

IN DE FLOW VAN MINDFULNESS

ZONDER TIJDROVENDE MEDITATIES

MARISA GARAU

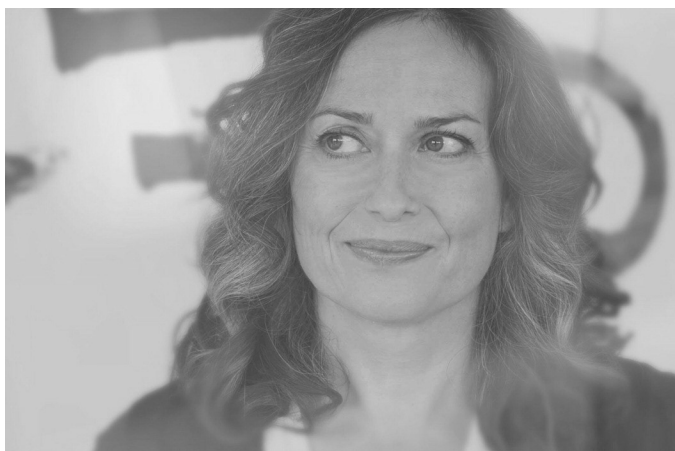
IN DE FLOW VAN MINDFULNESS
Zonder tijdrovende meditaties

Copyright © Marisa Garau

Vormgeving: Arjan van Woensel

Uitgever: Bungalow Publishing Ltd

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, geluidsband, elektronisch of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.

WELKOM

In dit boek lees je hoe je de gewoonte ontwikkelt 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 mensen zoals jij en ik, met een actief bestaan.



Ook jij kunt in jouw hectische leven meer focus, overzicht en energie vinden.

Dit is wat ik hen vraag:

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 mind-fulness in hun dagelijks leven speelt en hoe effectief ze het vinden

om de mindfulness-technieken in te zetten wanneer ze zich gestrest voelen. Maar ook dat het hen moeite kost om tijd vrij te maken voor mindfulness.

Op basis van al die waardevolle feedback heb ik dit e-boek geschreven. Wat ik je 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 je bestaan zo 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!

Groetjes,

Marisa Garau

DE ONDERMIJNENDE KRACHT VAN STRESS

De rode draad in alle feedback die ik ontvang is:
*Mindfulness komt gewoon niet in mijn hoofd op
wanneer ik het juist hard nodig heb!*

Het is vooral tijdens stressvolle periodes in je leven dat je het bewust verlagen van je stress-levels volledig uit het oog verliest.

- Wanneer je gezondheid hapert...
- Wanneer je een dierbare verliest...
- Wanneer je een echtscheiding doormaakt...
- Wanneer je bouwt aan je carrière...
- Wanneer je financiële zorgen ervaart...

...dan is mindfulness wel het laatste waar je tijd en aandacht aan wilt besteden!



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

Erger nog: het beoefenen van de officiële mindfulness meditaties lijkt stress dan 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. 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.

EEN OVERWERKT DENKPROCES MAAKT JE KWETSBAAR

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.

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



De minder leuke gevolgen van leven zonder mindfulness

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.

En zo gebeurt het dat tijdens drukke en 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 voelt je vaak overweldigd, angstig en gespannen.

—

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

—

Je voelt je schuldig over het niet-oefenen.

