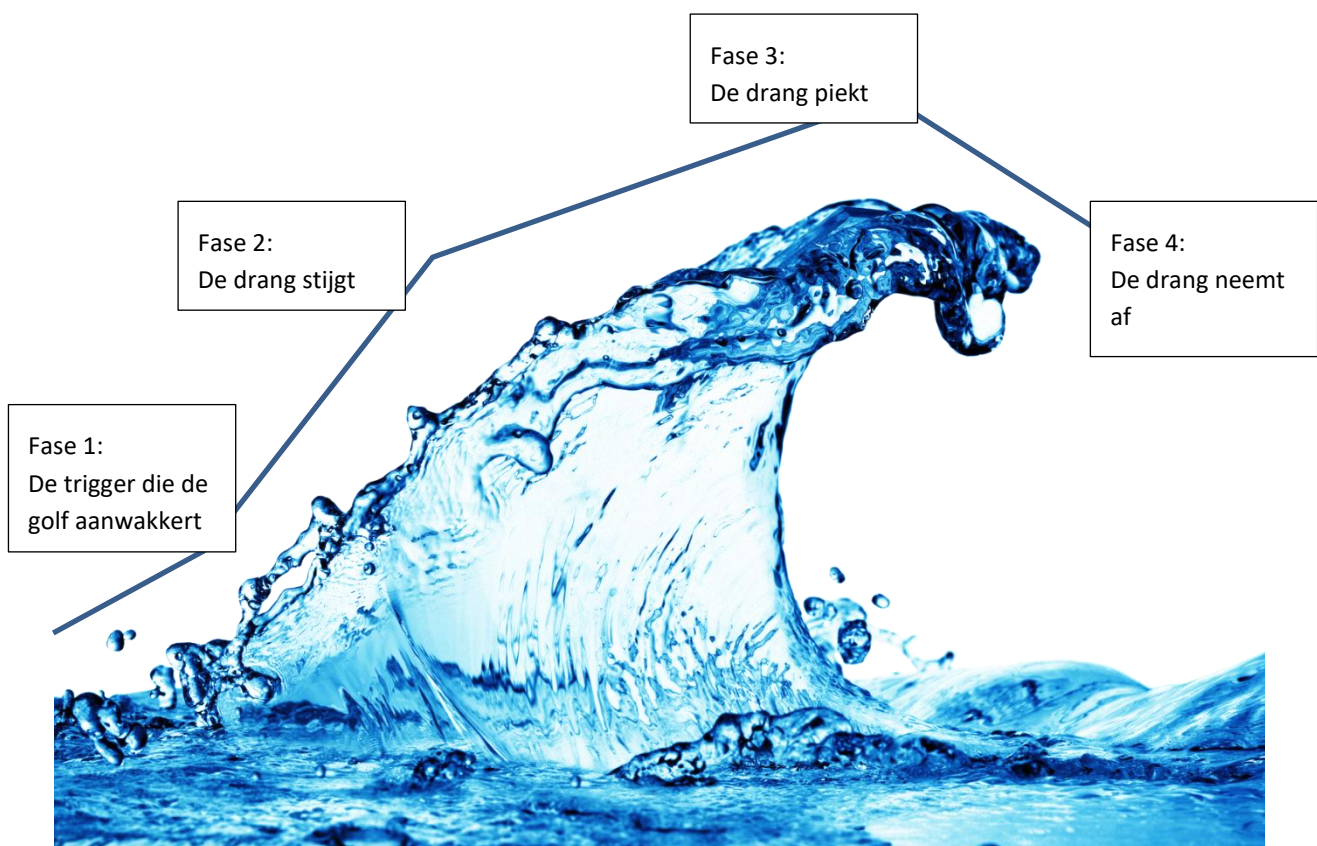


# DRANG SURFEN

DRANG-SURFEN IS EEN TECHNIEK OM ONGEWENST GEDRAG TE BEHEERSEN. TIJDENS HET OEFENEN ZUL JE OP DE GOLF VAN EEN DRANG MEEDRIJVEN, ZOALS EEN SURFER OP EEN GOLF.

## UITLEG OVER DRANG ALS EEN GOLF

Drang ontwikkelt zich als een golf, en bestaat uit verschillende fases. Net als bij een normale golf, stijgt de drang en bereikt een piek, voor hij weer afneemt en uiteindelijk verdwijnt wanneer niet aan wordt toegegeven.



## OEFENING

Leun achterover of ga liggen in een comfortabele positie. Sluit je ogen, of laat je blik verzachten.

- - - korte pauze - - -

Net als een oceaangolf, zal een drang geleidelijk aan sterker worden, pieken en dan verdwijnen.

- - - korte pauze - - -

Wanneer een drang groeit of op zijn hoogtepunt is, voelt het vaak alsof het nooit zal verdwijnen. Je kunt ongemak voelen of een sterke druk om te reageren op de drang. Onthoud dat dit slechts gevoelens zijn.

