SONJA WOLTERS
adem en aandacht

VOORWOORD

In mijn baan als zorgmanager heb ik het zelf ook ervaren. Ik liep tegen zaken aan en maakte me druk over allerlei dingen die ik niet kon veranderen. In plaats van mij bezig te houden met datgene wat er wel was. Ik zat veel in mijn hoofd en moest weer leren wat meer op mijn intuïtie te vertrouwen, te luisteren naar mijn buikgevoel.
Ik volgde een intuïtieve opleiding en ging zo anders naar de dingen kijken, kon me weer beter ontspannen.
Het werd er allemaal zoveel makkelijker van.

Ik heb geleerd dat je met hele eenvoudige dingen, zoals bewust ademhalen en aandacht schenken aan jezelf, beter in je vel komt te zitten en wat makkelijker in het leven gaat staan. Dat gun ik iedereen en daarom heb ik dit boekje geschreven.
Ik heb zelf van anderen mogen leren en wil deze kennis, expertise en wetenswaardigheden graag met jou delen.
Zodat jij weer bij jezelf komt en de keuzes kunt maken die goed zijn voor jou. Daarvoor is dit e-book.

Liefs, Sonja

Disclaimer:
De inhoud van dit e-book is niet bedoeld als vervanging van professioneel medisch advies, diagnose en/of behandeling. Het gebruik van informatie uit dit boek en eventuele beslissingen, die je op basis van die informatie neemt, zijn voor je eigen verantwoordelijkheid. Raadpleeg altijd je huisarts of een andere bevoegde zorgverlener, als je onzeker bent over (de gevolgen van) een medische aandoening. Negeer nooit professioneel medisch advies en zorg ervoor dat het zoeken naar medische informatie in dit e-book nooit leidt tot vertraging in het vinden van een medische oplossing. Bij acute gezondheidsproblemen dien je te allen tijde een arts te raadplegen of bel 112.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	1
Adem	3
Aandacht	5
Bewustzijn	5
Verantwoordelijkheid nemen	6
Concentratie	7
Nawoord	9
Klachtenoverzicht	10

*De met * gemerkte oefeningen in dit e-book komen uit het boek 'Verademing' door Koen de Jong*

ADEMHALEN

Ademhalen is een levensvoorwaarde. Bij het inademen halen we zuurstof naar binnen om ons lichaam te voeden en te ondersteunen, bij het uitademen voeren we afvalstoffen af. Ademen is onlosmakelijk verbonden met onze levensprocessen, we doen het als vanzelf en hoeven er niet bij na te denken. Zijn we rustig en ontspannen, dan verloopt het ademhalingsproces naar behoren en is de verhouding tussen de opname van zuurstof en het uitstoten van koolstofdioxide optimaal. Is er sprake van stress of emotionele spanningen? Dan kan het proces van in- en uitademen verstoord raken. Je gaat oppervlakkeriger ademhalen en ademt minder goed door. Hierdoor kun je allerlei lichamelijke en psychische klachten krijgen, zoals vermoeidheid, concentratiestoornissen, wazig zien, nek- en schouderklachten, obstipatie, etc.
Stress en ademhalen, hoe werkt dat dan?

Als we om welke reden dan ook in de stress raken of in gevaar zijn, treedt het lichamelijke stress-systeem in werking. Ons lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten. Je hartslag en spierspanning gaan omhoog en je ademhaling versnelt. Ook je hormoonstelsel komt direct in actie. Er gaat meer energie naar de spieren zodat we letterlijk van ons af kunnen slaan of weg kunnen rennen. Je organen, zoals maag, darmen, hersenen, moeten het op dat moment even met wat minder zuurstof doen en deze balans herstelt zich pas weer als het gevaar geweken is. Helaas maakt het stress-systeem hierbij geen onderscheid tussen acuut gevaar, bijvoorbeeld een auto voor je die plotseling remt of gevaar dat we zelf bedacht hebben, zoals examenstress. De lichamelijke reactie op daadwerkelijke of bedachte stress blijft dezelfde waardoor je bij langdurige stressperiodes in een chronische stressreactie kunt blijven 'hangen'. Het lichaam blijft in de vechten- of vluchten-stand waardoor de balans tussen zuurstof en kooldioxide verstoord raakt met allerlei lichamelijke èn psychische klachten tot gevolg.
Op pagina 10 tref je een lijst aan van 50 verschillende klachten die terug te voeren kunnen zijn op een ineffectieve ademhaling.