—

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

DAGELIJKS OEFENEN HEEFT EEN GEZOND EFFECT, MAAR JE MOET WEL WETEN HOE

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

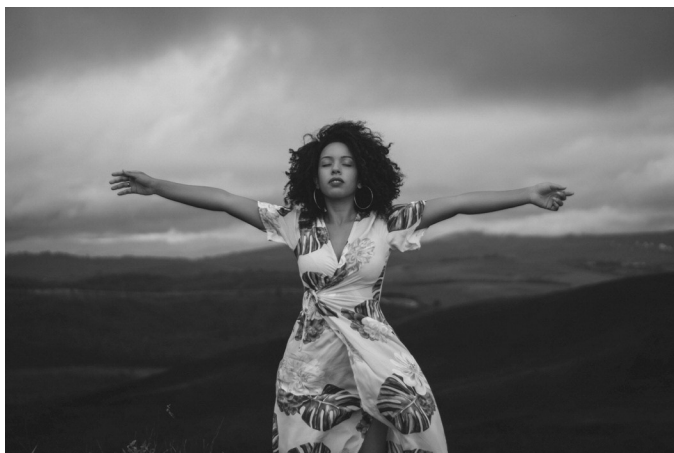
- de bodyscan waarmee je door je lichaam reist en elk lichaamsdeel individueel waardeert
- de twee yoga-series die je in het huidige moment houden terwijl je je lichaam een heilzame work-out geeft
- de loopmeditatie die je helpt om volledige aandacht te geven aan het loopproces, waarbij ook aandacht besteed wordt aan het wonder van je lichaam

- de zitmeditatie: de kampioen van alle meditaties waarbij je de ademhaling, fysieke sensaties, geluiden, gevoelens en gedachten observeert.

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

- afwassen
- een boterham klaarmaken
- de hond borstelen
- de kinderen aankleden
- naar je partner luisteren
- je bureau opruimen

Ik ben 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.

*Het belang van elke dag mindfulness*

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, meer dan vijftien 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.

WAAROM MINDFULNESS MEDITATIES 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.

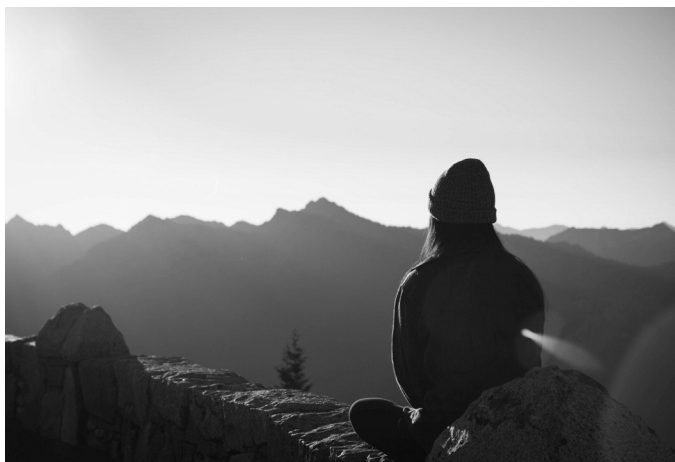
Hoe belangrijk mindfulness ook in mijn leven is, ik doe zelf bijna nooit de zitmeditatie simpelweg omdat deze meditatie haast onuitstaanbaar moeilijk is!

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.



Regelmatig mediteren geeft geen enkele garantie dat je innerlijke rust vindt.

Zodra ik ontdek dat ik in de mallemolen van mijn gedachten rondren in plaats van deze met aandacht te bekijken, verlies ik helemaal mijn geduld 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 een interessante les op zich is) heb ik in de loop der jaren met eigen ogen gezien dat de veeleisende mind-

fulness 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 energieverblindende 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 verziekte 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 hij de hele dag alsnog in onbewustheid door zodat stress en onrust vrij spel 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 meditatie.

Niet ervoor. En helaas ook niet erna.

Voor mij bewijst dit dat mediteren niet zomaar altijd goede resultaten geeft... zelfs niet als je uren per dag aan meditatie besteedt.

EN DAT IS JUIST GOED NIEUWS VOOR JOU

Pfoe, dat is eruit! Vanaf nu hoeft je je niet meer schuldig te voelen dat je jezelf 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 ben altijd zelfstandig ondernemer geweest en weet dat ik een behoorlijk zakelijk instelling heb.

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 genereert, zoals bijvoorbeeld duurzame ontspanning en een betere focus.



In andere woorden: met een investering van intensief, dagelijks mediteren mag je verwachten dat je de hele dag door ontspannen en helder bent zodat je niet van elke onverwachte situatie uit je dak gaat.

Maar toch werkt het zo niet

Ik heb dat met eigen ogen kunnen zien. De leden van 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 waar-

door ze volledig uit het veld geslagen waren, en zo regelmatig hun ijverig-bij-elkaar-gemediteerde-zen-rust zagen verdampen waar ze bij stonden.

