

In De Flow Van Mindfulness

Zonder Tijdrovende Meditaties

Hoe je ook in jou
hectische leven meer
rust, overzicht en
energie kunt vinden.



GrowingMindfulness.nl

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Beste lezer,

Hier ligt ie dan, speciaal voor jou: mijn e-boek over mindfulness en hoe je de gewoonte kunt ontwikkelen om elke dag mindfulness te beoefenen, vooral als je het druk hebt en stress je in haar greep houdt.

Ik doe doorlopend onderzoek onder de deelnemers van mijn e-cursussen, mijn Facebook followers en de lezers van mijn mindfulness-boeken in binnen- en buitenland. Op die manier houd ik een vinger aan de pols van de effecten van mindfulness op gewone mensen met een gewoon druk bestaan.

Mijn vraag is altijd:

- Als je merkt dat je mindfulness niet elke dag beoefent, wat is het dan dat je tegenhoudt om te oefenen en waarom?
- Ervaar je stressvolle momenten of situaties die om een nuchter antwoord vragen maar je nog steeds aanzetten om impulsief te reageren in plaats van rustig te ademen en in het huidige moment te blijven?

Velen vertellen mij dan over de rol die mindfulness speelt in hun dagelijks leven en hoe effectief het is om de mindfulness-technieken in te zetten wanneer ze zich gestrest voelen. Ik ben altijd erg verrast door de grote hoeveelheid reacties die ik ontvang. Maar ook ben ik vaak ontroerd door de openheid en oprechtheid die uit de mail-berichten spreekt.

Op basis van die waardevolle feedback heb ik dit e-boek geschreven. Bovendien helpt de constante feedback me om mijn 'Mindfulness Zonder Zen Gezeur' aanpak verder uit te diepen, zodat ik steeds meer mensen kan helpen om deze magische anti-stress-methode een vaste plek in hun bestaan te geven.

Wat ik je in dit e-boek uit de doeken zal doen, is dat de kracht van mindfulness 'm niet zit in zo nu en dan mediteren. De kracht van mindfulness zit 'm in het toepassen van mindfulness gedurende de dag, elke dag opnieuw, wanneer je voelt dat je onder druk staat en wel wat ontspanning kunt gebruiken. Dagelijks oefenen is de enige effectieve manier om stress duurzaam te verminderen en zo je bestaan haar oorspronkelijke kleur terug te geven. Niet zomaar voor een tijdje, maar voor de rest van je leven.

Ik wens je veel leesplezier en 'aha'-momenten met mijn e-boek!

Hartelijke groet,
Marisa

marisa@growingmindfulness.nl

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Mijn missie:
je helpen stress
te verminderen
dankzij ultra-
korte, effectieve
oefeningen die
ook in een volle
agenda passen.*



“Ik ben zo gestrest dat ik nu echt even niet kan oefenen.”

De rode draad in alle feedback die ik ontvang is:

“Mindfulness komt niet in mijn hoofd op – juist wanneer ik het zo hard nodig heb!”

Het is juist tijdens stressvolle periodes in je leven dat je het bewust verlagen van je stress-levels volledig uit het oog verliest. Wanneer je pijn of verdriet ervaart, wanneer je een dierbare verliest, wanneer je een echtscheiding doormaakt, wanneer je bouwt aan een veeleisende carrière of juist van baan verandert... dan is mindfulness wel het laatste waar je tijd en aandacht aan wilt besteden!

Erger nog: het beoefenen van de officiële mindfulness meditaties lijkt stress juist te verhogen. Om 45 minuten rustig stil te zitten, om de bodyscan, de yoga-oefeningen of de loopmeditatie te doen... het is vaak teveel gevraagd wanneer je brein al overloopt door de ongelimiteerde aanmaak van dwingende gedachten over wat er allemaal nog moet gebeuren en wat er vooral niet mag gebeuren!

Geen wonder dat je geen aandacht of tijd hebt om elke dag op de ademhaling te letten en innerlijk tot rust te komen.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Je bent immers te onrustig, te afgeleid, te angstig, te gefrustreerd en te gestrest om je aandacht bij het huidige moment te houden!

Je hersenen zetten je ertoe aan dat je prangende kwesties keer op keer opnieuw overdenkt en herkauwt. En zo laat je je reduceren tot een slaaf van je ego, die je telkens maar weer in eindeloze pieker-sessies meesleurt waar je nooit een oplossing zult vinden.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Een overwerkt
denkproces
maakt je
kwetsbaar.*



De minder leuke gevolgen van leven zonder mindfulness

Wanneer je jezelf maar weinig rust gunt, heeft dat behoorlijk serieuze consequenties. Je bent gehaast, angstig en verward of vergeetachtig. Misschien houd je je obsessief bezig met je werk en sociale verplichtingen, of laat je je juist verlammen door het oeverloze geklaag van die drukke stem in je hoofd. Het gevolg? Meer dan je lief is zit je gevangen in uitputtende denksessies, slapeloosheid en besluiteloosheid.

Toch is dit nog niet alles.

Alsof dit nog niet genoeg is, voel je je ook nog eens behoorlijk schuldig omdat je blijkbaar niet sterk en gediciplineerd genoeg bent om regelmatig een mindfulness-oefening te doen en zo je gestreste brein een welverdiende break te geven.

De schuld over het niet-oefenen groeit in de meeste gevallen uit naar een nog groter schuldgevoel. Je verwijt jezelf niet alleen dat je niet oefent, maar ook dat je nog steeds niet die kalme, open, ontspannen, vriendelijke, volledig-in-balans en liefdevolle persoon bent die je zo graag wilt zijn!

Je geeft jezelf ervan langs dat je zo zelden mindful bent juist omdat je haarscherp ziet dat je mindfulness nu meer dan ooit nodig hebt.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

En zo gebeurt het dat tijdens drukke, veeleisende perioden in je leven, de gedachte aan mindfulness en de beoefening ervan juist stress oplevert, omdat je nu eenmaal denkt dat je gedisciplineerder zou moeten oefenen en serieuzer zou moeten werken aan die ideale, beter uitgebalanceerde, liefdevollere, geduldiger en vriendelijkere versie van jezelf.

In het kort

Je maakt geen tijd vrij voor mindfulness als je het druk hebt en stress ervaart.

Je voelt je vaak overweldigd, angstig en gespannen.

Je voelt je schuldig over het niet-oefenen.

Je voelt je extra schuldig omdat je nog niet de persoon bent die je wilt zijn.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Dagelijks oefenen heeft een gezond effect, maar je moet wel weten hoe.



Het belang van elke dag mindfulness

Laten we even teruggaan naar de reden voor het beoefenen van mindfulness: het loslaten van stress en spanning door op het huidige moment te concentreren met vriendelijkheid en acceptatie.

Voor het beoefenen van mindfulness kun je uit twee methoden kiezen:

1. De officiële, 45-minuten meditaties

de bodyscan waarmee je door je lichaam reist en elk lichaamsdeel, van top tot teen, waardeert.

de twee yoga-series die je in het huidige moment houdt terwijl je je lichaam een heilzame work-out geeft.

de loopmeditatie die je helpt om volledige aandacht te geven aan het loopproces, waarbij ook aandacht besteed wordt aan het wonder van je lichaam.

de zitmeditatie: de kampioen van alle meditaties omdat dit verreweg de meest moeilijke van het stel is, waarbij je de ademhaling, fysieke sensaties, geluiden, gevoelens en gedachten observeert. Het beoefenen van de zitmeditatie staat geen enkele afleiding toe, en daarom maakt deze meditatie je ongeduldiger, gefrustreerder en gestrester dan ooit!

