

[illegible]

OEFENING ZELFEVALUATIE VOOR FACET 1 – OBSERVEREN

Hieronder staat een aantal stellingen uit de FFMQ over je dagelijkse ervaringen met observatievaardigheden. Geef met behulp van een schaal van 1 tot 5 links van elke stelling aan hoe vaak of hoe zelden je elke ervaring de afgelopen maand hebt gehad. Baseer je antwoord vooral op daadwerkelijke ervaringen, en niet op wat je denkt te moeten ervaren.

- 1 = nooit of heel zelden waar
2 = niet vaak waar
3 = soms waar, soms niet waar
4 = vaak waar
5 = heel vaak of altijd waar

- _____ 1 Als ik loop, besteed ik doelbewust aandacht aan de sensaties van mijn bewegende lichaam.
- _____ 2 Als ik een douche of bad neem, ben ik me steeds bewust van het gevoel van water op mijn lichaam.
- _____ 3 Ik registreer welke invloed eten en drinken op mijn gedachten, lichamelijke sensaties en emoties hebben.
- _____ 4 Ik let op fysieke sensaties, zoals de wind in mijn haar of de zon op mijn gezicht.
- _____ 5 Ik let op geluiden, zoals een tikkende klok, tjilpende vogels of passerende auto's.
- _____ 6 Ik registreer de geuren en aroma's van dingen.
- _____ 7 Ik merk visuele elementen in de kunst of de natuur op, zoals kleuren, vormen, texturen of patronen van licht en donker.
- _____ 8 Ik registreer hoe mijn emoties mijn gedachten en gedrag beïnvloeden.

_____ **Score Observeren**

Kijk even naar je sterke punten op dit terrein. Vind je het in sommige contexten gemakkelijker om je ervaringen te observeren dan in andere? Gebruik jij geheugensteuntjes om je eraan te herinneren dat je de rol van observator moet aannemen als je gestrest bent? Elk mens is in dit opzicht anders. Sommige mensen gebruiken een kreet om naar de observatiemodus over te schakelen, zoals 'Alleen observeren, niet reageren'. Anderen roepen daarvoor een mentaal beeld op; ze zien zichzelf bijvoorbeeld als vogelaar die door een verrekijker naar gedachten of emoties kijkt.

Als je je sterke punten op dit terrein in kaart hebt gebracht, schrijf je daar een kort stukje over in je logboek. Zijn er specifieke situaties waarin het voor jou gemakkelijker is om je observatievaardigheden te activeren, dan schrijf je die ook op.

OEFENING ZELFEVALUATIE VOOR FACET 2 – BESCHRIJVEN

Hieronder volgt een aantal stellingen uit de FFMQ over je dagelijkse ervaringen met beschrijfvaardigheden. Geef met behulp van de schaal van 1 tot 5 links van elke stelling aan hoe vaak of hoe zelden je elke ervaring de afgelopen maand hebt gehad.

Voor vragen 3, 4 en 5 moet je je antwoord van 6 aftrekken om tot de score te komen. Als je antwoord op stelling 3 bijvoorbeeld 4 is (vaak waar), trek je 4 af van 6, zodat je tot een score van 2 komt. Baseer je antwoord vooral op daadwerkelijke ervaringen, en niet op wat je denkt te moeten ervaren.

- 1 = nooit of heel zelden waar
- 2 = niet vaak waar
- 3 = soms waar, soms niet waar
- 4 = vaak waar
- 5 = heel vaak of altijd waar

- _____ 1 Ik kan gemakkelijk woorden vinden om mijn gevoelens te beschrijven.
- _____ 2 Ik kan mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen goed in woorden omzetten.
- 6- _____ 3 Ik vind het moeilijk om de juiste woorden te vinden om te beschrijven wat ik denk.
- 6- _____ 4 Ik heb er moeite mee om de juiste woorden te vinden om uit te drukken wat ik bij dingen voel.
- 6- _____ 5 Als ik een sensatie in mijn lichaam voel, vind ik het lastig om die te beschrijven omdat ik niet de juiste woorden kan vinden.
- _____ 6 Zelfs als ik vreselijk van streek ben lukt het mij om dat onder woorden te brengen.
- _____ 7 Ik ben van nature geneigd om mijn ervaringen in woorden om te zetten.
- _____ 8 Ik kan meestal zeer gedetailleerd beschrijven hoe ik me voel.
- _____ **Score Beschrijven**

Kijk even naar je sterke kanten op dit terrein. Vind je het in sommige contexten gemakkelijker om je ervaringen te verwoorden dan in andere? Helpen sommige methoden, zoals schrijven, jou daar beter bij? Elk mens is in dit opzicht anders. Sommige mensen beschrijven hun ervaringen graag aan anderen, terwijl anderen ze liever opschrijven. Weer anderen beschrijven ze het liefst in stilte, zonder te praten of te schrijven.