En zo zijn de officiële meditatie simpelweg niet altijd het antwoord op stressvolle situaties die de hele dag door op je afkomen in je drukke en veeleisende westerse bestaan.

In het kort

Mindfulness biedt 2 manieren van ontspannen:

- De vijf officiële, 45-minuten meditaties*
- Ontelbare, on-officiële 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 per sé het antwoord zijn op alledaagse stressvolle situaties.

MINDFULNESS OEFENEN MET EENVOUDIGE KLUSJES

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.



Elk paleis heeft een Assepoester nodig

Maar ik ben ervan overtuigd dat die 45-minutendurende meditatie 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.

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 doodge-wone, 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’

JE HOOFD KOEL HOUDEN IN LASTIGE SITUATIES

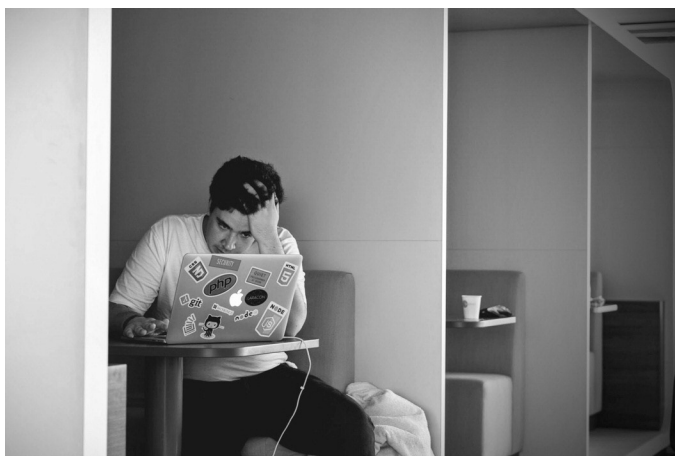
Gedurende de dag kan je behoorlijk stressvolle momenten meemaken. Soms is het iets groots, zoals een knallende ruzie met je partner.

Maar vaak zijn het slechts kleine irritaties. Zoals een buschauffeur die weggrijdt 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

- Je ego toestaan om impulsief te reageren.
- Je ego onder controle houden, diep inademen en een nuchtere respons 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...

... 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.



***Beantwoord stressvolle momenten waar en wanneer deze
zich voordoen***

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.

DE KUNST VAN FOCUSSEN

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
- je bureau opruimen

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.



De verborgen wijsheid van klusjes

Dit is wat ik over het belang van de Assepoester-oefeningen heb geschreven in mijn tweede boek ‘Haal Meer Uit Je Dip Met 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 stress-volle situatie voordoet.

MINDFULNESS, DE GEZONDE SNACK VOOR ELKE DAG

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.



Een nieuw dieet voor je kwetsbare ziel

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.

Met de mindfulness tussendoortjes kun je je kwetsbare en weerloze ziel beschermen tegen dagelijkse stressaanvallen 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 regelmatig oefent. Bovendien bieden ze de essentiële bouwstoffen voor die evenwichtige, 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 een hit!

MINDFULNESS INZETTEN IS EEN ECHTE DOE-HET-ZELF KLUS

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

Wat?

- Blijf wakker
- Blijf bewust
- Blijf gefocust

Hoe?

1. Adem diep in
2. Observeer hoe snel het ego zijn oordelen, verwachtingen en angsten wil uiten
3. Laat je niet overrompelen door het ego
4. Adem diep in
5. Neem de tijd om tot jezelf te komen

*De praktische kant van mindfulness*

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?! 🌸

LAAT MINDFULNESS GROEIEN EN BLOEIEN

M'n digitale Karma Kickstart e-cursus biedt je de mogelijkheid om elke dag een mindfulness-tussendoortje toe te passen in een alledaagse situatie en zo je stress-levels snel naar beneden te brengen.