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

2. De talloze on-officiële oefeningen die makkelijk gedurende de dag gedaan kunnen worden, zoals:

afwassen

een boterham klaarmaken

de hond borstelen

de kinderen aankleden

naar je partner luisteren

Zoals je weet, ben ik een groot fan van mindfulness omdat het me mijn leven teruggaf toen ik emotioneel finaal aan de grond zat. Maar mijn transformatie gebeurde niet van het ene op het andere moment. Toen ik me eindelijk realiseerde dat het door mij en mijn inefficiënte denkpatronen kwam dat ik me altijd zo gestrest, bang en gefrustreerd voelde, ben ik mindfulness radicaal gaan beoefenen. Dag in, dag uit. Zo vaak als maar mogelijk was en met alles wat er op mijn pad kwam. Ik liet geen gelegenheid voorbij gaan om te oefenen en zo mijn egocentrische gedrag en sneue, ego-gedreven oordelen af te leren. Zelfs nu, bijna tien jaar later, oefen ik nog steeds elke dag, de hele dag door, met alles wat er gebeurt. Want nog steeds moet ik alert zijn op de immer verrassende spelletjes van mijn ego om te voorkomen dat deze me meesleept naar zijn duistere rijk van negativiteit en kleurloosheid.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Je hebt gewoon
geen tijd om
langdurig te
mediteren.*



Waarom de officiële meditaties voor de meesten van ons niet werken

Als ik mijn eigen ervaringen en de feedback van mijn cliënten en followers over de mindfulness meditaties in ogenschouw neem, kan ik concluderen dat die vijf officiële, 45-minuten meditaties voor de meesten van ons veel te moeilijk zijn en veel te veel tijd kosten.

Hoe belangrijk mindfulness ook in mijn leven is, ik doe zelf bijna nooit de zitmeditatie simpelweg omdat deze meditatie haast onuitstaanbaar moeilijk is!

Dit is wat er gebeurt als ik de moed op kan brengen om de zitmeditatie weer eens te doen: terwijl ik me probeer te concentreren op mijn ademhaling word ik elke twee seconden afgeleid door het gezeur van mijn gedachten. Dan begint mijn rug zeer te doen. Mijn benen gaan tintelen. Dit eist zoveel aandacht op dat ik nu onregelmatig begin te ademen. Mijn gedachten-productie werkt inmiddels op volle toeren. Ik verlies mezelf in het opstellen van lijstjes met taken die ik vandaag nog moet doen. Ik verzin oplossingen voor problemen die helemaal geen echte problemen zijn, gewoon omdat ik niets anders te doen heb. Zodra ik ontdek dat ik in de mallemol van mijn gedachten rondren in plaats van deze met aandacht te bekijken, verlies ik helemaal mijn geduld

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

omdat ik blijkbaar niet eens een paar minuutjes kan concentreren. Ik geef mezelf ervan langs dat ik toch echt niks kan en niks waard ben. Nu raak ik helemaal gefrustreerd en au, ik word gek van die rugpijn! Na minder dan tien minuten heb ik het zo met mezelf gehad dat ik die oh zo serene zitmeditatie bruusk afbreek met een resoluut *basta!*

Afgezien van het feit dat iedereen tijdens de zit-, loop-, bodyscan- of yoga-meditaties genadeloos geconfronteerd wordt met het ongeduld van het ego (hetgeen natuurlijk al een interessante les op zich is) heb ik in de loop der jaren met eigen ogen gezien dat de veeleisende mindfulness meditaties beslist geen resultaten op de lange termijn garanderen.

Waarom twee keer per week mediteren geen garanties geeft

Veel mensen mediteren één of twee keer per week, alleen of in een groepje. Ik heb zelf twee jaar lang deel uitgemaakt van een enthousiaste zen-meditatiegroep in ons dorp in Nieuw-Zeeland. Toch merkte ik tot mijn eigen verbazing dat wekelijks mediteren niet goed genoeg is omdat onze hersenen constant, elke seconde van ons leven, altijd en eeuwig energieverslindende gedachten produceren. Ze nemen nooit een pauze. Onze hersenen zijn altijd aan het werk. Zelfs als we slapen.

Wanneer we een keer per week braaf de zit-, loop-, bodyscan- of yoga-meditaties doen, kijkt ons ego op dat moment heus wel even verstoord op... om daarna weer snel verder te gaan met het verzinnen van negatieve gedachten over het verleden en de toekomst. Dus lijkt het me sterk dat zo nu en dan mediteren ook maar een zuchtje impact heeft op dat hyperactieve brein van ons. Laat staan dat we er een langdurig effect mee zouden kunnen bereiken.

Natuurlijk, na een yoga-sessie of een meditatie voel je je verkwikt en kiplekker. Je bent veel ontspannender en ja, nu kun je de hele wereld weer aan. Maar de volgende dag, als je manager in de stress schiet omdat dat levensbelangrijke rapportje nog niet naar die levensbelangrijke klant gestuurd is, verdwijnt je heerlijke yoga-spirit als sneeuw voor de zon en ben je weer net zo gespannen als altijd, zodat je je weer op de automatische piloot door de verziende dag haast.

Waarom zelfs 4 uur per dag mediteren ook geen enkele garantie geeft

Nog niet zo lang geleden las ik op het web een interview met Deepak Chopra, de sterren-goeroe uit New York. Hij vertelde de verslaggever dat hij jarenlang dagelijks mediteerde, en hoe! Hij besteedde maar liefst twee uur 's ochtends en twee uur 's avonds aan zijn meditatie. Maar zodra hij na zijn ochtendmeditatie aan het werk ging, bracht

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

hij de hele dag alsnog in onbewustheid door zodat stress en onrust vrij spelen hadden. Die vier uur meditatie per dag hielpen de ervaren zen-meester niet om gedurende zijn werkdag helder en kalm te blijven. Het hielp hem alleen om zijn stress-levels laag te houden tijdens zijn intensieve meditaties. Niet ervoor, en helaas ook niet erna.

Voor mij bewijst dit dat meditatie niet per definitie resultaten geeft, zelfs niet als je uren per dag aan meditatie zou besteden.

En dat is juist goed nieuws voor jou!

Pfoe, dat is eruit! Vanaf nu hoeft je je niet meer schuldig te voelen dat je je er nauwelijks toe kunt zetten om die ellenlange mindfulness meditaties te doen :-)))

Zoals ik al eerder heb gezegd, ben ik helemaal verknocht aan mindfulness. Maar ik ben niet alleen een mindfulness fan: ik run al vijftien jaar mijn eigen businesses en ben dan ook behoorlijk zakelijk ingesteld. Het betekent dat ik graag resultaten zie. De officiële mindfulness meditaties vragen een hoge investering omdat ze veel discipline en tijd eisen. Op zich is daar niets mis mee, ware het niet dat het uiterst onzeker is of de zware investering überhaupt de gewenste opbrengsten – namelijk duurzame ontspanning en helderheid – genereert.

Met andere woorden: met een investering van intensief, dagelijks mediteren mag je verwachten dat je de hele dag door ontspannen en bewust bent. En toch is dat niet zo.

