

7

**GROOTSTE
MISVATTINGEN**



**OVER
MINDFULNESS**

#0

7 GROOTSTE MISVATTINGEN OVER MINDFULNESS

Overal hoor je het woord *mindfulness*.

Iedereen vindt er ook iets van. Maar weten ze wel waarover ze praten?

Ontdek wat mindfulness NIET is. Zodat je weet wat het wél is.

**LEES VERDER EN
OORDEEL ZELF.**



#1

MINDFULNESS IS ZWEVERIG

Mindfulness is een combinatie van *westerse psychologie* en *oosterse technieken*.

Gegoten in een modern jasje.

Er komt geen religie of goeroe bij kijken.
Het is zelfs wetenschappelijk bewezen.

Je leert in het hier en nu te blijven.

**ZODAT JE JUIST
NIET ZWEEFT.**



MINDFULNESS
begint bij jezelf

#2

MINDFULNESS IS GROEPSTHERAPIE

Het werkt zeker motiverend om mindfulness in een groep te beoefenen. Toch doe je het puur voor jezelf.

Met mindfulness verander je je mindset, niet je situatie. Zodat je aan kan wat het leven voor jou in petto heeft.

**GA MEE OP
ONTDEKKINGS-
REIS NAAR
JEZELF.**



MINDFULNESS
begint bij jezelf

#3

MINDFULNESS IS SAAI

Vraag jezelf af:
*"Wat is het verschil
tussen zitten en
zitten in
aandacht?"*

Mindfulness traint
je aandachtspier.

Je zult versteld
staan welke
inzichten je krijgt,
als je opmerkzaam
bent.

Bye bye
automatische
piloot.

**EN DAT IS VERRE
VAN SAAI.**



MINDFULNESS
begint bij jezelf

#4

MINDFULNESS IS TIJDROVEND

Is jouw leven ook zo hectisch? Dan weet jij als de beste: *tijd heb je niet, tijd maak je.*

Je vraagt je af: "*Waarom zou ik tijd maken voor mindfulness?*"

Juist omdat je continu aan het rennen bent.

Test mindfulness zelf.

**NA 5 MINUTEN
VOEL JE AL
VERSCHIL.**



MINDFULNESS
begint bij jezelf

#5

MINDFULNESS IS NIET STOER

Je denkt:

"*Mindfulness is voor watjes*". Maar is dat zo?

"*We kunnen een probleem niet oplossen met de denkwijze die het heeft veroorzaakt.*"
(Einstein)

En dat is precies wat mindfulness je brengt: *een frisse blik.*

**HET IS NIETS OM
JE VOOR TE
SCHAMEN.**



MINDFULNESS
begint bij jezelf

#6

MINDFULNESS IS ONTSPANNING

Besef je dat je
juist *niet*
mindful bent, als
je de realiteit
ontloopt?

Begrijp me niet
verkeerd:
ontspanning is
heerlijk. Maar ook
tijdelijk. Het lost
bovendien niets
op.

Met mindfulness
richt je je
aandacht op álles
wat er is.

**ZO KOM JE TOT
JE KERN.**



MINDFULNESS
begint bij jezelf

#7

MINDFULNESS IS NIETS VOOR MIJ

Heb je wel eens gemediteerd? En werd jij toen ook steeds afgeleid?

Misschien dacht je: "*Zie je wel, dit is niets voor mij*".

Het goede nieuws is: dit is precies hoe onze denkgeest werkt!

**OPMERKEN
WANNEER JE
AFGELEID BENT,
DAT IS DE
ESSENTIE VAN
MINDFULNESS.**



MINDFULNESS
begint bij jezelf

STEL JE EENS VOOR:

Dat je weer
*ouderwets lol in
het leven hebt, en
niet alleen maar
nuttig bezig bent.*

Dat je *sterk in je
schoenen staat,*
zodat je de
uitdagingen van
het leven niet
langer ontloopt.

En ook: dat je
jezelf accepteert,
*precies zoals je
bent.*



HOE KOM JE DAAR?

Mindfulness
brengt je innerlijk
in balans, ook als
je leven druk blijft.
Maar hoe?

Niemand heeft
piano leren spelen
door erover te
lezen. Dit geldt
ook voor
Mindfulness.

Je leert het
toepassen in je
dagelijkse leven,
door ermee te
oefenen. Onder
begeleiding van
een goede
trainer.



KAN IK JE DAARBIJ HELPEN?

Ja.

Mindfulness is een vaardigheid die je kunt leren.

Ik ga je helpen om mindfulness te integreren in je leven, zodat je:

Beter met stress leert omgaan.

Meer ruimte in je hoofd krijgt.

Beter voor jezelf gaat zorgen.



8-WEEKSE MINDFULNESS TRAINING

Wil je ook een
mindful leven?
Meld je dan nu
aan.

WAAR:

Op maandag-
avond bij
Zuiderlicht in
Breda.

Op zaterdag-
ochtend in
Hoeven.
(zie website voor
actuele data)

JE INVESTERING:

Tijdelijk 250 euro

i.p.v. 350 EURO



MINDFULNESS
begint bij jezelf

MEER WETEN?

Heb je vragen die
je me eerst wil
stellen?

Of wil je een
vrijblijvend
persoonlijk
gesprek?

Je kunt me
bereiken op
06-14654516.

Lieve groet,

Ella Witzier
Mindfulness
begint bij jezelf



P.S. 1

Na de 8-weekse
Mindfulness
Training heb je de
handvatten die je
nodig hebt om je
geest rustiger te
maken.

Hierdoor ervaar je
minder stress en
voel je je *prettiger*
op alle vlakken.

Ook tijdens lastige
of spanningsvolle
momenten.



P.S. 2

Wil je graag
meedoen?
En profiteren van
100 euro korting?

Wacht dan niet te
lang met
aanmelden.

**DE PLAATSEN
ZIJN BEPERKT.**



VICIEUZE CIRKEL

Als ik blijf kijken zoals ik altijd heb gedaan
Blijf ik denken zoals ik altijd heb gedacht

Als ik blijf denken zoals ik altijd heb gedacht
Blijf ik geloven zoals ik altijd heb geloofd

Als ik blijf geloven zoals ik altijd heb geloofd
Blijf ik doen zoals ik altijd heb gedaan

Als ik blijf doen zoals ik altijd heb gedaan
blijft mij overkomen wat mij altijd overkomt

Maar als ik mijn ogen sluit
En ik voel mijn ware ik van binnen
Dan kom ik deze cirkel uit
En kan ik steeds weer opnieuw beginnen



