

<p><b>Beste gebruiker</b>, dit e-werkschrift hoort bij de opdrachten uit het boek "In 10 stappen starten met mindful running." De opdrachten zijn <u>geen</u> 'training' in mindful running. Wel helpen ze je om bewust te worden waar jij nu staat bij elk van de 10 onderwerpen die in het boek aan bod komen. Daarna is het aan jou om vanuit het verworven bewustzijn en gebruik makend van de informatie in het boek de mindful running technieken en workouts te gaan gebruiken. De aangevulde voorbeelden van gebruikers uit de praktijk zijn louter illustratief - gebruik deze opdrachten vooral zoals het voor jezelf goed voelt. Raak je niet goed op weg, of heb je een concrete vraag, stuur me gerust een mailtje (Marleen Claeys op mclaeys.mc@gmail.com). Wens je ook graag begeleiding, bekijk dan de RunMindful activiteiten op <a href="http://www.runmindful.be">www.runmindful.be</a>. Succes!</p>				
<p align="center"><b>In 10 stappen Starten met mindful running. Efficient en ontspannen lopen, altijd en overal.</b></p>				
Opdrachten 1 tot 4:		Start situatie		
Lijst enkele loopactiviteiten		<b>STAP 1 : Schets de huidige situatie</b>		
	Activiteit	Verloopt dit efficiënt?	Ben ik ontspannen?	Geef ik voldoende aandacht?
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Voeg toe naar keuze				
Bijkomende informatie/tips:		Probeer te verwoorden, of gebruik een score (1=laag/niet, 5=hoog/voldoende)		
<i>Illustratieve voorbeelden (uit de praktijk van gebruikers)</i>				
	Eerste kilometers van een run (ref: een herbeginnend recreatieve loper)	1/5 : hoge hartslag, rood hoofd, tempo voelt traag aan, zware benen	0/5 : frustrerend, had vroeger dat probleem niet	4/5 : ik ben twee maanden bezig en blijf doorzetten. 't zal nu wel stilaan verbeteren zeker...
	Samenlopen met anderen (ref: een ervaren recreatieve loper)	nee, ik kan minder spelen met eigen tempo + te moeilijk in te plannen	nee, meestal teveel afleiding en gepraat (ook door mezelf)	nee, ik zoek het niet op of stel het uit ('heb geen tijd')
	Lopen bij slecht weer (ref: een loopbegeleider)	Veel lopers komen dan niet opdagen. En dan zakt hun conditie en (in winter) skippen ze steeds meer.	Met de harde kern lopen is wel leuk. Maar 'k vind het jammer voor die anderen. Beetje gefrustreerd dat ik hen toch niet over de streep krijg.	Ja, ik geef tips voor kledij en opwarming. En zorg dat de douches beschikbaar zijn in de club.
	Externe motivatie gebruiken om te kunnen volhouden (ref: een competitie loper)	Ja. Ik ben daar heel bewust mee bezig. Dat moet ook want er kan snel iets gebeuren waardoor je anders zou willen stoppen.	Vroeger niet. Ik heb dat echt moeten leren. Tegen mezelf blijven praten en focus houden op goeie gedachten houdt me kalm.	5/5.

**Beste gebruiker**, dit e-werkschrift hoort bij de opdrachten uit het boek "In 10 stappen starten met mindful running." De opdrachten zijn geen 'training' in mindful running. Wel helpen ze je om bewust te worden waar jij nu staat bij elk van de 10 onderwerpen die in het boek aan bod komen. Daarna is het aan jou om vanuit het verworven bewustzijn en gebruik makend van de informatie in het boek de mindful running technieken en workouts te gaan gebruiken. De aangevulde voorbeelden van gebruikers uit de praktijk zijn louter illustratief - gebruik deze opdrachten vooral zoals het voor jezelf goed voelt. Raak je niet goed op weg, of heb je een concrete vraag, stuur me gerust een mailtje (Marleen Claeys op mclaeys.mc@gmail.com). Wens je ook graag begeleiding, bekijk dan de RunMindful activiteiten op www.runmindful.be. Succes!