Ik heb dat met eigen ogen kunnen zien. De mensen in mijn meditatiegroepje in Nieuw-Zeeland waren zeer gedisciplineerd en mediteerden elke dag voor een aanzienlijke tijd. Toch verhaalden ze elke bijeenkomst opnieuw over vervelende issues op hun werk of in hun privéleven waardoor ze volledig uit het veld geslagen waren en hun serene en zo ijverig bij elkaar gemediteerde zen-rust verdampte waar ze bij stonden. En zo zijn de officiële meditaties simpelweg niet altijd het antwoord op stressvolle situaties die de hele dag door op je afkomen in je drukke en veeleisende westerse bestaan.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

In het kort

Mindfulness biedt 2 manieren van ontspannen:

- 1. De vijf officiële, 45-minuten meditaties*
- 2. Ontelbare, on-officiële, gewone oefeningen*

Er zijn helaas geen gegarandeerde resultaten als je de officiële, tijdrovende meditaties doet.

Je hoeft je niet langer schuldig te voelen als je de officiële meditaties niet wil doen, omdat deze toch niet persé het antwoord zijn op alledaagse stressvolle situaties.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Je kunt mindfulness oefenen met eenvoudige klusjes.



Elk paleis heeft een Assepoester nodig

We hebben net gezien dat de lange, serieuze en moeilijke mindfulness meditaties je niet gegarandeerd helpen om die geweldig rustige, nuchtere en aardige persoon te worden die je graag wilt zijn.

Gelukkig biedt mindfulness je de keuze uit twee manieren om te oefenen. En het is die tweede manier – met zijn talloze on-officiële, alledaagse oefeningen – die het geheim van mindfulness stukje bij beetje voor je zal onthullen.

Wat mij betreft is het hoogtijd dat we onszelf bevrijden van onze schuldgevoelens en stoppen met stressen over die vijf zo lastige leden van de Koninklijke Mindfulness Familie. Begrijp me niet verkeerd: de officiële mindfulness meditaties kunnen van groot nut zijn voor de meditatie die-hards onder ons. Maar ik ben ervan overtuigd dat die 45 minuten durende meditaties alleen de gewenste resultaten geven wanneer ze ondersteund worden door de Assepoesters van de mindfulness-oefeningen: die doodgewone, ongepolijste, alledaagse oefeningen die we niet zullen tegenkomen in de glitter and glam van de schitterende Spiegelzaal boven, maar in de doorsnee situaties van de no-nonsense keuken beneden.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

De ware kracht van mindfulness

De wijze les van het mindfulness sprookje is dat juist in die schijnbaar onbelangrijke, onopvallende en eenvoudige huis-tuin-en-keuken-oefeningen de werkelijke schoonheid en rijkdom van mindfulness schuilt.

Ik beweer niet dat je nooit een feestje mag bouwen met die fascinerende, maar weinig toegankelijke leden van de Koninklijke Mindfulness Familie in die geweldig imponerende Spiegelzaal. Als je met plezier de officiële mindfulness meditaties doet en ze hebben een langdurend effect: petje af en blijf vooral zo doorgaan!

Wat ik probeer te zeggen is dat er geen glitter-and-glam-verlichting kan zijn zonder de hardwerkende Assepoesters in de keuken beneden. We kunnen eenvoudigweg niet zonder die doodgewone, alledaagse oefeningen omdat zij degenen zijn die ervoor zorgen dat het leven in onze persoonlijke paleizen geheel op rolletjes loopt.

“De beste dingen in het leven zijn altijd binnen handbereik: de adem in je neus, het licht in je ogen, de bloemen aan je voeten, het karwei dat je zult aanpakken, het rechte pad dat vlak voor je ligt. Probeer niet naar de sterren te grijpen, maar vervul juist die gewone, normale taken die het leven je aanreikt. Ik verzeker je dat het dagelijks werk en het dagelijks brood het mooiste zijn dat het leven te bieden heeft.”

~ Robert Louise Stevenson

(dichter en schrijver van ‘Schateiland’ en ‘Dr. Jekyll and Mr. Hyde’)

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Het hoofd koel
houden zelfs als
de druk wordt
opgevoerd.*



Het beantwoorden van stressvolle momenten waar en wanneer deze zich voordoen

Gedurende de dag kan je behoorlijk stressvolle momenten meemaken. Soms is het iets groots, zoals een knallende ruzie met je partner. Maar vaak zijn het slechts kleine irritaties. Zoals een buschauffeur die wegrijdt als je net aan komt rennen. Of een manager die er een handje van heeft om onrealistische deadlines in te plannen.

Er zijn twee dingen die je dan kunt doen:

1. Je ego toestaan om impulsief te reageren.
2. Je ego onder controle houden, diep inademen en een nuchter antwoord verzinnen.

Ik denk dat je wel weet welke optie je stress-levels laag en je denkvermogen helder houdt.

Als je:

*moeilijke situaties nuchter wilt kunnen beantwoorden
meteen wanneer deze zich voordoen
hoe vaak deze zich ook voordoen*

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

... dan zul je moeten oefenen en dan, op dat specifieke moment, diep inademen, je door woede, frustraties of verdriet opgebouwde spanning loslaten en de aandacht richten op het huidige moment.

Het is de enige manier waarop je kunt ontkomen aan de verstikkende greep van je ego en een nuchter antwoord op de situatie bedenken.

Zie je dat die officiële, 45-minuten durende meditatie die je misschien die ochtend hebt gedaan, je niet zal helpen op dat specifieke, stressvolle moment?

Natuurlijk kan het nooit kwaad om elke dag 45 minuten te besteden aan bewustwording en het observeren van lastige gedachten en gevoelens zonder erin mee te gaan.

Maar ik geef er zelf de voorkeur aan om een sterk en effectief middel in te kunnen zetten waarmee ik mijn ego zeker onder controle kan houden precies op het moment dat er iets frustrerends gebeurt. Niet ervoor en niet erna. Maar precies wanneer ik het nodig heb.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*De schone kunst
van focussen.*



De verborgen wijsheid van klusjes

Herinner je je nog die talloze, onofficiële Assepoester-oefeningen die je makkelijk gedurende de dag kunt doen?

Dit waren enkele voorbeelden:

afwassen

een boterham klaarmaken

de hond borstelen

de kinderen aankleden

naar je partner luisteren

Het uitvoeren van deze ogenschijnlijk onaantrekkelijke en saaie oefeningen zal je zoveel verder op weg helpen naar een ontspannen leven dan die officiële mindfulness meditaties die je dolgraag onder de knie zou willen hebben maar in werkelijkheid maar zelden aandurft.

Dit is wat ik over het belang van de Assepoester-oefeningen heb geschreven in mijn tweede boek 'Haal Meer Uit Je Dip Met Mindfulness':

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

“Kies een routineuze bezigheid en voer deze met aandacht en geduld uit. Het maakt niet uit wat het is: aardappels schillen, de auto wassen, koffie zetten, een koekje eten. Probeer de handeling als een vorm van kunst te zien zoals Japanners het zetten van thee als een kunstritueel zien. Besteedt er de grootst mogelijke aandacht aan, zonder je te verliezen in gedachten over andere dingen. Adem rustig, kijk hoe je handen hun werk perfect uitvoeren, geniet van de beweging zelf, voel en proef en ruik. Het gaat niet om het resultaat (die pan met aardappels of die glanzende auto) het gaat slechts om de handeling zelf. Blijf met je concentratie bij de handeling zolang je deze uitvoert. Je zult merken dat als je dit bewust en met overgave doet, de tijd volledig wegvalt en je rust kunt vinden in een alledaags klusje wat je normaal haastig zou afraffelen. Hierin schuilt de ware kracht van mindfulness: klusjes zijn niet langer obstakels die je van het echte leven afleiden. Ze zijn het leven zelf.”