Waarom ik weet dat Karma Kickstart ook jou goede resultaten zal geven:

- Makkelijke maar effectieve oefeningen
- Vragen weinig tijd
- Passen in elk leven, ook die met overvolle agenda's
- Duurzame resultaten dankzij regelmatig oefenen
- Oefen wanneer je wilt: je hebt 3 dagen voor elke oefening, dus er is geen druk
- Oefen waar je maar wilt: thuis, op kantoor, in de sportschool, de supermarkt en tijdens sociale verplichtingen
- Oefen in echte situaties wanneer je het 't meest nodig hebt



Mindfulness inzetten houdt je een stuk makkelijker vol met een beetje goede support

Om je te helpen van mindfulness een gewoonte te maken en elke dag opnieuw in je leven toe te passen, word je na aankoop van Karma Kickstart vanzelf lid van Team Marisa, een exclusieve club van Karma Kickstart-kopers. Als lid van Team Marisa krijg je 4 maanden lang wekelijkse extra's in je inbox om je in de state-of-mindfulness te houden:

- een hele serie motiverende e-mails die je helpen om Karma Kickstart optimaal voor je te laten werken
- interessante artikelen, blog posts en talks
- maar liefst 4 maanden lang

In tegenstelling tot de standaard mindfulness-training plooiën mijn oefeningen zich naar de situaties die zich in jouw specifieke leven voordoen. Waardoor je al

tijdens de eerste week oefenen zult zien dat je mijn mindfulness-oefeningen kunt inzetten precies wanneer jij het nodig hebt.

WEES ELKE DAG MINDFUL VOOR INNERLIJKE RUST EN FOCUS

Hoe vaker je met mindfulness bezig bent door alledaagse oefeningen te doen, hoe beter het is.

Karma Kickstart is dé manier om je te helpen elke dag te oefenen.

Maar wees niet bang, ik ga je 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 e-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.



Digitale mindfulness-tussendoortjes die je weer blij maken

Verwacht geen super-exotische opdrachten. Zoals je hebt kunnen lezen in dit e-boek 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.

Wat houdt Karma Kickstart precies in?

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

- met 20 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.



hoe & wanneer
precies

de voordelen
van de oefening



Stap voor stap simpel uitgelegd wat je moet doen





*inspirerende quote
na iedere oefening*

“ Motivation is what gets you started.
Habit is what keeps you going. ”

— Jim Ryn



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 herinnerd aan je Karma Kickstart Cursus en aangespoord om één van de mindfulness-oefeningen uit het PDF-boek nog die dag in te zetten.

METEN IS WETEN

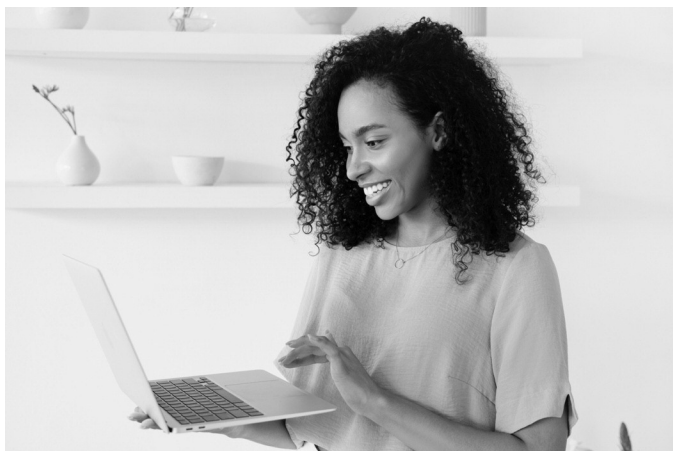
Ik wil natuurlijk heel graag dat je mijn digitale Karma Kickstart gaat doen en zo de gezonde gewoonte ontwikkelt om elke dag mindfulness te beoefenen, zodat je je stress onder controle leert te houden en ontspannender en gezonder in het leven zal staan.

Het 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 bijhouden. 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.

ERVARINGEN VAN ANDEREN

Reeds duizenden mensen hebben mijn digitale Karma Kickstart Cursus gevolgd en ik ben trots op hun enthousiaste reacties en goede resultaten.