Als je je sterke kanten op dit terrein in kaart hebt gebracht, schrijf je er een kort stukje over in je logboek. Zijn er specifieke situaties waarin het voor jou gemakkelijker is om je beschrijfvaardigheden in te zetten, dan schrijf je die ook op.

OEFENING ZELFEVALUATIE VOOR FACET 3 – LOSLATEN

Hieronder staat een aantal stellingen uit de FFMQ die gaan over je dagelijkse ervaringen met loslaten. Geef met behulp van de schaal van 1 tot 5 links van elke stelling aan hoe vaak of hoe zelden je elke ervaring de afgelopen maand hebt gehad. Baseer je antwoord vooral op daadwerkelijke ervaringen, en niet op wat je denkt te moeten ervaren.

- 1 = nooit of heel zelden waar
- 2 = niet vaak waar
- 3 = soms waar, soms niet waar
- 4 = vaak waar
- 5 = heel vaak of altijd waar

- _____ 1 Ik merk mijn gevoelens en emoties op zonder dat ik erop hoeft te reageren.
- _____ 2 Ik observeer mijn gevoelens zonder dat ik erdoor wordt overweldigd.
- _____ 3 In moeilijke situaties kan ik een pas op de plaats maken zonder direct te reageren.
- _____ 4 Als ik stressvolle gedachten of beelden heb, kan ik die puur opmerken zonder erop te reageren.
- _____ 5 Als ik stressvolle gedachten of beelden heb, voel ik me al snel daarna weer rustig.
- _____ 6 Als ik geconfronteerd wordt met stressvolle gedachten of beelden, neem ik een afwachtende houding aan en kan ik me er bewust van zijn zonder me erdoor te laten beheersen.
- _____ 7 Als ik geconfronteerd wordt met stressvolle gedachten of beelden, registreer ik ze en laat ik ze los.

_____ Score Loslaten

Kijk even naar je sterke kanten op dit terrein. Vind je het in sommige contexten gemakkelijker om los te laten dan in andere? Is het bijvoorbeeld gemakkelijker om los te laten als een collega een hatelijke opmerking maakt dan als je partner kritiek heeft op je uiterlijk? Zijn er mentale geheugensteuntjes die jij gebruikt om jezelf eraan te herinneren dat je moet loslaten als je te veel in beslag genomen wordt door je reactie op een stressvolle situatie of interactie, zoals 'Gewoon van je af laten glijden'?

Als je je sterke kanten op dit terrein in kaart hebt gebracht, schrijf je er een kort stukje over in je logboek. Zijn er specifieke situaties waarin het voor jou gemakkelijker is om je loslaatvaardigheden te activeren, dan schrijf je die ook op.

OEFENING ZELFEVALUATIE VOOR FACET 4 – VAN JEZELF HOUDEN

Hieronder staat een aantal stellingen uit de FFMQ over je ervaringen met van jezelf houden. Geef aan de hand van de schaal van 1 tot 5 links van elke stelling aan hoe vaak of hoe zelden je elke ervaring de afgelopen maand hebt gehad. Voor alle stellingen moet je je antwoord van 6 aftrekken om tot de score te komen. Als je antwoord op stelling 1 bijvoorbeeld 2 is (niet vaak waar), trek je 2 af van 6, zodat je tot een score van 4 komt. Baseer je antwoord vooral op daadwerkelijke ervaringen, niet op wat je denkt te moeten ervaren.

1 = nooit of heel zelden waar

2 = niet vaak waar

3 = soms waar, soms niet waar

4 = vaak waar

5 = heel vaak of altijd waar

6- ____ 1 Ik veroordeel mezelf omdat ik irrationele of ongepaste gedachten heb.

6- ____ 2 Ik vind dat ik me niet mag voelen zoals ik me voel.

6- ____ 3 Ik vind dat sommige gedachten die ik heb abnormaal of slecht zijn en dat ik ze niet mag hebben.

6- ____ 4 Ik vel een oordeel over mijn gedachten: ze zijn goed of slecht.

6- ____ 5 Ik zeg tegen mezelf dat ik niet mag denken zoals ik denk.