Ontspannen en op een goede manier ademhalen is dus een voorwaarde voor een gezond leven. Maar wist je dat je ademhaling ook in kunt zetten om op een eenvoudige manier je welbevinden te verbeteren? Door je bewust te worden van de manier waarop je adem haalt en deze door middel van simpele oefeningen te veranderen, kun je je ademhaling inzetten om je energieniveau op te krikken en je lichaam zichzelf te laten herstellen. Dit kun je op ieder gewenst moment op welke locatie dan ook toepassen, immers, je ademhaling heb je altijd bij je en je hebt dus ook de mogelijkheid er iets mee te doen.

Oefening 1*
Tel eens een minuut lang hoe vaak je ademt. Zet een kookwekker of de stopwatch op je mobiel op een minuut en tel iedere keer in- en uitademen als één keer. Je kunt deze oefening zittend of liggend doen, wat je zelf prettig vindt.

De optimale ademhaling in ruststand is zes tot acht keer per minuut. Negen keer en vaker per minuut is minder effectief, het lichaam verkeert dan in de sportstand waarbij de zuurstof vooral naar je spieren gaat. In ruststand is deze frequentie onnodig te hoog.
Nu je weet hoe vaak je per minuut ademt, kun je kijken of je vooral via je buik of via je borst ademt. In principe gaat het ademhalen van nature gewoon goed, maar er is wel een verschil. Waar een snelle, oppervlakkige ademhaling via de borst vooral nuttig is tijdens het sporten waarbij je veel zuurstof inademt om je spieren te kunnen gebruiken, is een buikademhaling in rust effectiever, meer ontspannen. Hierdoor ontstaat er een optimale verhouding tussen zuurstof en kooldioxide in het bloed en is de stofwisseling beter in balans.
Met de volgende oefeningen ga je eerst met de frequentie van ademhalen aan de slag. Vervolgens leggen we de focus op de buikademhaling. Probeer het maar eens.

Oefening 2*
Voor deze oefening zet je je stopwatch of mobiel op twee minuten. Adem in door je neus en uit door je mond.
Na het uitademen hou je even een pauze en wacht op de natuurlijke prikkel om weer in te ademen. Dan adem je weer in, vervolgens weer uit, pauze enzovoort.
Note: Als je het plezierig vindt om alleen door je neus te ademen, kan dit ook. Probeer het maar uit.

Oefening 3*
Ook langer uitademen helpt je om de frequentie omlaag te krijgen. Adem in door je neus en blaas daarna zachtjes uit door je mond. Maak een klein tuitje tussen je lippen, alsof je door een rietje blaast. De bedoeling is om langer en langzamer uit te ademen dan dat je inademt.
Voor beide oefeningen geldt, begin met twee minuten. Breid dit in een later stadium uit naar vijf of tien minuten en uiteindelijk ot een kwartier. Doe dit het liefst 2x per dag.
Merk je dat je meer ontspannen raakt? Het is wel belangrijk dat het niet te geforceerd wordt want dat levert enkel maar weer stress op. Laat je aandacht lichtjes rusten op de ademhaling en probeer hierin een goed evenwicht te vinden.

Oefening 4*: Ademhaling in therapie
De oefening is in principe vrij simpel, maar kan in het begin wat ongemakkelijk voelen. Gun jezelf tijd en ontspanning om het onder de knie te krijgen.

- **Ga op je rug liggen zet je voeten dicht bij je zitvlak**
- **Leg je linkerhand op je borst en rechterhand op je navel**
- **Adem door de neus en breng dan met je aandacht de ademhaling diep in je buik (naar je rechterhand dus).**
- **Adem zo diep in dat je hand omhoog komt**
- **Laat op de uitademing de hand weer zakken**

De hand die op je buik ligt, beweegt dus mee, de andere hand blijft stil liggen. Na verloop van tijd ga je rustiger en langzamer ademen. Gebeurt dit niet, dan kun je zelf de buikademhaling bewust wat kalmer en langzamer maken. Kijk eens of het uiteindelijk lukt om de uitademing twee keer zo lang te laten zijn als de inademing. Bijvoorbeeld 3 om 6 tellen of 4 om 8 tellen. Op deze manier stimuleer je ook de Nervus Vagus (tiende hersenzenuw) en merk je dat er steeds meer ontspanning komt.
In het begin doe je deze oefening liggend, de makkelijkste manier om je buikademhaling te voelen. Ik raad je aan na verloop van tijd de oefening ook staand uit te voeren. Zo ontwikkel je een natuurlijk gevoel voor de buikademhaling.