In het kort

De werkelijke schoonheid en rijkdom van mindfulness vind je in onofficiële, gewone, alledaagse mindfulness-oefeningen.

Het is beter en effectiever om mindfulness te beoefenen op het moment dat zich een stressvolle situatie voordoet.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Mindfulness,
de gezonde
snack voor
elke dag.*



Een nieuw dieet voor je kwetsbare ziel

Ik wil voorstellen dat je je vanaf nu niet meer schuldig voelt en lekker aan de slag gaat met de on-officiële, alledaagse oefeningen die mindfulness te bieden heeft.

De alledaagse oefeningen zijn als gezonde tussendoortjes om je gevoelige ziel te voeden en te beschermen. Je mag ze elke dag hebben en zo vaak als je maar wilt.

Wanneer je je in een frustrerende, stressvolle situatie bevindt, houd je dan niet in en neem meteen een gezond mindfulness tussendoortje: haal diep adem, voel je lichaam van top tot teen en neem rustig de tijd om tot een nuchter antwoord te komen. Sta je ego niet toe dat deze je bij de keel grijpt en je dingen laat zeggen of doen waarvan je later spijt krijgt. Blijf geconcentreerd. Adem bewust in en uit zodat je in het domein van het huidige moment blijft, waar alles altijd goed is. Zo gun je jezelf tijd om opgebouwde spanning los te laten en tot jezelf te komen.

De mindfulness tussendoortjes zijn zo gezond omdat ze geen extra spanning toevoegen aan een situatie die al stressvol is. Integendeel: ze zullen je juist helpen om botte, instinctieve reacties tegen te gaan waarmee je jezelf of anderen kan schaden. Zo kan het smeulende vuur van een potentieel conflict al geblust worden nog voordat het de kans krijgt om vlam te vatten.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Met de mindfulness tussendoortjes kun je je kwetsbare en weerloze ziel beschermen tegen dagelijkse stress-aanvallen en sterker maken.

Voor je hardwerkende lichaam is het goede nieuws dat alle ultraverfijnde en gevoelige neurosystemen niet langer overbelast worden in de strijd tegen schadelijke stress-hormonen. De mindfulness tussendoortjes houden stress-levels laag en helpen je om al die extra kilo's aan mentaal en emotioneel overgewicht kwijt te raken.

Tegelijkertijd hoef je je dankzij de mindfulness tussendoortjes niet meer schuldig te voelen omdat je nu veel regelmatigier oefent. Bovendien bieden ze de essentiële bouwstoffen voor die evenwichte, kalme, oprechte, betrouwbare en vriendelijke persoonlijkheid die je zo graag wilt ontwikkelen.

Kortom: de kleine maar krachtige mindfulness tussendoortjes bieden alles wat je nodig hebt en zijn wat mij betreft echt een hit!

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Mindfulness oefenen is een echte doe-het-zelf klus.



De praktische kant van mindfulness

Wat ik zo geweldig vind aan mindfulness is dat het je niet alleen vertelt wat je moet doen, maar ook hoe je het moet doen.

Wat?

Blijf wakker en bewust in een stressvolle situatie..

Hoe?

Adem diep in

Observeer hoe snel het ego zijn oordelen, verwachtingen en angsten wil uiten

Laat je niet overrompelen door het ego

Adem diep in

Neem de tijd om tot jezelf te komen

Hoe meer je oefent om een stressvolle, frustrerende situatie op een nuchtere manier te beantwoorden, hoe meer je de kunst beheerst om rustig en in balans te blijven, wat er ook gebeurt. Zo kun je steeds meer jezelf zijn: die geduldige, kalme, vriendelijke, ontspannen en zachte persoon die in je zit, maar zo vaak nog door het dominante ego overschreeuwd wordt. Het goede is dat het leven zelf nooit te beroerd is om je eindeloos veel mogelijkheden tot oefenen aan te reiken. Je hoeft er geen speciale dingen voor te doen, geen dure dingen voor aan te schaffen en ook niet naar verre retreats te reizen. De oefen-mogelijkheden komen vanzelf op je af, helemaal gratis en voor niks. Is het leven niet geweldig?!

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Met een beetje hulp en support kun je mindfulness laten groeien en bloeien.



Maar misschien heb je toch een steuntje in de rug nodig

Nu je begrijpt hoe je het werkelijke geheim van mindfulness kan ontsluiten, kun je lekker aan de slag, toch?!

Ehm... ja, maar... Natuurlijk wil je heel graag en heel fris en fruitig aan het werk om het ego de mond te snoeren en alles onder controle te hebben en nog lang en gelukkig te leven. Maar helaas is de realiteit een tikje weerbarstiger.

We weten allemaal hoe moeilijk het is om het in je eentje te doen. Je begint enthousiast en volledig gemotiveerd aan het beoefenen van bewustzijn. Totdat na een tijdje de spanning zich weer langzaam opbouwt en je stukje bij beetje overneemt. Net zolang tot al je mooie voornemens verbleekt zijn en je gewoon weer in de mallemolen van het dagelijkse leven rondrent.

Laten we eerlijk zijn: je kunt best een beetje hulp gebruiken om op koers te blijven en te genieten van al het goeds dat mindfulness te bieden heeft.

Ik wil je graag die hulp bieden. Niet door alleen maar boeken en Special Reports te schrijven en te hopen dat je het daarmee zelf wel af kunt. Ik wil je helpen door er voor je te zijn als je me nodig hebt. Niet zo nu en dan. Maar zo vaak als maar mogelijk is.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Zodat je steeds behendiger wordt in het nuchter beantwoorden van stressvolle situaties die dagelijks op je afkomen.

Maar hoe kan ik er zo regelmatig voor je zijn?

Ik heb lang nagedacht over oplossingen waarmee ik je de steun kan bieden die je nodig hebt. Zal ik meer boeken schrijven? Zal ik misschien luisterboeken gaan maken? Of een website met video's? Korte oefeningen inspreken? Kaarten met mindfulness-quotes uitgeven? Wees-mindful-armbandjes laten maken?

Het zijn stuk voor stuk ideeën die ongetwijfeld werken als onderdeel van een groter support systeem, maar ik vind elk idee op zich niet genoeg gewicht hebben om een betrouwbare mindfulness-basis mee te leggen waar je de rest van je leven op kunt bouwen.

Bovendien geven deze ideeën je nog steeds teveel ruimte om onder het oefenen uit te komen. Je kunt immers makkelijk het boek in de kast zetten en de kaarten in hun doosje laten. Je kunt er makkelijk voor kiezen om dit soort media links te laten liggen. Je hebt waarschijnlijk überhaupt geen rust om naar meditatie-DVD's te kijken, of naar gesproken oefeningen te luisteren. En ik weet zeker dat ook dat armbandje om je pols zo snel zal wennen dat je er binnen no-time geen aandacht meer voor zult hebben.

Als ik voor mezelf mag spreken dan zou ik het wel weten. Er is namelijk één ding in mijn leven waar ik totaal geen weerstand aan kan bieden. Ik moet het elke paar uur checken. Ik moet het openen. En ik moet het lezen. Het heet: internet.

De verrassende overeenkomsten tussen internet en mindfulness

Ik ben dol op internet. Het staat altijd tot mijn dienst waar en wanneer ik het nodig heb. Maar tegelijkertijd houdt het zich netjes op de achtergrond als ik andere dingen te doen heb. Ik check het wanneer ik er zin in heb. En ik check het zelfs als ik er geen zin in heb! Ik vergeet internet nooit. Ik open Facebook, LinkedIn en mijn e-mailbox elke paar uur, op elk vliegveld, in elk hotel en in welke tijdszone ik me ook bevind. Misschien gebruik jij internet minder vaak. Maar zelfs als je geen web-fan bent, denk ik dat je je e-mail toch minimaal een paar keer per week checkt.