6- ____ 6 Ik vind dat sommige emoties die ik voel slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet mag voelen.

6- ____ 7 Ik keur mezelf af als ik irrationele ideeën heb.

6- ____ 8 Als ik stressvolle beelden of gedachten heb, vind ik mezelf goed of slecht, afhankelijk van waar ze betrekking op hebben.

____ **Score Van jezelf houden**

Kijk even naar je sterke kanten op dit terrein. Vind je het in sommige contexten gemakkelijker om vriendelijk voor jezelf te zijn dan in andere? Is het bijvoorbeeld gemakkelijker om goed voor jezelf te zorgen als je hard hebt gewerkt en fysiek uitgeput bent, en moeilijker als je een deadline hebt gemist omdat die je gewoon was ontschoten? Gebruik je mentale of verbale geheugensteuntjes om je eraan te herinneren niet te hard voor jezelf te zijn als je iets niet goed doet, zoals 'Niemand is perfect'?

Als je je sterke punten op dit terrein in kaart hebt gebracht, schrijf je er een kort stukje over in je logboek. Zijn er momenten in je leven waarop je minder kritisch bent en jezelf meer accepteert, schrijf die dan ook op. Misschien kun je er aanwijzingen uit halen voor hoe je dat vermogen kunt reactiveren.

OEFENING ZELFEVALUATIE VOOR FACET 5 – MINDFUL HANDELEN

Hieronder staat een aantal stellingen uit de FFMQ die gaan over je dagelijkse ervaringen met mindful handelen. Geef aan de hand van de schaal van 1 tot 5 links van elke stelling aan hoe vaak of hoe zelden je elke ervaring de afgelopen maand hebt gehad. Voor alle vragen moet je je antwoord van 6 aftrekken om tot de score te komen. Als je antwoord op stelling 1 bijvoorbeeld 2 is (niet vaak waar), trek je 2 af van 6, zodat je tot een score van 4 komt. Baseer je antwoord vooral op daadwerkelijke ervaringen, en niet op wat je denkt te moeten ervaren.

1 = nooit of heel zelden waar

2 = niet vaak waar

3 = soms waar, soms niet waar

4 = vaak waar

5 = heel vaak of altijd waar

6- ____ 1 Ik vind het lastig om gefocust te blijven op wat er in het heden gebeurt.

6- ____ 2 Het is alsof ik op de automatische piloot leef en me niet echt bewust ben van wat ik doe.

6- ____ 3 Ik werk mijn activiteiten gehaast af, zonder er echt bij stil te staan.

6- ____ 4 Ik voer taken of plichten automatisch uit, zonder me bewust te zijn van wat ik doe.

6- ____ 5 Ik merk dat ik dingen doe zonder er aandacht voor te hebben.

6- ____ 6 Als ik iets doe, dwaalt mijn geest af en ben ik snel afgeleid.

6- ____ 7 Ik besteed geen aandacht aan wat ik doe omdat ik veel dagdroom, pieker of op een andere manier afgeleid ben.

6- ____ 8 Ik ben snel afgeleid.

____ **Score Mindful handelen**

Kijk even naar je sterke punten op dit terrein. Vind je het in sommige contexten gemakkelijker om mindful te handelen dan in andere? Gaat het je bijvoorbeeld gemakkelijker af om je aandacht bij een gesprek met je partner te houden als jullie samen een wandeling maken? Vind je het lastiger om je aandacht bij een taak te houden als je je ergens zorgen over maakt? Heb je strategieën om je aandacht te focussen of je impulsen op te merken zonder dat je ernaar handelt?

Als je je sterke punten op dit terrein in kaart hebt gebracht, schrijf je er een kort stukje over in je logboek. Zijn er specifieke situaties waarin het voor jou gemakkelijker is om mindful te handelen, dan schrijf je die ook op.

[illegible]

Oefening **Beteugelen van op hol geslagen evaluaties**

[illegible]

Oefening Een beschrijvend verzoek opstellen

[illegible]

Oefening **Je bent geweldig**

[illegible]

Oefening **Je bent niet perfect**

[illegible]

Oefening ***Deliberance***

Activiteit	Plan om activiteit doelbewuster uit te voeren
's Ochtends uit bed stappen	
Maaltijden eten	
Wandelen	
Afwassen	
De was doen	
Lunchen op het werk	
Kamerplanten verzorgen	
In je tuin werken	
De vloer vegen	
Reparaties in en om het huis uitvoeren	
Je bedritueel afwerken	
Anders	
Anders	