Note: gebruik de oefening om de buikademhaling op gang te brengen en laat het dan los. Vaak gaat het vanzelf goed. Lukt het niet direct, geen paniek. Begin gewoon met kleine momenten waarop je deze oefening doet. Op een gegeven moment gaat het als vanzelf.

AANDACHT

Vroeger viel er niet zoveel te kiezen. Je had bijvoorbeeld maar vijf zenders op je tv en na school ging je buitenspelen, tekenen of je las een stripboek. Dat is tegenwoordig heel anders. Onze wereld is overvol geworden en het aantal keuzemogelijkheden is enorm toegenomen. Ook komen er dagelijks veel prikkels op ons af via tv, kranten, social media, etc. Het is een hele klus geworden om je aandacht goed te focussen. Continu kiezen we bewust of onbewust wat onze aandacht krijgt en daarbij willen we het liefst alle ballen tegelijk in de lucht houden. Het continue schakelen tussen verschillende dingen kost veel tijd en energie en je kunt je aandacht maar op één ding tegelijk richten. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat het echt een fabel is dat vrouwen meerdere dingen tegelijk kunnen. De hersenen schakelen bliksemsnel van de ene activiteit naar de andere, maar voeren nog steeds maar één activiteit tegelijk uit.

Wat je aandacht geeft, dat groeit. Hier kun je in positieve zin gebruik van maken door heel bewust te kiezen waar je je aandacht aan besteedt. Wat vind je belangrijk en wat heeft minder prioriteit? Aan jou de keuze waar je je aandacht op richt. Dat lijkt zo simpel, maar zelfs in bed, de plek waar je echt tot rust kunt komen, heeft de mobiele telefoon haar intrede gedaan. Voor je er erg in hebt, beantwoord je toch nog even dat appje, check je daarna nog even je Facebook en weg ben je. Ook overdag kan de mobiele telefoon (of andere prikkels) je ontzettend afleiden van de dingen die je eigenlijk wilt doen en kom je niet vooruit.
Door je hier bewust van te zijn, kun je leren je aandacht bewust te richten en zo de regie over je leven terug pakken.

Oefening 5: Adempauze
Dit is een meditatieve luisteroefening. Via deze link kun je hem downloaden: http://sonjawolters.nl/e-book/
Je kunt de oefening liggend of zittend doen. De oefening duurt circa 5 minuten.

BEWUSTZIJN

In ons hoofd is het vaak een achtbaan van gedachten die met ons aan de haal kunnen gaan. Ook kunnen gedachten ons behoorlijk belemmeren in ons functioneren, ze leiden de aandacht af. Daarom kan het goed zijn om af en toe een moment te pakken met weinig prikkels en jezelf in een waarnemerspositie te plaatsen, even bewust 'te zijn'. Alsof je van bovenaf naar jezelf kijkt en waarneemt zonder te oordelen. Wat voel je in je lijf, is er pijn of onrust? Welke gedachten heb ik en wat voel ik daarbij? Wat hoor ik, zie ik, ruik ik? Door met echte aandacht naar jezelf te kijken, waar te nemen wat er eigenlijk gaande is, krijg je overzicht en zie je vaak meer mogelijkheden. Hierdoor kun je bewust een afweging maken waarop je je aandacht wilt richten. Je merkt dat je jezelf kunt losmaken van je gedachten. Jij bent jouw gedachten niet. Er zijn gedachten en er is een waarnemer die naar die gedachten kan kijken. Dat is bewustzijn of 'bewust zijn'.
Natuurlijk kun je niet altijd 100% bewust een keuze maken. Toch kun je door op gezette tijden afstand te nemen en rustmomenten in te bouwen, leren om betere keuzes te maken. De wereld van nu biedt heel veel kennis en mogelijkheden, maar vaak bepalen we niet meer bewust waar we onze aandacht aan geven. Je hebt hierin een eigen vrije keus. Laat je je voortdurend leiden door de waan van de dag of zeg je soms, 'ho stop!' Door zelf weer de regie te nemen en te kiezen wat je gaat doen, in plaats van maar mee te bewegen met wat er op je af komt, komt er meer rust in je leven. Dat kan al door in het dagelijks leven kleine veranderingen aan te brengen zodat je je aandacht beter kunt richten.

