

# MEDITEREN KAN JE LEREN

NEEM JE GEZONDHEID IN EIGEN HAND



ONLY YOU CAN MAKE IT HAPPEN

ELLY BUURSEMA

DECEMBER 2021

# Mediteren

Super leuk dat je mijn E-book hebt gedownload.  
Jaren geleden ben ik begonnen met mediteren en nu wil ik niet meer terug. Misschien jij ook niet meer.

In dit e-book staan 3 meditaties om te doen en verschillende opdrachten om je aan het denken te zetten.

Heb je vragen?

Laat het mij gerust weten!

Liefs Elly Buursema  
Transformatiecoach/healer



# Mediteren

Heb jij wel eens gemediteerd? Zo ja, hoe vond je dat?

Elke ochtend start ik met een meditatie. Welke dit is ligt aan mijn hulpvraag. Mijn favoriete app is de meditation moment app. Ook op youtube heb je veel verschillende meditaties. Het is vaak uitzoeken welke je fijn vindt om te doen.

Mediteren brengt je ontzettend veel voordelen met nauwelijks nadelen. Mediteren is als sporten en gezond eten. Je kunt ervoor kiezen om het niet te doen – maar het resultaat is niet wenselijk.

Mediteren is als tandenpoetsen voor je brein. Als broccoli voor de geest.

Mediteren is de snelste, meest eenvoudige manier om in één klap een heleboel ellende te voorkomen, problemen op te lossen én blijdschap te introduceren



# Mediteren

Er is alleen één probleem: mediteren voelt moeilijk. En omdat de meeste mensen om je heen niet mediteren, krijg je het idee dat het misschien té moeilijk is. En dat je het daarom wel kun laten zitten. Maar dat is een misverstand.

Als je wél mediteert maak je alles makkelijker

De waarheid is: de mensen om je heen zijn waarschijnlijk beter af als ze wél zouden mediteren. En ja – meditatie is een vaardigheid die je moet trainen. Net zoals je ooit moest leren zwemmen, koken, fietsen en tandenpoetsen.

Al deze dingen waren moeilijk in het begin. En al deze dingen heb je uiteindelijk geleerd. En het was keer op keer de moeite waard.





# Mediteren

Ken je de voordelen van mediteren? Er zijn er zoveel!

Dit zijn ze op een rijtje! Na het lezen heb je misschien al zin om te starten.

1. Verbeterde concentratie
2. Helpt tegen stress
3. Verminderd angst
4. Verlaagt je bloeddruk
5. Beter omgaan met pijn
6. Beter omgaan met emoties
7. Verhoogt je weerstand
8. Beter slapen



Mediteren kan een belangrijke pijler zijn om je immuunsysteem te versterken. Zeker nu in Coronatijd.



# Mediteren

Je bent nu bekend met de voordelen van mediteren. Nu gaan we kijken waarom je nu al wel bezig bent met mediteren of juist helemaal niet.

Mediteer je al en wat zijn de voordelen voor jou?

Wat houdt je tegen om te gaan mediteren?



# Mediteren

Hier nog een aantal vooroordelen over meditatie.  
Misschien herken je er wel een paar:

- Ik kan niet eens stilzitten! ...
- Rustig en sereen. ...
- Mediteren is zweverig en vaag. ...
- Mediteren is moeilijk. ...
- Mediteren is niets voor mij, ik kan niet eens stilzitten!
- Mediteren is saai. ...
- Meditatie houdt op na de les. ...
- Meditatie levert niets op.

Herken je ze? Welke vooroordelen heb jij over mediteren?

---

---

---

---

---

---

---



# Mediteren

Hup, aan de slag!

Je gaat een korte meditatie doen.

Stel jezelf, voordat je begint deze 3 vragen:

- Waar ben ik met mijn aandacht?
- Welke verwachtingen heb ik?
- Waar heb ik behoefte aan?

Heb je antwoorden op deze vragen?

Telmeditatie is een geweldige meditatie oefening om mee te beginnen omdat je er veel van leert. Telmeditatie werkt heel simpel:

Tijdens je meditatie tel je – bij iedere uitademing – van 1 tot 10.

Je telt gewoon met de stem in je hoofd. Je hoeft je ademhaling verder niet aan te passen.

Als je de tel kwijtraakt begin je weer bij één.





# Mediteren

Dit blijf je herhalen tot je timer af gaat.

Wat leer je tijdens telmeditatie? Je leert om je aandacht in het moment te houden bij je ademhaling.