Oefening **Bepaal wat er toe doet**

Terrein	Levensdoel op dit terrein
Werk, studie en carrière	
Intieme relaties	
Familierelaties	
Vriendschappen	
Ontspanning en vrije tijd	
Spirituele ontwikkeling	
Bijdragen aan sociale doelen	
Persoonlijke groei en ontwikkeling	
Gezondheid en welzijn	

Oefening **Van visie naar actieplan**

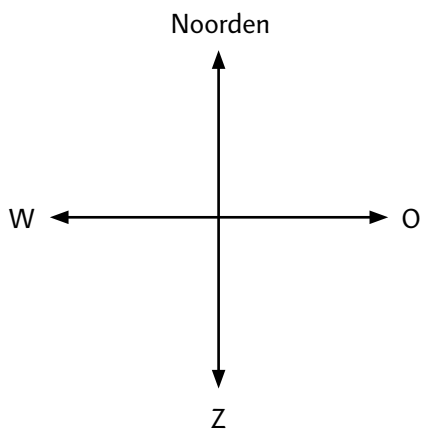
Terrein	Actieplan
Werk, studie en carrière	
Intieme relaties	
Familierelaties	
Vriendschappen	
Ontspanning en vrije tijd	
Spirituele ontwikkeling	
Bijdragen aan sociale doelen	
Persoonlijke groei en ontwikkeling	
Gezondheid en welzijn	

Oefening **Waar koers je naartoe?**



Welke strategieën gebruik je momenteel om je naar het ware noorden te begeven en werken ze?

Obstakels (echte of ingebeeld) die debet zijn aan het afraken van de koers naar het ware noorden



Wat is er voor nodig om de weg naar het ware noorden in te slaan?

Actieplan Let er op dat het specifiek en haalbaar is; bijvoorbeeld, Ik besluit om ...

1 _____

2 _____

3 _____

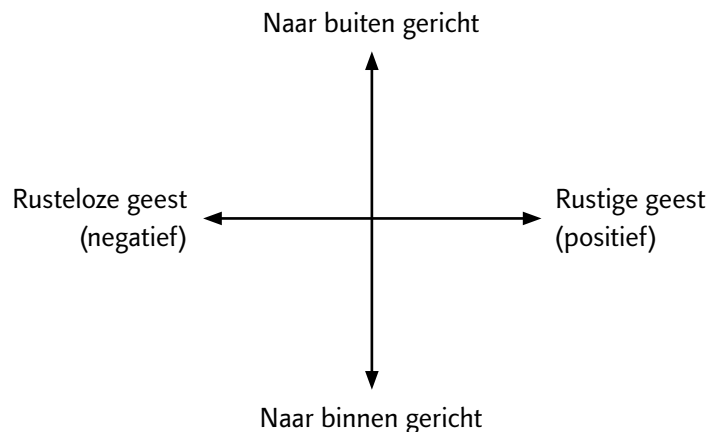
Oefening **Aanwijzen van dagelijkse helpers**

[illegible]

[illegible]

Oefening **Moeten-, horen- en willen-activiteiten**

[illegible]

Oefening **Matrix van de geestestoestand**

Rusteloze geest en naar buiten gerichte focus	Rustige geest en naar buiten gerichte focus
Boos	Vriendelijk
Beschuldigend	Welwillend
Gefrustreerd	Zorgzaam
Ongeduldig	Compassievol
Prikkelbaar	Verbonden
Vijandig	Empathisch
Wantrouwend	Menselijk
Tot vooroordelen leidend	Vriendelijk
Zelfgenoegzaam	Liefdevol
Sceptisch	Gepassioneerd
Achterdochtig	Vredig
Wraakzuchtig	Transcendent
Slachtofferachtig	Warm
Rusteloze geest en naar binnen gerichte focus	Rustige geest en naar binnen gerichte focus
In de steek gelaten	Accepterend
Bang	Gelukzalig
Geagiteerd	Kalm
Nerveus	Onthecht
Angstig	Harmonieus
Zwaarmoedig	Zachtmoedig
Verveeld	Niet oordelend
Schuldig	Vredig
Eenzaam	Rustig
Melancholisch	Tevreden
Verdrietig	Zelfverzekerd
Zelfkritisch	Sereen
Onzeker	Kalm
	Onbezorgd

Oefening **Verken je sociale kringen**

Zet in elke kolom de personen die in die sociale kring thuishoren en becijfer de intensiteit van je relatie met elke persoon aan de hand van een schaal van 1 tot en met 10, waarbij 1 heel oppervlakkig is en 10 heel hecht.