Internet is een volledig geïntegreerd deel van ons bestaan geworden. We kunnen ons een leven zonder de mogelijkheden van internet nauwelijks voorstellen. Op het werk is e-mail een tijdrovend monster geworden, maar zouden we echt terug willen naar de tijd van voor e-mail? Is het toch ook niet een fantastisch medium om informeel en naar

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

hartelust met elkaar te communiceren, zeker privé?

Wat ik zo geweldig vind aan internet is dat het er altijd in slaagt om onze nieuwsgierigheid op te wekken, want wie weet ligt er wel een heel leuk berichtje op ons te wachten! E-mail laten we nooit in de boekenkast liggen of ongeopend in een kaartendoosje zitten. We hebben misschien geen zin om 's avonds laat nog een boek te lezen, maar voordat we gaan slapen checken we toch nog even snel het internet. Het is ondenkbaar dat we onze e-mail zouden laten verstoffen en er nooit meer naar om zouden kijken. Integendeel: internet krijgt altijd voorrang en kan dan rekenen op onze volledige aandacht. Of we het nu leuk vinden of niet, internet is een essentieel en onweerstaanbaar deel van ons leven geworden.

Als je erover nadenkt is het opvallend hoe internet juist die belangrijke plek in je leven heeft veroverd waarvan je zou willen dat mindfulness die ook had.

Zou je niet wensen dat mindfulness:

een volledig geïntegreerd deel van je leven zou zijn?

je nieuwsgierigheid zou opwekken?

iets zou zijn om naar uit te kijken?

nooit vergeten zou worden omdat het altijd in je achterhoofd zit?

zonder enig probleem op je tijd en aandacht zou kunnen rekenen?

altijd voor je zou klaarstaan als je het nodig hebt?

Ik geloof in de kracht van het internet. En daarom is mijn Karma Kickstart mindfulness-cursus een digitale cursus zodat ik er voor je kan zijn waar en wanneer je maar wilt oefenen.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Wees elke dag
mindful voor
een rustig hart.*



Mijn digitale mindfulness tussendoortjes die je altijd mag hebben

Hoe vaker je met mindfulness bezig bent door alledaagse oefeningen te doen, hoe beter het is. Voor mij is internet dé manier om je te helpen elke dag te oefenen.

Maar wees niet bang, ik ga je heus niet met een stortvloed aan mindfulness-oefeningen om de oren slaan! Ik geloof niet dat dat werkt omdat we allemaal elke dag opnieuw bedolven worden onder een lawine van informatie, wat een hoop stress en spanning veroorzaakt.

Daarom biedt mijn digitale Karma Kickstart Cursus niet meer dan 20 zeer compacte en uiterst overzichtelijke oefeningen. Zodat je je volledig kunt concentreren op het loslaten in plaats van het opbouwen van stress.

Verwacht geen waanzinnig exotische opdrachten. Zoals je hebt kunnen lezen in dit Special Report zijn het juist de doodgewone Assepoesters uit de non-nonsense keuken beneden die ervoor zorgen dat het leven in je persoonlijke paleis op rolletjes loopt.

Je zult je dan ook richten op gewone, alledaagse situaties die je, zo vaak als je nodig hebt, zullen helpen om mindful te zijn.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Wat houdt mijn digitale Karma Kickstart Cursus precies in?

Karma Kickstart is een schitterend vormgegeven werk- en oefenboek in PDF-vorm:

- met 20 bewezen effectieve mindfulness-oefeningen
- alle oefeningen zijn zeer compact en overzichtelijk vormgegeven
- per oefening zie je meteen wat de fysieke en emotionele voordelen zijn
- elke oefening is in duidelijke stappen opgedeeld voor makkelijker oefenen
- de oefeningen linken naar secties met relevant verdiepingsmateriaal op mijn website
- met het verdiepingsmateriaal wordt elke oefening in een breder perspectief geplaatst
- in het boek kun je per oefening noteren hoe het oefenen ging en wat je hebt ervaren
- het boek biedt plek voor je dagelijkse dankbaarheids- en succes-aantekeningen
- met inspirerende quotes om in een constante state-of-mindfulness te blijven

Met de oefeningen van m'n digitale Karma Kickstart werk- en oefenboek kun je per dag bepalen welke oefening je wilt doen. Je kunt de volgorde van de oefeningen aanhouden zoals deze in het boek staan. Deze volgorde maakt je geleidelijk aan meer en meer vertrouwd met de gewoonte van elke-dag-mindfulness. Maar natuurlijk staat 't je vrij om de oefeningen in willekeurige volgorde in te zetten en deze naar je persoonlijke voorkeur eigen te maken.

De essentiële extra: gratis digitale reminders

Om je in het ritme van regelmatig oefenen te krijgen, bied ik je bij de digitale cursus een gratis reminder-service via e-mail aan. Met deze service word je regelmatig herinnert aan je Karma Kickstart Cursus en aangespoord om één van de mindfulness-oefeningen uit het PDF-boek nog die dag in te zetten.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Blijf op koers
met een effectief
oefenschema.*

Meten is weten

Ik wil natuurlijk heel graag dat je mijn digitale Karma Kickstart Cursus gaat doen en zo de gezonde gewoonte ontwikkelt om elke dag mindfulness te beoefenen, zodat je je stress onder controle leert te houden en ontspannender en gezonder in het leven zal staan.

Dat betekent dat je de handen uit de mouwen zult moeten steken. Maar tegelijkertijd wil ik natuurlijk niet dat je je daardoor nog gestrester gaat voelen! Dus misschien zie je mijn dilemma:

Huiswerk of geen huiswerk?

Ik heb gekozen voor huiswerk. Maar niet teveel :-)))

Als je resultaat wilt boeken, dan zul je 't een en ander moeten noteren. En dat is precies wat het huiswerk inhoudt: het noteren van uitdagingen, ideeën en vorderingen zodat je al binnen een week kunt zien wat de oefeningen voor je doen en hoe je vooruitgang kunt boeken.

Vandaar dat ik je aanraad om de specifieke huiswerk-vragen in het oefen- en werkboek te beantwoorden zodat je je vorderingen per oefening goed kunt bijhouden.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*De positieve
resultaten van
elke dag
oefenen.*



Wat vinden anderen van mijn Karma Kickstart e-Cursus?