- - - korte pauze - - -

Merk op waar je bent op de golf van je drang. Wordt de drang sterker, piekt of begint te vervagen? Stel jezelf de vraag, op een schaal van 0 tot 10, hoe sterk de drang is. En merk op of hij verder stijgt, gelijk blijft of langzaam daalt.

- - - 20-30 seconden pauze - - -

Herinner jezelf eraan dat driften tijdelijk zijn. Hoe intens je drang ook is, het zal uiteindelijk verzwakken en verdwijnen, zelfs als je er niet naar handelt.

- - - 10 seconden pauze - - -

Het doel van drangsurfen is niet om je gedachten en gevoelens te veranderen. In plaats daarvan zul je proberen te accepteren wat je ook ervaart.

Gedurende deze oefening zul je mogelijk merken dat de gedachte aan je drang weer omhoogkomt. Schrik daar niet van, dat is niet erg. De gedachte mag opkomen en hoeft niet te worden weggedrukt. Breng je aandacht dan gewoon weer terug naar de oefening.

- - - korte pauze - - -

Neem even de tijd om je gedachten op te merken. Observeer gewoon de woorden of beelden in je geest.

- - - 30-45 seconden pauze - - -

Verplaats je aandacht naar je gevoelens. Je kunt ongemakkelijke gevoelens hebben, zoals boosheid, verleiding of schuld. Ook ongemakkelijke gevoelens zijn oké.

- - - 30-45 seconden pauze - - -

Nu gaan we een ontspanningstechniek oefenen die visualisatie wordt genoemd. Dit zal je helpen om door te gaan de golf van je drang te verdragen en uit te zitten.

- - - korte pauze - - -

Gebruik al je zintuigen om je de volgende scène voor te stellen.

- - - korte pauze - - -

Stel je voor dat je op een prachtig zandstrand staat. Je voelt de warmte van de zon op je gezicht en een zacht briesje op je huid.

- - - 15-25 seconden pauze - - -

Je begint langzaam langs de kust te lopen. Bij elke stap knispert het zand onder je voeten.

- - - 15-25 seconden pauze - - -

Vogels zingen in de verte en oceaangolven rommelen gestaag langs de kust.

- - - 15-25 seconden pauze - - -

Je zet een stap richting de oceaan en staat aan de rand van de branding. Koel water stroomt over je voeten.

- - - 15-25 seconden pauze - - -

De lucht is warm en ruikt zout.

- - - 15-25 seconden pauze - - -

Je kijkt uit naar de oceaan en merkt dat het water elke tint van blauw en groen bevat.

Wanneer de golven pieken, glinsteren ze in het zonlicht, voordat ze weer verdwijnen.

- - - 30 seconden pauze - - -

Je blijft aan de kust staan en geniet van de sensaties van het strand, de oceaan en de golven.

- - - 60-90 seconden pauze - - -

De golven in de oceaan zijn net als je drang. Ze zijn korte tijd krachtig, maar pieken en verdwijnen dan. Je hoeft je drang niet te onderdrukken of te proberen deze te veranderen. Het zal gewoon vanzelf verdwijnen.

- - - korte pauze - - -

Begin je nu te concentreren op je ademhaling. De komende minuten oefen je met langzaam, diep ademen, wat zal helpen stress en angst te verminderen.

- - - korte pauze - - -

Je ademt 4 seconden in, houdt de lucht 4 seconden in je longen en ademt dan langzaam uit gedurende 6 seconden.

Richt je bij het inademen op het volledig vullen van je longen met lucht.

- - - korte pauze - - -

Volg me om te beginnen terwijl ik je door de ademhalingscyclus loop. Laten we beginnen:

- - - korte pauze - - -

Adem in, 2, 3, 4

Vasthouden, 2, 3, 4

Adem uit, 2, 3, 4, 5, 6

Adem in, 2, 3, 4

Vasthouden, 2, 3, 4

Adem uit, 2, 3, 4, 5, 6

Inademen

--- 3 seconden pauze ---

Uitstel

--- 3 seconden pauze ---

Uitademen

--- 5 seconden pauze ---

Inademen

--- 3 seconden pauze ---

Uitstel

--- 3 seconden pauze ---

Uitademen

--- 5 seconden pauze ---

Blijf een paar minuten in je eentje oefenen.

--- 60-90 seconden pauze ---

Tijdens diep ademen is het normaal dat je geest afdwaalt. Wanneer je merkt dat dit gebeurt, breng gewoon je aandacht terug naar je ademhaling en merk op hoe het voelt om langzaam en diep adem te halen.

--- 120-180 seconden pauze ---

Deze oefening is bijna voltooid. Neem voordat je je dag voortzet nog even de tijd om je gedachten en gevoelens te observeren. Merk op of je drang is veranderd.

--- 30-45 seconden pauze ---

Als je je er klaar voor voelt, open dan je ogen en strek je uit.

--- 15 seconden pauze ---

Dit besluit de drangsurfen oefening. Als je wilt blijven oefenen, kun je opnieuw beginnen met de oefening, zo vaak als je nodig hebt.