**In 10 stappen Starten met mindful running. Efficient en ontspannen lopen, altijd en overal.**

Opdrachten 1 tot 4:

Train je mentale spieren

Lijst enkele loopactiviteiten	STAP 2 : Bewustzijn	STAP 3 : innerlijke rust	STAP 4 : Motivatie		
Activiteit	Gewenste verandering ?	SOVSGALVD, welke waarde blijft je bij ?	In het hoofd: excuses?	In het hart: drijfveer?	Vanuit de buik: stuwend/verlamdend?
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
Voeg toe naar keuze					
Bijkomende informatie/tips:	Zoek het niet te ver, maak de verandering niet te groot	Voel je vrij om zelf een waarde in te vullen die betekenisvol is voor jou	Volg de gedachte die bij je opkomt en probeer te positioneren in een kolom. Je hoeft niet elke kolom in te vullen.		

<i>Illustratieve voorbeelden (uit de praktijk van gebruikers)</i>					
Eerste kilometers van een run (ref: een herbeginvend recreatieve loper)	Sneller in flow zijn. Mindful opwarming geprobeerd (2-), raar in 't begin, wel ontspannend. Maar start ik dan niet te traag erna ?	Valkuil (4de-oordeel) : "ik ben een diesel-loper". Ook die afremmende gedachten (1ste). Waarde: Geduld hebben zekerst...? Verwondering, dat is wel ne mooie.	Ik heb snel een excuus om de opwarming over te slaan.	Ik herken de harmonieuze. Zou wel wat meer resultaat gericht willen zijn.	Nog trager starten voelt zo lui aan, 't is haast moeilijker dan dat rood hoofd en hoge hartslag.
Samenlopen met anderen (ref: een ervaren recreatieve loper)	Ik heb goeie herinneringen aan samen-loop-ervaringen van vroeger (klik-4). Terug eens een kans geven, voor een korte run. Of misschien een wedstrijdje. (even-3)	Vertrouwen. Ik vrees teveel afspraak-verplichtingen, minder vrijheid in het moment. Ook Oordelen ('ik ben nu eenmaal een alleen-doener...') Valkuil : de 5de = ik zie alleen doemscenario's !	Zie stap 3. Maar ik stel een run ook regelmatig uit, net omdat er geen loopbuddy is die me verwacht...!	Misschien perfectionist? Tijdens lopen wel een genierter. Wat meer uitdaging trekt me aan.	In periodes veel goesting, soms ook periode weinig.
Lopen bij slecht weer (ref: een loopbegeleider)	Meer opkomst. Dat ze meer beseffen dat het maar efkens doorbijten is en nadien toch goed voelt om gelopen te hebben.	Verwondering. Ik kan me soms als een kind voelen bvb over plassen springen enzo. Ik probeer dat over te brengen naar anderen (zie klik-ervaringen)	/	Ik laat niet graag iemand achter...	Ik heb de neiging om dan het slecht weer te minimaliseren en anderen te willen overtuigen.
Externe motivatie gebruiken om te kunnen volhouden (ref: een competitie loper)	Soms geloof ik mijn externe motivatie niet meer. Dan ben ik wel eens onzekerder. Meditatie (2) doe ik nog niet... te proberen.	Vertrouwen, zoo belangrijk. In mezelf, in de coach.En Aanvaarden > niet blijven sobben over een mindere wedstrijd of training	met mijn coach praat ik daar wel over, we bespreken dat bewust	zeker resultaatgericht, maar ook relatie: met mezelf anders zou ik niet genieten en steun ervaren, en met de mensen rond mij - heel dankbaar dat die er zijn!	Ik kan me in de moment wel goed 'resetten' (cfr. de cirkel in stap2.1)