Reeds duizenden mensen hebben mijn digitale Karma Kickstart Cursus gevolgd en ik ben er trots op hoe enthousiast hun reacties zijn:

“Dit ‘mindfulness-infuus’ waarbij je uit zeer effectieve oefeningen kunt kiezen, helpt enorm om nieuwe vaardigheden aan te leren, ik vind het geweldig!” —Jane

“Hoi Marisa, ik vind het zo goed en handig dat de e-cursus in kleine, behapbare oefeningen wordt aangeboden.” —Linda

“Het idee van mindfulness tussendoortjes die je de hele dag door mag hebben, spreekt me erg aan.” —John

“Marisa, ik heb de woorden ‘ver-antwoord-elijk’ uitgeprint en het papier aan mijn computerscherm gehangen zodat ik eraan herinnerd wordt om lastige situaties nuchter te beantwoorden in plaats van mezelf handenwringend en vol zorgen de schuld te geven van alles wat ‘fout’ ging.” —Isabel

“Het feit dat ik nu regelmatig oefen helpt me om bewust te ademen wanneer ik in een stressvolle of irritante situatie bevind, en meestal voel ik me dan meteen beter.” —Hetty

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

“Ik vind deze korte en regelmatige herinneringen aan mindfulness erg goed werken. Mindfulness staat nu altijd op mijn scherm en dus oefen ik veel meer.” —Jan

“Sinds ik de tijd neem om elke dag mijn persoonlijke successen op te schrijven realiseer ik me pas hoeveel meer positieve dingen er gebeuren dan ik dacht.” —Willem

“Ik ben heel erg blij dat ik de kans heb gegrepen om mee te doen met je Karma Kickstart e-Cursus. Heel erg bedankt voor zo’n uitgebalanceerd geheel van oefeningen en tips.” —Christel

“Hallo Marisa, ik ben pas 14 dagen bezig met je e-cursus en de laatste week is moeilijk geweest. Afgelopen maandag kreeg ik namelijk mijn ontslag. Tijdens het ontslaggesprek realiseerde ik me dat ik de mogelijkheid had om bewustzijn van mijn ademhaling te oefenen en het werkte perfect! Ik heb deze week ook de lichaamsbewustzijn-oefening gebruikt als middel om ontspannen in slaap te kunnen vallen. Mijn week was dus vreselijk, maar aan de andere kant was het een succes vanwege de goede resultaten die mindfulness me heeft gegeven. Nogmaals heel erg bedankt.” —Melinda

“Hi Marisa, ik ben heel erg blij dat ik de kans heb gegrepen om mee te doen met je mindfulness e-cursus. Heel erg bedankt voor zo’n uitgebalanceerd geheel van oefeningen en tips.” —George

“Marisa, ik kocht je e-cursus vlak voor de kerst en natuurlijk dacht ik eerst dat ik ‘t heel dom had gepland. De kerstperiode is altijd ontzettend druk en ik verwachtte maar weinig tijd te hebben om je e-cursus serieus te volgen. Maar ik merk dat veel van je oefeningen heel makkelijk toepasbaar zijn en ik heb dus meer en vaker geoefend dan ik had gedacht. Bedankt!” —Sylvia

“Lieve Marisa, ik heb je e-cursus als enorm nuttig en heilzaam ervaren. Al heb ik niet zoveel tijd om te oefenen, je opdrachten en ideeën hebben me flink aan het denken gezet en bewezen hun nut tijdens enkele moeilijke situaties waarin ik me bevond. Je ideeën zijn simpel en werken. Ik ben in het bijzonder opgefleurd van de oefening om niet te klagen. Je hebt bewezen dat voor complexe problemen een eenvoudige benadering het beste werkt. Dank je wel!” —Cathie

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

*Spring in het
diepe en
verbeter je
leven!*



En nu aan de slag!

We komen aan het eind van dit Special Report en ik moet zeggen dat ik het met enorm veel plezier heb geschreven! Ik ben blij dat ik je heb kunnen vertellen over mijn super-effectieve Karma Kickstart e-Cursus. Ik heb meer dan een jaar gewerkt aan de ontwikkeling van het idee en aan het bedenken en schrijven van de oefeningen. Dankzij alle positieve reacties ben ik ervan overtuigd dat m'n gezonde Mindfulness Happy Meal je enorm goed zal bevallen!

Wanneer kan je aan je Karma Kickstart e-Cursus beginnen?

Wanneer je maar wilt. Zodra je je opgeeft, krijg je meteen het complete Karma Kickstart oefen- en werkboek in PDF-vorm in je inbox.

Dat betekent dat je kunt starten wanneer je er klaar voor bent. Je hoeft niet te wachten op een startdatum, en kunt meteen aan de slag.

Je kunt dus vandaag nog beginnen! En dat is goed nieuws. Want mindfulness gaat niet alleen om het begrijpen van de theorie, maar vooral om het doen en het ervaren van de praktische voordelen.

Dus als je serieus je stress wilt aanpakken en meer van het leven wilt genieten, dan is *nu* het moment om actie te ondernemen.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Niet morgen of volgende week of volgend jaar, wanneer je hoopt dat je het dan minder druk zult hebben. Je leeft nu. En je verdient het om nu alles uit je leven te halen wat er in zit.

Gun jezelf dit cadeau, wees moedig, neem actie en meld je nu aan.

Ik kan je verzekeren dat deze actie je een heel goed gevoel over jezelf zal geven, omdat je hiermee bewust besluit dat je wilt werken aan een nieuw, evenwichtig en kleurrijk leven, stevig verankerd in een fundament van constant bewustzijn.

Nu, middenin al je werk, je zorgen, je taken en je verplichtingen van je leven nu. Niet wanneer je hoopt op een rustige periode zodat je je eens lekker kunt concentreren op mindfulness. Maar nu, in deze periode waarin je de gezonde mindfulness tussendoortjes het hardst nodig hebt.

Maar wat gaat het me wel niet kosten?

Ik wil al mijn followers de kans geven om mijn e-cursus te volgen en zo een nieuw, ontspannender leven te beginnen. Daarom heb ik de prijs bewust laag gehouden.

De prijs van de reguliere mindfulness training

Ik was benieuwd wat er tegenwoordig voor de gewone mindfulness training (die bestaat uit 8 keer een groepsessie van 2,5 uur, de vijf officiële meditaties op CD en een werkboek) gevraagd wordt. Niet schrikken: de gewone training kost particulieren in Nederland tussen de 300,00 en de 500,00 euro, en voor bedrijven loopt het al snel naar de 4.000,00 euro, wow! Misschien ligt het aan mij, maar ik vind dat behoorlijk pittig.

Mijn persoonlijke missie is om zoveel mogelijk mensen aan het oefenen te krijgen. Want hoe meer mensen er in staat gesteld worden om mindfulness te beoefenen en zo hun zorgen en stress te verminderen, hoe beter onze wereld eruit zal zien.

Stress veroorzaakt allerlei ernstige problemen, van een slopend gebrek aan zelfvertrouwen en onfrisse conflicten tot alcoholmisbruik en kindermishandeling. En dan heb ik het niet eens over alle fysieke aandoeningen die door stress veroorzaakt worden en voor volle ziekenhuizen zorgen.

Door bewust je stress-levels laag te houden zit je zelf lekkerder in je vel, waardoor je voor je partner, kinderen, ouders, broers en zussen, vrienden, collega's en zelfs voor de parkeerwacht een stuk vriendelijker, minder veroordelend en geduldiger kunt zijn. Zo

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

zorg je ervoor dat niet alleen je eigen sociale netwerken maar ook de maatschappij als geheel prettiger, veiliger en levendiger worden.

Vandaar dat ik hoop dat je je nu opgeeft voor mijn digitale Karma Kickstart Cursus!

**De e-cursus is normaal 69 euro...
(maar lees snel door, want ik heb een mooie aanbieding voor je)**

Dat is maar liefst 3× goedkoper dan de gewone mindfulness-training, en met mijn e-cursus kun je oefenen waar en wanneer je maar wilt.

Dat is het grote verschil tussen de standaard mindfulness-training en mijn unieke Karma Kickstart e-Cursus. Mindfulness gaat over het gunnen van tijd, over emotionele ruimte en over vrijheid.