“Dag Marisa, ik ben je ontzettend dankbaar voor de laagdrempelige methode van Karma Kickstart die me echt helpt om mijn stress terug te dringen, met meer aandacht door de dag te komen en een positievere mindset te krijgen wat uiteindelijk resulteert in veel meer voldoening en rust in wat ik doe.”

—Claire Heslenfeld

“Hallo Marisa, bedankt voor Karma Kickstart en je mails. Ik vind de tips en mindfulness tips heel handig en laagdrempelig. Ook vind ik het heel fijn dat ik nergens gepusht wordt om iets te kopen of betaalde

coaching of zo te nemen bij jou, zoals andere aanbieders wel doen.”

—Dineke van Maanen

“Beste Marisa, je cursus en e-mailservice vormen een goede aanpak voor mensen die zich willen ontwikkelen in de richting van meer bewustzijn. Door jouw Karma Kickstart heb ik weer een stap gezet op weg naar een bewuster leven en daar dank ik je voor!!”

—Guus Knapp

“Hoi Marisa, jouw Karma Kickstart is precies wat ik zocht. Ik ben nu een paar dagen heel bewust met je adviezen door de dag bezig. Dat geeft me veel goeds. Je Assepoester-methode is een eye-opener voor mij. Trots en dankbaar dat ik dit gevonden heb. Het geeft me veel nieuwe energie!”

—Hanneke Termaat

Hier lees je meer uitgebreide reacties van Karma Kickstart deelnemers.

KARMA KICKSTART

We komen aan het eind van dit e-boek en ik moet zeggen dat ik het met enorm veel plezier heb geschreven!

Ik ben blij dat ik je heb kunnen vertellen over mindfulness en 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-in-alles-wat-je-doet* je enorm goed zal bevallen!

Wanneer kan ik aan de Karma Kickstart e-Cursus beginnen?

Wanneer je maar wilt. Zodra je je aanmeldt, 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 zoals met de standaard mindfulness-training, en kunt meteen aan de slag. 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.

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.

Nu

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 kosten?’

Ik wil iedereen 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 groeps-sessie van 2,5 uur, de vijf officiële meditatie op CD of online, 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.

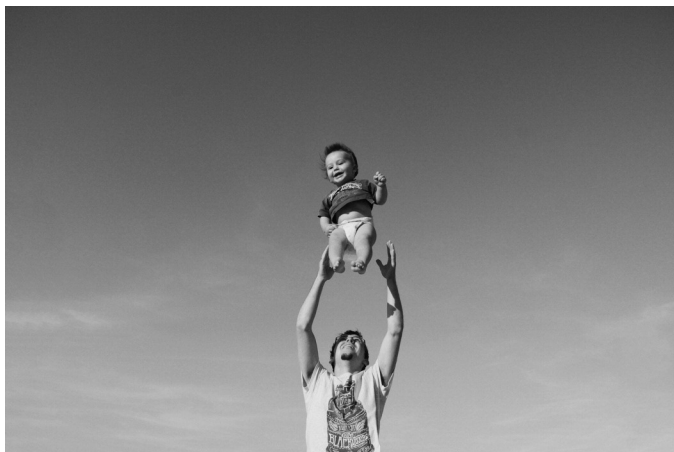
*Mijn persoonlijke missie is om zoveel mogelijk
mensen aan het oefenen te krijgen.*

*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 onfrisste 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 politieagent een stuk vriendelijker, minder veroordelend en geduldiger kunt zijn. Zo 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 e-cursus!

Karma Kickstart is normaal €69 (maar lees snel door, want ik heb verderop een mooie aanbieding voor je)

Met een prijs van 69 euro ben je maar liefst 3× goedkoper uit dan met de gewone mindfulness-training. Bovendien kun je met mijn e-cursus 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 2,5 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.

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 e-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.

De voordelen van Karma Kickstart

- makkelijke maar effectieve oefeningen
- vragen weinig tijd
- passen ook in jouw overvolle agenda

- 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

Een fijne korting om mijn aanpak uit te proberen

Terwijl Karma Kickstart voor slechts €69 al 3x goedkoper is dan de standaard mindfulness-training, geef ik nu ook nog eens 20 euro korting extra.