Oefening 6
Neem af en toe eens een moment om bewust met je ademhaling bezig te zijn. Enkele minuten zijn vaak al voldoende.
Zet hiervoor bijvoorbeeld een alarm in je telefoon.

- **Zoek een rustige plek op voor een reflectiemomentje. Ga bijvoorbeeld even naar buiten of naar het toilet, daar word je vaak niet direct gestoord.**
- **Zoek de natuur op. Ga bijvoorbeeld een rondje wandelen.**
- **Zet je telefoon soms even bewust uit en leg hem aan de kant.**

Kijk dan als een waarnemer naar jezelf. Ga achtereenvolgens met je aandacht bewust naar je lichaam, je gedachten, je gevoel. Zijn er gedachten? Zo ja, welke gedachten neem je waar? Doe hetzelfde met gevoelens en lichamelijke sensaties. Observeer vooral zonder te oordelen.

VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN

Als er weer meer rust in je leven komt, zie je ook duidelijker wat er op dit moment in je leven speelt. Zijn er zaken die je liever anders ziet? Dit geeft je de kans om er zelf wat aan te doen. Jij bent de enige die dat voor jou kan doen. Als je de verantwoordelijkheid voor je levensgeluk buiten jezelf legt, ontneem je jezelf die kans. Uiteraard heb je niet altijd de macht over wat er gebeurt in je leven, maar je bepaalt wel zelf hoe je met de dingen omgaat. Zet je je ertegen af? Kijk je steeds maar weer naar wat anderen anders hadden moeten doen? Of ben je in staat om te kijken naar je eigen rol?

Kijk naar wat jou helpt om met de situatie om te gaan. Waar richt je bijvoorbeeld je aandacht op? Kijk je alleen maar naar hoe zwaar de situatie was of kun je ook ervaren hoe fijn het was dat je elkaar gesteund hebt tijdens die moeilijke momenten?
Dat lijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Er spelen vaak ook nog andere ervaringen en oude trauma's mee. Maar ook in die gevallen werkt hetzelfde principe. Door je aandacht gericht te sturen, pak je de regie terug over je denken en voelen.
Note: Hoe heftiger het is wat je meemaakt, hoe lastiger het is om de verantwoording te nemen over je leven. Zorg ervoor dat er eerst een situatie ontstaat waarin je je kunt ontspannen. Daarna kun je bewust een keuze maken over hoe je met de situatie om wilt gaan. Het kan verstandig zijn je in zo'n geval te laten ondersteunen door een professional.
Deze manier van je aandacht sturen, kun je trainen. We spreken dan over 'mindfullness', vertaald betekent dit 'aandachtstraining'.
Door met volle aandacht en de inzet van je zintuigen dagelijkse handelingen te verrichten, verleg je je aandacht en kom je heel bewust los van alles. Dit hoeft geen uren achtereen, enkele minuten zijn al voldoende.

Oefening 7
Probeer het maar eens met het eten van een koekje en benoem voor jezelf stap voor stap wat je ervaart. Zie hoe het koekje eruit ziet, ruik de geur van het koekje, voel hoe het knapperig in je mond uit elkaar valt, proef de zoetvettige smaak, hoor het knarsen van het koekje tussen je kiezen...
Ook was ophangen, stofzuigen en afwassen zijn geschikte activiteiten voor deze oefening. Je handen in het warme water, de geur van het afwasmiddel, het gerammel van borden in de teil. Door dit soort momenten van bewust met je aandacht bij de handeling of situatie zijn, leer je je aandacht beter te sturen.

Kijk nu eens naar jezelf. Ben je met je aandacht bij jezelf of veelvuldig bij anderen en bij je omgeving? Krijg je zelf wel voldoende aandacht van anderen? Let er eens op of je jezelf wel genoeg aandacht geeft.
Ook hier geldt: je hebt altijd een keuze. Als je veel voor anderen zorgt en je hier fijn bij voelt, dan is dat aan de ene kant heel plezierig. Aan de andere kant liggen te weinig aandacht hebben voor jezelf en jezelf te kort doen op de loer. Hierdoor raak je uitgeput en kun je ook niet meer voor die ander zorgen. Door op de momenten dat dat nodig is 'nee' te zeggen of een moment van rust te kiezen, kun je dat voorkomen. Dat is niet egoïstisch. Van egoïsme is alleen sprake als je anderen doelbewust te kort doet. Het gaat hier juist om evenwicht. Aandacht besteden aan jezelf waardoor je voldoende energie hebt om bewust aandacht te kunnen geven aan anderen en aan je omgeving.