Maar met de gewone training ben je maar liefst 8 weken lang aan handen en voeten gebonden en moet je elke week 2½ uur met de groep oefenen, elke dag een meditatie van minstens 45 minuten uitvoeren en je huiswerk maken omdat je anders je groep en de doelstellingen ondermijnt. Maar in mijn visie is niets meer contraproductief dan mindfulness strak inplannen, strikt afdwingen en structureel handhaven. Dat is alleen maar extra schadelijk voor je reeds overbelaste zenuwstelsel en doet meer kwaad dan goed.

Als je al zoveel moet-moet-moet gedurende de dag... elke dag... week-in-week-uit... dan is het juist zaak om te leren ontspannen.

Ik heb ooit eens een boekje gekocht met 100 verschillende meditaties. Al na de eerste vijf pagina's kreeg ik rode vlekken in mijn nek! Gek werd ik van al die meditaties en suggesties!

Omdat ik snap hoe vol je dagen al zijn, bestaat mijn digitale Karma Kickstart Cursus uit een twintigtal oefeningen om te voorkomen dat je overvoerd raakt en je er al je buik vol van hebt voordat je goed en wel begonnen bent.

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

De voordelen

- *makkelijke maar effectieve oefeningen*
- *vragen weinig tijd*
- *passen ook in overvolle agenda's*
- *duurzame resultaten dankzij regelmatig oefenen*
- *oefen wanneer je wilt: je bepaalt zelf hoelang en hoe vaak je een oefening doet, dus er is geen druk*
- *oefen waar je maar wilt: thuis, op kantoor, in de sportschool, de supermarkt, tijdens sociale verplichtingen*
- *oefen in echte situaties wanneer je het 't meest nodig heb*

Waar kun je op rekenen?

- *een zorgvuldig samengesteld geheel aan overzichtelijke oefeningen*
- *de e-cursus is zo ontwikkeld dat je snel in de gewoonte van regelmatig oefenen komt*
- *reminder-service via e-mail om je op het spoor van elke-dag-oefenen te houden*

Wat doe je zelf?

- *je traint mindfulness door dagelijks te oefenen en er zo een gewoonte van te maken*
- *omdat je een zeer praktisch oefen- en werkboek krijgt, kun je op je gemak oefenen, waar en wanneer je zin hebt zonder achter te raken*
- *in je oefen- en werkboek noteer je je uitdagingen en successen zodat je je vooruitgang kunt meten*

Na de cursus

- *voel je je goed over jezelf omdat je regelmatig hebt geoefend*
- *voel je je minder gestrest*
- *voel je je ontspannender*
- *kun je bewuster ademen*
- *heb je een beter contact met je lichaam*
- *heb je meer helderheid*
- *kun je je beter concentreren*
- *ben je een stuk geduldiger*
- *is je leven veranderd: je geniet meer van je leven*

Dit pakket heeft een waarde van ~~129~~ euro. Maar omdat ik graag zie dat ook jij al het goede van mindfulness in jouw leven leert toe te laten, kun je Karma Kickstart voor slechts 69 euro volgen. En daar geef ik nu ook nog eens 20 euro korting op, waardoor je nu maar 49 euro betaalt. Ja, je leest het goed: 49 euro maar!

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Niet goed, geld terug

Ik ben overtuigd van de kracht van mijn digitale Karma Kickstart Cursus en sta garant voor echte resultaten. Maar mindfulness werkt soms niet voor iedereen. Dus als je na het volgen van de e-cursus niet opvallend beter voelt, dan krijg je je geld gewoon terug.

Ben je bereid om ervoor te gaan?

Dan is dit is je kortingscode waarmee je de Karma Kickstart Cursus nu niet voor de gewone prijs van 69 euro koopt, maar slechts 49 betaalt: **XLPQ2RA**

Klik hier om vandaag nog met de compacte mindfulness-oefeningen van Karma Kickstart te beginnen. Of kijk op growingmindfulness.nl/mindfulness-leren/

Karma Kickstart e-cursus + Karma Kickstart werkboek + email coaching

COMPLEET PAKKET t.w.v. ~~€129~~
NU ALLES VOOR SLECHTS €49

KOOP NU

iDeal Regio Bank knab PayPal Mastercard VISA

growingmindfulness.nl/mindfulness-leren/

Ik heet je van harte welkom!

Marisa Garau

P.S. Er is nog een ander groot voordeel als je nu aanmeldt, want omdat je deze moedige beslissing hebt genomen, kun je dit succes meteen in je nieuwe Karma Kickstart oefen- en werkboek noteren! High Five!

marisa@growingmindfulness.nl

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Marisa's methode werkt. Dit is wat andere klanten zeggen



Jan van Staey:

“Op mijn werk ging het niet goed. De laatste jaren waren een hel: slapeloze nachten, zelfmoordgedachten, de angst om geen andere job te kunnen vinden, halfslachtige pogingen om te solliciteren, de fout bij mezelf zoeken, etc.

Naast persoonlijke begeleiding heeft Marisa's mindfulness-aanpak me weer hoop en kracht gegeven. Tegenwoordig kan ik het hoofd beter koel houden en alles vanuit een ander, nuchterder perspectief bekijken. De mensen om me heen zeggen dat ik veel kalmer geworden ben.

Nu geloof ik weer in mezelf en ik voel me ontzettend krachtig en strijdvaardig! Ik heb inmiddels een geweldige job in de wacht gesleurd, en dat terwijl mijn tegenkandidaten betere papieren hadden. Ik vind het fijn om weer aan de slag te zijn, maar ik doe 't nu wel op mijn manier: in mijn tempo en met mijn positieve inbreng en herwonnen enthousiasme.

Eerlijk gezegd ben ik best fier op deze switch, en langs deze weg wil ik jou, Marisa, dan ook bedanken voor je bijdrage tot mijn succes.”



Joyce Spoormakers:

“Ik geloof dat Marisa's mindfulness-aanpak je leven kan veranderen, omdat 't je een evenwichtiger en tevreden mens maakt!

Mindfulness heeft mijn ogen letterlijk geopend. De simpele en makkelijke oefeningen van Marisa zijn goed toe te passen in mijn dagelijks leven, hoe druk ik 't ook heb met twee kleine kinderen.

Marisa heeft me doen inzien hoe je jezelf gek kunt maken door je gedachten, hoe je depressief en angstig kunt worden als je overtuigd bent van je eigen destructieve gedachten.

Het allerfijnste vind ik de snelle en eerlijke antwoorden en tips van Marisa als je haar om raad vraagt. Al haar mailtjes heb ik in een apart mapje bewaard en ik lees ze regelmatig door.”

SPECIAL REPORT on growing mindfulness



Astrid de Jongh:

“Beste Marisa, ik ben al een tijdje ‘fan’ van je en vind het tijd om dat kenbaar te maken, omdat het fijn is om iemand te bedanken voor een staaltje fantastisch werk.

Na de Karma Kickstart cursus, je boek en je wekelijkse Growing Mindfulness mailtjes wil ik je een groot compliment geven voor al je werk! Briljant! En wat werkt het goed!

Ik heb Karma Kickstart gedaan en oefen nog steeds dagelijks! Wat een down-to-earth cursus is dat!!! Super!

En telkens als 't dan toch even niet wil, of als er een dipje komt tijdens het oefenen... dan ploft je mail in de mailbox met een waardevol advies en sta ik in één klap weer in mijn nieuwe mindfulness-bestaan!! Geweldig!!!

Dus bij deze: bedankt voor al je mooie werk! Perfect voor alle perfectionisten die niet van zweverig gedoe houden, maar toch meer rust en tevredenheid willen creëren in hun leven!”

