

'Hier en Nu' binnen ACT

Wat betekent 'hier en nu'?

- **Definitie**

- 'Hier en nu' is het proces van flexibel aandacht geven aan wat er op dit moment gebeurt, zowel in je binnenwereld als in de buitenwereld.
- Het betekent dat je stopt met leven op de 'automatische piloot' en bewust aanwezig bent bij wat je nu doet.
- Het gaat erom dat je niet verdwaalt in gedachten over het verleden (piekeren) of de toekomst (zorgen maken), maar contact maakt met de realiteit van dit moment.
- Je leert je aandacht te richten, te verbreden of te verplaatsen wanneer dat nodig is.

- **Doel van 'hier en nu'**

- Het vergroten van je opmerkzaamheid, zodat je belangrijke informatie uit je omgeving of je lichaam niet mist.
- Het verminderen van stress die ontstaat door te leven in "wat als"-scenario's of herinneringen.
- Het stelt je in staat om volledig betrokken te zijn bij wat je doet, waardoor je effectiever kunt handelen in lijn met je waarden.

- **Metaforen voor 'hier en nu'**

- **De automatische piloot**

Vaak rijden we door het leven alsof we in een auto zitten op de automatische piloot; we komen ergens aan en weten niet meer hoe we er gekomen zijn. 'Hier en nu' is zelf het stuur weer in handen nemen en bewust kijken naar de weg.

- **De spotlight**

Je aandacht is als een theater-spotlight. Vaak staat deze gericht op het donkere verleden of de onzekere toekomst. Met 'hier en nu' leer je de spotlight handmatig te richten op wat er nu op het podium staat.

Hoe zet je 'hier en nu' in?

Stap 1: Herkennen van afwezigheid

- Bewust worden van de momenten waarop je 'weg' bent: dagdromen, piekeren of dingen doen zonder erbij na te denken.
- Let op signalen zoals het niet proeven van je eten, niet horen wat iemand tegen je zegt, of gehaast zijn zonder reden.

Stap 2: Pauzeren en landen

- Stop even met wat je doet (of vertraag je handeling).
- Adem een keer rustig in en uit om jezelf te verankeren in je lichaam.
- Stel jezelf de vraag: "Waar is mijn aandacht nu?"

Stap 3: Gebruik je zintuigen

- Je zintuigen zijn de ankers naar het huidige moment; je kunt alleen *nu* iets ruiken of voelen.
- Richt je aandacht op fysieke sensaties: de grond onder je voeten, de temperatuur van de lucht, geluiden in de verte.

Stap 4: Oordeelvrij observeren

- Merk op wat je waarneemt zonder het direct 'goed' of 'fout' te vinden.
- Kijk met een frisse blik, alsof je de situatie voor het eerst ziet (beginnersgeest).

Stap 5: Volledige betrokkenheid

- Breng je volledige aandacht terug naar de taak of persoon die nu voor je is.
- Doe één ding tegelijk met volle toewijding.

Drie oefeningen om 'hier en nu' te oefenen

Oefening 1: de 5-4-3-2-1 techniek Deze oefening helpt je om snel uit je hoofd en in je lichaam te komen.

1. Kijk om je heen en benoem (hardop of in jezelf) **5** dingen die je ziet.
2. Luister aandachtig en benoem **4** dingen die je hoort.
3. Focus op je lichaam en benoem **3** dingen die je voelt (bijv. je rug tegen de stoel, je voeten op de grond).
4. Benoem **2** dingen die je ruikt (of ruik bewust aan iets, zoals koffie of zeep).
5. Benoem **1** ding dat je proeft (of neem een bewust slokje water).

Oefening 2: mindful een dagelijkse handeling doen Kies een simpele routineklus die je normaal op de automatische piloot doet (zoals tandenpoetsen, douchen of een kop thee drinken).

1. Voer de handeling uit alsof het de allereerste keer is dat je dit doet.
2. Richt je op alle details: Hoe voelt de tandenborstel? Hoe warm is het water? Hoe ruikt de thee?
3. Zodra je merkt dat je gedachten afdwalen naar je to-do lijst, merk dit vriendelijk op en breng je aandacht terug naar de zintuiglijke ervaring van de handeling.

Oefening 3: adem als anker

1. Ga comfortabel zitten of staan.
2. Breng je aandacht naar je ademhaling. Je hoeft deze niet te veranderen, alleen te volgen.
3. Volg de luchtstroom naar binnen door je neus, voel hoe je borst of buik uitzet, en volg de lucht weer naar buiten.
4. Stel je voor dat je ademhaling een anker is. Elke keer dat je gedachten je meevoeren (als een bootje in de stroming), gebruik je het anker van je ademhaling om jezelf weer terug te brengen naar deze plek, dit moment.
5. Doe dit 3 tot 5 minuten.