Intieme relaties	Kinderen	Ouders, broers en zussen	Vrienden	Bekenden

Vragenlijst voor vijf facetten van mindfulness

Hieronder volgt een aantal stellingen over de manier waarop jij de dingen dagelijks ervaart. Geef aan de hand van een schaal van 1 tot en met 5 links van elke stelling aan hoe vaak of hoe zelden je elke ervaring de afgelopen maand (of een andere vooraf bepaalde tijdsperiode) hebt gehad. Baseer je antwoorden op daadwerkelijke ervaringen, niet op wat je denkt te moeten ervaren.

- 1 = nooit of heel zelden waar
2 = niet vaak waar
3 = soms waar, soms niet waar
4 = vaak waar
5 = heel vaak of altijd waar

- ____ 1 Ik heb geen moeite met het vinden van woorden om mijn gevoelens te beschrijven.
- ____ 2 Ik kan mijn overtuigingen, meningen en verwachtingen gemakkelijk in woorden omzetten.
- ____ 3 Ik observeer mijn gevoelens zonder dat ik me erdoor laat meeslepen.
- ____ 4 Ik vind dat ik me niet mag voelen zoals ik me voel.
- ____ 5 Ik vind het lastig om de woorden te vinden om te beschrijven wat ik denk.
- ____ 6 Ik let op fysieke sensaties, zoals de wind in mijn haar of de zon op mijn gezicht.
- ____ 7 Ik vind mijn gedachten goed of slecht.
- ____ 8 Ik vind het moeilijk om gefocust te blijven op wat er in het hier en nu gebeurt.
- ____ 9 Als ik stressvolle gedachten of beelden heb, laat ik mezelf daar niet door meeslepen.
- ____ 10 Over het algemeen let ik op geluiden, zoals tikkende klokken, tsjilpende vogels of passerende auto's.
- ____ 11 Als ik iets in mijn lichaam voel, vind ik het moeilijk om daar de juiste woorden bij te vinden.
- ____ 12 Het lijkt of ik op de automatische piloot leef; ik ben me niet erg bewust van wat ik doe.
- ____ 13 Als ik stressvolle gedachten of beelden heb, voel ik me niet lang daarna weer rustig.
- ____ 14 Ik zeg tegen mezelf dat ik niet moet denken zoals ik denk.
- ____ 15 Ik signaleer de geuren en aroma's van dingen.
- ____ 16 Ook als ik heel erg van streek ben, weet ik dat in woorden om te zetten.
- ____ 17 Ik doe de dingen haastig zonder er echt bij stil te staan.
- ____ 18 Als ik stressvolle gedachten of beelden heb, kan ik die puur opmerken zonder erop te reageren.
- ____ 19 Ik vind dat sommige emoties die ik heb slecht of ongepast zijn en dat ik ze niet mag voelen.
- ____ 20 Ik heb oog voor visuele elementen in de kunst of de natuur, zoals kleuren, vormen, texturen of patronen van licht en donker.
- ____ 21 Als ik stressvolle gedachten of beelden heb, signaleer ik ze en laat ik ze los.
- ____ 22 Ik doe taken automatisch, zonder me bewust te zijn van wat ik doe.
- ____ 23 Ik merk dat ik dingen doe zonder er aandacht aan te besteden.
- ____ 24 Ik veroordeel mezelf als ik onlogische ideeën heb.

____ *Scoreberekening*

(NB: O = omgekeerd gecodeerde stelling. Je score voor deze stelling bereken je door hem van 6 af te trekken. De namen van de categorieën zijn iets aangepast aan de termen die we in dit boek gebruiken.)

Observeren: som van scores voor stellingen 6, 10, 15 en 20.

Beschrijven: som van scores voor stellingen 1, 2, 5 (O), 11 (O) en 16.

Loslaten: som van scores voor stellingen 3, 9, 13, 18 en 21.

Mindful handelen: som van scores voor stellingen 8 (O), 12 (O), 17 (O), 22 (O) en 23 (O).

Van jezelf houden: som van scores voor stellingen 4 (O), 7 (O), 14 (O), 19 (O) en 24 (O).

Deze vragenlijst is ook te downloaden op www.hogrefe.nl. Oorspronkelijke publicatie: E. Bohlmeijer, P.M. ten Klooster, M. Fledderus, M. Veehof & R.A. Baer. 2011. Psychometric properties of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment* 18:308-320. Overgenomen met toestemming.