En zo krijg ik dagelijks vele positieve berichten van al die fantastische mensen die Karma Kickstart deden:

“Lieve Marisa, ik heb je e-cursus als enorm nuttig en heilzaam ervaren. Al heb ik niet zoveel tijd om te oefenen, je opdrachten en ideeën hebben me flink aan het denken gezet en bewezen hun nut tijdens enkele moeilijke situaties waarin ik me bevond. Je ideeën zijn simpel en werken. Je hebt bewezen dat voor complexe problemen een eenvoudige benadering het beste werkt. Dank je wel!”

–Cathie

“Hoi Marisa, ik vind het zo goed en handig dat de e-cursus in kleine, behapbare oefeningen wordt aangeboden.”

–Linda

“Marisa, ik heb de woorden ‘ver-antwoord-elijk’ uitgeprint en het papier aan mijn computerscherm gehangen zodat ik eraan herinnerd wordt om lastige situaties nuchter te beantwoorden in plaats van mezelf handenzwingend en vol zorgen de schuld te geven van alles wat ‘fout’ ging.”

–Isabel

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

“Het feit dat ik nu regelmatig oefen helpt me om bewust te ademen wanneer ik in een stressvolle of irritante situatie bevind, en meestal voel ik me dan meteen beter.”

— **Hetty**

“Ik vind deze korte en regelmatige herinneringen aan mindfulness erg goed werken. Mindfulness staat nu altijd op mijn scherm en dus oefen ik veel meer.”

— **Jan**

“Sinds ik de tijd neem om elke dag mijn persoonlijke successen op te schrijven realiseer ik me pas hoeveel meer positieve dingen er gebeuren dan ik dacht.”

— **Willem**

“Ik ben heel erg blij dat ik de kans heb gegrepen om mee te doen met je Karma Kickstart e-Cursus. Heel erg bedankt voor zo’n uitgebalanceerd geheel van oefeningen en tips.”

— **Christel**

“Marisa, ik kocht je e-cursus vlak voor de kerst en natuurlijk dacht ik eerst dat ik ‘t heel dom had gepland. De kerstperiode is altijd ontzettend druk en ik verwachtte maar weinig tijd te hebben om je e-cursus serieus te volgen. Maar ik merk dat veel van je oefeningen heel makkelijk toepasbaar zijn en ik heb dus meer en vaker geoefend dan ik had gedacht. Bedankt!”

— **Sylvia**

SPECIAL REPORT on growing mindfulness

Wat professionals over Marisa zeggen



Irene Smit, hoofdredacteur Flow Magazine:

“Fijn als mensen mindfulness uit de “vaag en zweverig”-hoek weten te halen. Marisa Garau doet dat.

Ze beschrijft op een heel toegankelijke manier en met humor. Vooral haar inzichten over dat je niet je gedachten bent, en hoe je dat eeuwige gedoe in je hoofd kunt stoppen, zijn herkenbaar.

Je snapt hoe het haar is gelukt zich niet langer te laten leiden door haar gedachten, en hoe mindfulness haar heeft geholpen haar gedachten en oordelen te veranderen. En dan is het nog maar een kleine stap naar zelf ook anders naar je gedachten kijken en je niet langer mee te laten slepen door alles wat je zoal daarboven bedenkt.”



Lieke Wolfraad, prijswinnaar Health Manager Nederland voor Accenture:

“Heerlijk, zo nuchter geschreven over een onderwerp dat ik voorheen eerder als vaag of zweverig zag. Ik vind het erg toegankelijk, toepasbaar en ik denk dat het herkenbaar is voor iedereen. Je wordt vanzelf meegesogen in een zeer interessante reis van mindfulness.”



Lisette Thooft, auteur en redactie-medewerker Happinez:

“Wees maar dankbaar voor je dip: als je er doorheen gaat, kom je er gelouterd uit. De tien positieve basishoudingen die Marisa Garau beschrijft zijn de grondbeginselen van een spiritueel leven.”

SPECIAL REPORT on growing mindfulness



Hugh Norris, directeur Beleid en Ontwikkeling van het Ministerie van Volksgezondheid, Nieuw-Zeeland:

“Marisa Garau schrijft in een zeer warme, persoonlijke stijl en in haar werk spoort zij ons aan om diverse mindfulness-technieken uit te proberen die haar zelf in de afgelopen jaren hebben geholpen om af te rekenen met haar voormalig chronisch stressvolle benadering van het leven. Marisa laat haar lezers kennismaken met een bevrijdende manier van leven en inspireert hen met talloze voorbeelden uit haar persoonlijke veranderingsproces.”



Ingo Lambrecht, senior klinisch psycholoog:

“Marisa is erg goed in het overbrengen van haar ideeën en gedachten door middel van verrassend rijke metaforen. Ondanks dat haar schrijfstijl nuchter is, schrikt ze er niet voor terug om ook de spirituele kant van mindfulness te onderzoeken.”



Marijke Batenburg, senior klinisch psycholoog en mindfulness trainer:

“Eindelijk iemand die dit proces volledig omarmt heeft en mindfulness integreert in alles wat zij doet! Marisa's schrijfstijl is enorm toegankelijk en de voorbeelden en oefeningen zijn realistisch en waardevol.”



Bruno Cayoun, senior klinisch psycholoog en directeur Mindfulness Based Stress Reduction Institute, Tasmanië – Australië:

“Ik ben vooral gecharmeerd van Marisa's informele vertelstijl en de echtheid waarmee ze schrijft. Het is net alsof ze naast me zit en praat over haar persoonlijke ervaringen, wat me als psycholoog erg aanspreekt. Haar vriendelijke en persoonlijke stijl is geschikt voor een breed publiek en ik ben ervan overtuigd dat haar werk haar lezers echt zal helpen.”

SPECIAL REPORT on growing mindfulness



Stephen Archer, mindfulness trainer en directeur Wellness Solutions:

“Binnen de groeiende interesse in mindfulness vormt het werk van Marisa een hedendaagse bron van inspiratie en steun. Haar levendige schrijfstijl is uitermate verfrissend en toegankelijk terwijl ze haar persoonlijke ervaringen en inzichten met haar lezers deelt. Ik kan haar werk van harte aanbevelen aan iedereen die mindfulness wil inzetten als hulpmiddel om tot een evenwichtiger en gelukkiger leven te komen.”



Lonneke Greven, psycholoog en mindfulness-trainer, Bureau Greven, Voorburg:

“Marisa schrijft met een vlotte, nuchtere en humoristische pen. Op openhartige wijze laat zij zien wat mindfulness voor haar heeft betekend en ze geeft praktische handvatten om dit ook in je eigen leven toe te passen.

Ze dicteert geen levenswijze van een afstand, maar blijft heel dicht bij haar lezers. Ze weet welke excuses je kunt hebben om niets met mindfulness te gaan doen – omdat ze daar zelf ook in heeft gestaan – en rekent daar meteen mee af.

Ik gebruik het boek van Marisa in de mindfulness-trainingen die ik geef, juist om mensen met behulp van Marisa's verfrissende humor te confronteren met hun eigen valkuilen. Marisa's openhartigheid maakt het herkenbaar voor mijn deelnemers. Het stelt hen in staat om uit bepaalde excuses te komen en zo mindfulness in hun leven te integreren.”

Karma Kickstart e-cursus + Karma Kickstart werkboek + email coaching



COMPLEET PAKKET t.w.v. ~~€129~~
NU ALLES VOOR SLECHTS €49

KOOP NU

Logos: iDeal, Regio Bank, knab, PayPal, MasterCard, VISA

growingmindfulness.nl/mindfulness-leren/



GrowingMindfulness.nl