Dus nu bestel je de complete cursus niet voor ~~€69~~ maar voor **€49**.

Dit is je kortingscode: XLPQ2RA

Met deze code koop je de Karma Kickstart e-cursus nu niet voor de gewone prijs van €69, maar voor slechts €49.

Klik hier om te bestellen

of ga naar

www.growingmindfulness.nl/kk

om vandaag nog met de compacte mindfulness-oefeningen van Karma Kickstart te beginnen.

Vergeet niet bij de check-out je 20 euro kortingscode **XLPQ2RA** in te vullen.

Ik heet je van harte welkom!

Marisa Garau

www.growingmindfulness.nl

marisa@growingmindfulness.nl

P.S. 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 je tijdens het volgen van de e-cursus niet opvallend beter voelt, dan krijg je je geld gewoon terug 👍



REVIEWS

“Ik koos voor Karma Kickstart omdat het makkelijk inzetbaar is en het helpt om mindfulness toe te passen en vol te houden. Karma Kickstart is een overzichtelijke e-cursus met simpele oefeningen, en dankzij de cursus heb ik geleerd om in stressvolle of moeilijke situaties even tijd voor mezelf te nemen.”

—Ingrid Bouman

“Ik ben heel enthousiast over je mindfulness cursus, Marisa. Juist omdat je me leert mindful te zijn in praktische zaken, blijft het me bij in het dagelijks leven. Dank!”

—Marja Hofstede

“Marisa heeft begrepen waar behoefte aan is. Mensen die teveel in hun hoofd leven, worden teruggehaald in het heden door oefeningen die je makkelijk zelf kunt toepassen tijdens je dag. Geen ‘zweverig gedoe’ maar ‘back to basic’ en met beide benen op de grond.”

—Marjoleen Saaman

“De prettige manier waarop Marisa de opdrachten formuleert en opvolgt hebben een positieve invloed op mij. Motiverend is ook haar ondersteuning om vol te houden. Ik kan een ieder Karma Kickstart aanbevelen. Niet alleen wat betreft de inhoud maar ook de gemotiveerde en stimulerende begeleiding van Marisa.”

—Albert Zijlstra

“Deze cursus laat je door de dag heen oefenen met het leven in aandacht. De oefeningen maken veel duidelijk over hoe ik mij gedraag in situaties en wat ik anders zou kunnen doen. Ik ben enorm dankbaar deze cursus te hebben gevonden. Het heeft me de rust en het vertrouwen gebracht die ik nodig had, en de tools voor de momenten dat ik het echt nodig heb!”

—Anita van Wijk

Ik kan iedereen Karma Kickstart aanbevelen, zeker ook mensen die al wat ervaring hebben met mindful-

ness zoals ikzelf maar nog worstelen om het toe te passen. Dankzij Karma Kickstart kan ik nu verder bouwen aan een leven waar ik met rust, kalmte en vertrouwen in kan staan.

—Mies Smits

“Marisa’s aanpak werkt meteen: in de afgelopen twee weken heb ik beter inzicht gekregen waar mijn probleem ligt. Ik voel mij beter en ik ben een rijker persoon geworden ondanks dat ik het pittig vind, het is het meer dan waard!!”

—Christ Vermeer

“Karma Kickstart heeft me effectief geholpen om innerlijke rust te vinden, zonder wekelijks sessies te moeten bijwonen. Karma Kickstart heeft me effectief doen inzien dat mindfulness mij dagelijks kan helpen om stressvolle situaties onder controle te krijgen en me veel beter in mijn vel te voelen. Bedankt Marisa!!!”

—Jean-Marie Smets

“Beste Marisa, ik heb veel aan je cursus gehad en inzicht gekregen. Volhouden en er regelmatig mee bezig zijn helpt. Je cursus is no-nonsense en niet vol met allerlei overbodige info. Bedankt!”

—Joke Frel

“Dankzij de Karma Kickstart oefeningen ben ik veel meer mindful gaan leven. Boodschappen doen, gezonde maaltijden bereiden, wasgoed strijken, afwassen etc. doe ik nu heel mindful. Jouw extra e-mails helpen mij goed gemotiveerd te blijven en Karma Kickstart optimaal te laten werken. Ik ben hier heel erg blij mee en het geeft mij meer rust en balans!”

