

Bijlage 4 Doorgaan met mindfulness na de training

Voor de meeste cursisten is het moeilijk om na een training vast te houden wat ze hebben geleerd. In deze bijlage staat een aantal tips die mensen met autisme kunnen helpen om de mindfulness blijvend te integreren in hun leven.

- Probeer je bewust te zijn van je lichaam en van de signalen in je lichaam. Probeer geregeld je aandacht te richten op wat je voelt in je lichaam. Zo leer je steeds beter signaleren herkennen wanneer je bijvoorbeeld 'overprikkeld' bent. Als je je daarvan bewust wordt, bedenk dan hoe je hiermee om kunt gaan. Een meditatieoefening kan je op dat moment mogelijk helpen om weer ruimte te creëren voor nieuwe prikkels.
- Doe enkele keren per dag een vijfminutenoefening. Dit kan je helpen om weer wat meer 'ruimte in je hoofd' te krijgen en om te voelen hoe het op dat moment met je is. Als je tot de conclusie komt dat je over je grenzen bent gegaan, kun je op dat moment beslissen wat je daarmee doet. Je kunt bijvoorbeeld besluiten om een pauze te nemen of een (korte) meditatie te doen.
- Als je merkt dat je gedurende de dag niet aan een vijfminutenoefening toekomt of dat je deze 'vergeet', kies je voor vaste momenten. Je kunt ook een alarm gebruiken om je aan de oefening te herinneren.
- Probeer je af en toe bewust te zijn van de wijze waarop je op de stoel zit of op het bed ligt. Probeer dan te voelen waar je lichaam contact maakt met de stoel of het bed. Zo besteed je aandacht aan je lichaam en sta je even stil bij hoe je je voelt.
- Neem af en toe de tijd om je ademhaling te volgen. Bijvoorbeeld wanneer je ergens in de rij staat (in een winkel of op een andere plek). Dit kan je helpen om niet ongeduldig te worden en/of om minder last te hebben van de prikkels om je heen.
- Op momenten waarop er veel prikkels zijn (bijvoorbeeld door geluiden) kun je een meditatieoefening doen. Dit kan een luistermeditatie zijn, maar ook een andere meditatie, net welke jou het best helpt in een dergelijke situatie. Dit kan ervoor zorgen dat je op die momenten minder 'last' ervaart.
- Merk het op wanneer je bij het denken neigt om in een 'negatieve spiraal' terecht te komen. Dit merk je doordat je negatieve gedachten hebt over jezelf of je omgeving die weer andere negatieve gedachten oproepen. Deze spiraal kun je doorbreken door een vijfminutenoefening of een andere meditatie te doen. Als daar op dat moment geen tijd voor is, kun je ook proberen je aandacht bewust te richten op hetgeen waar je mee bezig bent. Door je aandacht te focussen op iets anders is er minder ruimte voor de negatieve gedachten.