<p><b>Beste gebruiker</b>, dit e-werkschrift hoort bij de opdrachten uit het boek "In 10 stappen starten met mindful running." De opdrachten zijn geen 'training' in mindful running. Wel helpen ze je om bewust te worden waar jij nu staat bij elk van de 10 onderwerpen die in het boek aan bod komen. Daarna is het aan jou om vanuit het verworven bewustzijn en gebruik makend van de informatie in het boek de mindful running technieken en wrokouts te gaan gebruiken. De aangevulde voorbeelden van gebruikers uit de praktijk zijn louter illustratief - gebruik deze opdrachten vooral zoals het voor jezelf goed voelt. Raak je niet goed op weg, of heb je een concrete vraag, stuur me gerust een mailtje (Marleen Claeys op mclaeys.mc@gmail.com). Wens je ook graag begeleiding, bekijk dan de RunMindful activiteiten op <a href="http://www.runmindful.be">www.runmindful.be</a>. Succes!</p>							
<p align="center"><b>In 10 stappen Starten met mindful running. Efficient en ontspannen lopen, altijd en overal.</b></p>							
Opdrachten 5 tot 8:		Mindful in activiteit					
Lijst enkele geplande runs	STAP 5 : aandacht bij omgeving	STAP 6 : aandacht bij je lichaam	STAP 7 : aandacht bij adem/hart	STAP 8 : mindful kompas = combineer chaos en organisatie			
Activiteit	Welk zintuig? In welke omgeving ?	Loophouding : welke workout?	Ademhaling/ hartslag : welke workout ?	Noord: welke opdeling?	Zuid: welk herstel?	West: verken een zijpad	Oost: welke grens is er (niet)?
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
Voeg toe naar keuze							
Bijkomende informatie/tips:	Zoek het niet te ver, doe alsof het de eerste keer is dat je...[iets ziet, hoort, ruikt, ervaart,...]	Start met wat meest stoort, verleg nadien focus naar wat makkelijker gaat	Start met observatie, hou de veranderingen klein	Volg de gedachte die bij je opkomt en probeer te positioneren in een kolom. Je hoeft niet elke kolom in te vullen.			
<i>Illustratieve voorbeelden (uit de praktijk van gebruikers)</i>							
Eerste kilometers van een run (ref: een herbeginvend recreatieve loper)	Dat extra luisteren geprobeerd en die rozijn - helpt wel om precies afgeleid te zijn van dat zwaar startgevoel.	Dat mindful opwarmen is moeilijker alleen dan onder begeleiding vind ik. Meer mindful bewegen overdag helpt!	Ik las korte stops in met die mindful break. Neusademhaling in 't begin gaat wel, ik start kalmer.		Ik oefen nu bewust op negative split !	Meer variatie in mijn snelheid, daarmee spelen.	Ik durf nu trager starten wetende dat het toaal van de run beter gaat zijn.
Samenlopen met anderen (ref: een ervaren recreatieve loper)	Mantra in hoofd gebruiken tijdens samenlopen (dan minder afgeleid). Of uitwisselen over observaties in de omgeving.	We kunnen mekaar's houding observeren! De workout met tomaten etc. samen doen.	Medeloper ook met neusademhaling laten lopen, dan praten we van nature minder;	Run verdelen in samen vertrekken en daarna tempo loslaten.		Er mag misschien wel wat minder chaos in mijn looppraktijk;	Laat me eens durven wat meer vaste routine aan te houden : 1 vaste dag om 2 weken
Lopen bij slecht weer (ref: een loopbegeleider)	regen voelen op huid, of druppels in de lucht zien bij lantaarnpalen. Mantra gebruiken!	de mindful workouts zijn een goede afwisseling om ook een deel vd training binnen te doen ipv buiten	kouder weer is meestal beter voor hartslag. Bewust neusademhaling = warmere lucht naar longen	zie stap 6 : meer opdelen binnen/buiten	opwarmen en recovery bewuster uitvoeren	werken op speelsheid, fun, verbeelding als kind	
Externe motivatie gebruiken om te kunnen volhouden (ref: een competitie loper)	Genieten van omgeving: zeker, beste manier om een goeie en ontspannen recovery run te hebben. Zelfs bij slecht weer;	Die bodyscan als opwarming gebruiken doe ik nog niet. Lijkt me wel iets.	Ik voel of mijn hartslag goed zit. Kijk niet op horloge want in wedstrijd soms interferentie door andere lopers.	Ik bekijk de omgeving en knip direct in stukken.	Recovery is mega belangrijk. Geloofde dat vroeger ook niet hoor...;	Er loopt altijd wel eens iets fout. Daar leer je mee omgaan...	Durf...met een coach die in me gelooft probeer ik wel eens iets meer