—Jules Schreurs

“Hele fijne training. Het heeft mij veel geholpen. Dat je mindfulness altijd en overal kunt toepassen en dat het echt niet erg is als je het een keertje overslaat. Als je het maar weer oppakt. Het doet wonderen voor mijn geest en lichaam.”

—Kylie Wouterse

“De Karma Kickstart is vooral heel praktisch. Snel en simpel toe te passen. Het helpt om positiever en rustiger in het leven te staan. Het is een goed begin, vooral als je meditatie niet volhoudt.”

—Leonie Bakker

“Marisa’s cursus wordt relaxt gecoacht. Niet te veel niet te weinig. Herhaling is in dezen slim, anders lukt het denk ik niet. Lastige bijgedachtes zijn ook maar

mensen, ze kletsen maar wat, maar de cursus helpt o.a. om ze een beetje meer hun kop te laten houden.”

—Lex Heilijgers

“Net zoals je eet om energie te krijgen, geeft mindfulness je energie om inzicht te verwerven over wat je in je leven nodig hebt en wat belangrijk is om gelukkig te zijn. Marisa’s cursus is overzichtelijk en helpt je daarbij. Volhouden en regelmatig oefenen brengt je waar je zijn wilt.”

—Marian de Winter

“Door Karma Kickstart merk ik een enorme vooruitgang in mijn dagelijkse leven. Laatst zei mijn vriendin spontaan ‘ik vind dat jij veel optimistischer bent geworden’. Ik stond perplex, want dat had ik zelf nog niet ontdekt. Zelf merk ik dat ik me minder zorgen maak en meer met het heden bezig ben. Dit alles dankzij jou, Marisa. Dank daarvoor!”

—Martin de Lange

“Hallo Marisa! Heel erg bedankt voor je e-mail ondersteuning!! Die was op sommige momenten echt nodig, vooral op een dag dat je volledig terug valt in oude gewoontes... Het voelt goed, dus gaan we er mee door 😊”

—Maurice van de Velde

OVER MARISA GARAU

Ik ben in 1968 in Delft geboren en van Nederlands-Sardinijsse afkomst. Sinds 2007 woon ik in Mangawhai, Nieuw Zeeland.

Als mindfulness-expert ontwikkel ik mindfulness e-programma's en schrijf ik talloze artikelen voor mijn online platform Growing Mindfulness. Ook heb ik een mindfulnesspraktijk voor individuele cliënten.

Al meer dan 10 jaar doneer ik artikelen over mindfulness aan Nederlandse, Nieuw-Zeelandse en Australische media, zoals Marie-Claire, Santé, Flow, GezondNu, Men's Health, Wendy Online, Franska, Margriet, Manners, Flair, ZiN, WoMagazine, MaatschapWij, Weight Watchers Magazine Australia, NZ Life & Leisure, Times Newspapers, NZ Herald, M2Woman NZ, Counseling Today NZ, the Mental Health Foundation NZ, en NowTo Love.co.nz.

Ook heb ik 4 non-fictie boeken geschreven met meer dan 85.000 verkochte exemplaren in binnen- en buitenland, waarmee mijn mindfulness-boeken de bestsellerslijst van Nederland bereikten.

Ik houd van Britse literatuur uit de 19e eeuw en om mezelf uit te dagen heb ik een neo-Victoriaanse roman direct in het Engels geschreven onder mijn pseudoniem M.C. Thomas; 'Faith and Fearlessness' is verkrijgbaar op Amazon.

Naast het schrijven van boeken en artikelen en het ontwikkelen van mindfulness e-cursussen ben ik een

gecertificeerd Cranio-Sacraal therapeut en Animal Reiki Master.

Ik wandel elke dag flinke afstanden en in het weekend leg ik me toe op het restaureren van oude boeken. Ook vind ik het heerlijk om inspiratie op te doen in musea, galleries en bibliotheken.