CONCENTRATIE

Concentratie is nauw verbonden met aandacht. Immers, wil je ergens je aandacht op richten en vasthouden, dan vereist dat concentratie. Je concentratie kun je trainen en uitgerust zijn is daarvoor erg belangrijk. Want als je je niet fit voelt of uitgeput bent, is het erg lastig je goed te concentreren en ergens je aandacht bij te houden. Zorg dus voor een goede nachtrust en, gedurende de dag, voor een goede balans tussen rust en activiteit.
Even helemaal niks!
In ons drukke leven kunnen we er naar snakken: even helemaal niks! We zijn zo gewend om maar constant bezig te zijn dat we zelfs in de spaarzame momenten van rust, bijvoorbeeld in de wachtrij bij de kassa, als vanzelf naar de mobiel grijpen of op anderen letten. Op deze manier blijven we onszelf voeden met prikkels, terwijl momenten van een beetje dagdromen en mijmeren juist een boost kunnen geven aan je concentratie. Ieder mens heeft af en toe een bepaalde hoeveelheid 'lummeltijd' nodig om even helemaal los te zijn van alles en de batterij weer op te laden. Naast kort vakanties en uitstapjes kun je dit in het normale, dagelijkse leven inpassen. Dit hoeft geen uren te duren, vijf minuten zijn vaak al voldoende.

Oefening 8
Plan van tevoren een moment waarop je wat tijd vrij kunt maken en doe dat dan ook. Stap even uit de situatie, neem een kop koffie of thee en als het lukt, dim licht en geluid. Neem de tijd om even lekker voor je uit te staren en beschouw eens hoe je dag tot nu toe verliep, nu je dit boekje leest. Hoe zat het met de rustmomenten ten opzichte van de drukke momenten? Zijn ze met elkaar in balans? En als je erachter komt dat je zat te dagdromen, te mijmeren of te lummelen, voel je dan niet schuldig. Realiseer je dat je onbewust even een pauze genomen hebt.

Herhaal nu oefening 1 op pagina 3.

NAWOORD

Dank je wel voor het lezen van dit e-book. Ik hoop dat je met mijn uitleg en aanwijzingen de tijd en motivatie vindt om met jezelf aan de slag te gaan. Immers… verbeter de wereld, begin bij jezelf.

Kom je erachter dat er op dit moment veel stress is in je leven en dat aandacht en ademhaling niet optimaal verlopen?
Wil je jezelf beter leren begrijpen, de dingen die in jouw leven spelen eens op een rijtje zetten en verhelderen? Spreekt mijn manier van benaderen jou aan? Ik nodig je van harte uit om eens een afspraak te maken voor een persoonlijke kennismaking.
Ik help je graag verder om inzicht te krijgen in je leven zodat je weer vooruit kunt!

www.sonjawolters.nl

KLACHTENOVERZICHT

Lijst met klachten en symptomen die kunnen ontstaan als gevolg van een verstoorde ademhaling:

- Snel moe
- Gevoel van afwezigheid
- Moeite met helder denken
- Moeite met praten
- Prikkelbaar
- Slaapproblemen
- Gevoel van ongelukkig zijn
- Moeite met concentreren
- Huilen (zonder reden)
- Gevoel van onzekerheid
- Angsten
- Depressieve gevoelens
- Gevoel van onwerkelijkheid
- Nervositeit
- Gejaagdheid
- Trillingen over het lichaam
- Bevende handen
- Stijve, moeilijk te openen handen
- Tintelende tong
- Dood of tintelend gevoel in handen, voeten of gezicht
- Koude rillingen
- Zwaar of slap gevoel in de benen
- Hartkloppingen
- Koude, klamme handen
- Pijn op de borst
- Gevoel van flauwvallen
- Flauwvallen
- Duizeligheid
- Hoofdpijn
- Gevoel een band om het hoofd te hebben
- Licht gevoel in het hoofd
- Lage rugpijn
- Oorsuizingen/pieptoon
- Wazig zien
- Zwart voor de ogen worden
- Vaak urineren
- Nek-/schouderklachten
- Kortademigheid
- Ademnood (vooral ’s nachts)
- Vaak zuchten of geeuwen
- Gevoel van benauwdheid
- Prop in de keel
- Druk op de borst
- Kriebel in de keel of kuchen
- Opgeblazen gevoel
- Diarree/obstipatie
- Boeren/oprispingen
- Hikken
- Droge mond