En je leert hoe snel je afgeleid raakt door je gedachten. Vervolgens leer je om – zonder oordeel – weer terug te komen naar je ademhaling en opnieuw te beginnen met tellen.

Wat doe jij om mediteren makkelijker te maken?

---

---

---

---

---



# Mediteren

Even een uitstapje naar balans vinden tussen je mannelijk en vrouwelijke energie

Iedereen heeft vrouwelijk en mannelijke energie en de kunst is om deze in balans te krijgen en te houden. Wat opvalt is dat heel veel mensen meer in hun mannelijke energie zitten. Altijd maar doorgaan, niet zeuren, de deadline willen halen, moeten sporten maar geblesseerd zijn. Heel veel denken en niet optimaal voelen wat hij of zij nodig heeft. Om in balans te komen heb je eerst je yin energie op orde, voordat je naar je mannelijke energie gaat.

Hoe voel ik mij vandaag, wat heb ik vandaag nodig, welke relaties zijn goed voor mij en welke niet, hoe zit ik er vandaag bij, hoe voel ik mij in mijn team, hoe voel ik mij op het werk, hoe voel ik mij in deze corona periode. Wanneer je je deze vragen stelt, kan je in de actie. Voel je je goed om aan het werk te gaan, dan kan je die opdracht uitvoeren.



# Mediteren

De verschillen van de mannelijke en vrouwelijke energie op een rijtje

| Mannelijke energie  | Vrouwelijke energie      |
|---------------------|--------------------------|
| Naar buiten gericht | Naar binnen gericht      |
| Bezig zijn          | Rust                     |
| Doen                | Zijn                     |
| Uiterlijk           | Innerlijk                |
| Denken              | Voelen                   |
| Kracht laten zien   | Kwetsbaarheid laten zien |
| Besluitvaardig      | Weloverwogen             |
| Energie gebruiken   | Voorraden opbouwen       |
| Resultaat gericht   | Procesgericht            |



# Mediteren

Opdracht: wat zijn de kenmerken voor jou wat betreft mannelijke en vrouwelijke energie?

Ik zit in mijn vrouwelijke energie als:

---

---

---

---

---

Ik zit in mijn mannelijke energie als:

---

---

---

---

---



# Mediteren

Nu een eerlijke vraag aan jou?

Hoe is jouw balans als het gaat om vrouwelijke en mannelijke energie?

Ik zit te veel in de:

☐

mannelijke energie

☐

vrouwelijke energie

en dit ga ik doen om meer balans te krijgen:

---

---

---

---



# Mediteren

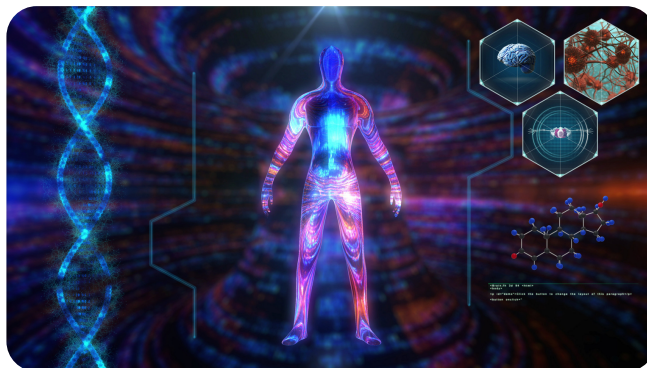
Nog een korte meditatie!

Deze bodyscan meditatie is een geleide meditatie om te verbinden met je lichaam en op diep niveau te ontspannen. Heel geschikt als avondmeditatie of als je wilt ontstressen!

Zit je veel in je hoofd, ben je aan het piekeren of heb je moeite om je lichaam goed te voelen? Dan is deze meditatie heel geschikt om regelmatig te doen. Het helpt je om uit je hoofd en in je lichaam (en in het hier & nu) te komen.

Ga naar [www.youtube.com](http://www.youtube.com) en vul bodyscan meditatie in.

Geniet ervan!





# Mediteren

En als laatste het zintuigenspel. Het is een korte oefening die je op elk moment kunt doen en je kan helpen om van gedachten terug te komen in het hier en nu en bij je lichaam.

Hij gaat als volgt:

Je richt je aandacht op:

5 dingen die je ziet

4 dingen die je hoort

3 dingen die je kunt voelen

2 dingen die je kunt ruiken

1 ding wat je kunt proeven

