wordt uitgegeven in eigen beheer.