<p><b>Beste gebruiker</b>, dit e-werkschrift hoort bij de opdrachten uit het boek "In 10 stappen starten met mindful running." De opdrachten zijn geen 'training' in mindful running. Wel helpen ze je om bewust te worden waar jij nu staat bij elk van de 10 onderwerpen die in het boek aan bod komen. Daarna is het aan jou om vanuit het verworven bewustzijn en gebruik makend van de informatie in het boek de mindful running technieken en workouts te gaan gebruiken. De aangevulde voorbeelden van gebruikers uit de praktijk zijn louter illustratief - gebruik deze opdrachten vooral zoals het voor jezelf goed voelt. Raak je niet goed op weg, of heb je een concrete vraag, stuur me gerust een mailtje (Marleen Claeys op mclaeys.mc@gmail.com). Wens je ook graag begeleiding, bekijk dan de RunMindful activiteiten op www.runmindful.be. Succes!</p>						
<p align="center"><b>In 10 stappen Starten met mindful running. Efficiënt en ontspannen lopen, altijd en overal.</b></p>						
Opdrachten 9 en 10:		Geniet!				
Lijst enkele geplande runs	STAP 9: Runner's high		STAP 10 : blijvend mindfulrunning			Nawoord
Activiteit	Dankbaarheid?	Verwondering?	Samenlopen?	Mindful leven ?	Mindful inspiraties ?	Reflectie
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
Voeg toe naar keuze						
Bijkomende informatie/tips:	Zoek het niet te ver, beschrijf een herinnering of algemeen wat je als fijn ervaart		Schrijf een intentie, of wat je meer bewust wil blijven inzetten.			[na Xmaanden]: Wat bracht mindful running je meest bij?
<i>Illustratieve voorbeelden (uit de praktijk van gebruikers)</i>						
Eerste kilometers van een run (ref: een herbeginnend recreatieve loper)	Raar is dat 't meest afzien soms achteraf ook de grootste contentement geeft. Die dankbaarheid, ja, we mogen blij zijn dat we terug mogen lopen (ref: covid).		Mijn maat daagt me wel uit;	Meer 'mindful bewegen' tijdens werkuren.	E-book tijdens lopen, 2 vliegen in een klap (Eat and Run - scott jurek)	Dat bewust ontspannen tijdens lopen mogelijk is.
Samenlopen met anderen (ref: een ervaren recreatieve loper)	Zie stap 2. Veel gelachen ook toen...	Intussen al terug samengelopen - was zoveel aangenamer dan gedacht, tijd vloog voorbij.	Ik begin wel de meerwaarde terug te zien nu...	Intussen ook terug naar yoga in groep geweest. Voor herhaling vatbaar.	Out of thin air (ethiopia): boek lezen.	dat mindfulrunning ook helpt om meer te genieten van samenlopen met anderen
Lopen bij slecht weer (ref: een loopbegeleider)	Goeie herinneringen aan lopen met die harde kern in ferme regen, lachen in miserie;; achteraf nog veel over verteld		zeker!	meer rustmomenten inbouwen, energie is soms te lang te hoog	iets kouder douchen, eens wat meer over lezen, kan interessant zijn	ik heb meer manieren om anderen tot ervaring te helpen
Externe motivatie gebruiken om te kunnen volhouden (ref: een competitie loper)	Ik ben niet bewust bezig met runner's high, maar beleef het zeker. Je kunt dat niet voorspellen. Dankbaarheid is zelfs één van mijn belangrijkste externe motivaties.		Na wedstrijd loop ik graag nog verder met medelopers, goed om te ontladen.	De mindset tijdens lopen vormt me zeker als persoon in mijn persoonlijk leven.	Inspiratie: observeren van kleine kinderen op de speelplaats;	mindful werk is minstens even belangrijk als de fysiek. En dat mindful trainen niet moeilijk is eens je er bewust van bent