



Beste lezer

Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen. Veel mensen zijn op zoek naar zichzelf. Wie ben ik echt, wat is mijn ware zelf? Buiten jezelf zoeken geeft geen resultaat. Jij bent degene op wie je wacht.

In de laatste dagen voor Kerst blikken we vaak terug op het afgelopen jaar. Herinner je dan de momenten waarop je jezelf mocht zijn, waarop je ontspannen was, in de flow, tevreden en dankbaar voor wat er is.

Voor 2012 wens ik je dat je leeft vanuit liefde voor jezelf en jezelf de ruimte geeft om te zijn wie je bent.

Laat los wat je van jezelf allemaal moet. Stop met de focus te leggen op presteren, meer consumeren, voldoen aan verwachtingen van anderen. Gooi je maskers af en omarm je schaduwkanten zodat je je heel voelt.

Maak jezelf los van begeerten en identificeer je niet meer met rollen, blokkerende gedachten, emoties of pijn. Maak je los van afhankelijkheden. Jij bent schepper van je eigen leven. Geloof alleen die gedachten die bijdragen tot jezelf mogen zijn; het is maar energie en jij kunt bepalen waar je aandacht aan geeft.

Warme kerstgroet,
Mariska

Authenticiteit

Authenticiteit veronderstelt bewust-zijn, zelfkennis, gevoel van eigenwaarde, weten wie je bent en wat je wilt, jezelf trouw zijn door het volgen van je [intuïtie](#). Authentieke mensen benutten hun talenten en kwaliteiten en inspireren anderen door hun missie en passie. Ze doen alles met aandacht en liefde. [Meer lezen](#).

Mindfulness

Aandachtig leven helpt om bij jezelf te blijven. In de kern gaat het bij mindfulness om de volgende kernpunten:

- Waarnemen: opmerken wat er om je heen en in je lichaam gebeurt, aandacht geven aan je omgeving en aan je eigen lichamelijke gewaarwordingen.
- Bewust-zijn: met aandacht en bewust-zijn aanwezig zijn in het hier-en-nu, stil staan bij wat je doet zonder af te dwalen en zonder gedachteloos te handelen.
- Acceptatie van jezelf: jezelf accepteren zoals je bent, zonder te oordelen.
- Acceptatie van anderen: andere mensen accepteren zoals ze zijn, zonder te oordelen.
- Beschrijven: in staat zijn te beschrijven wat je waarneemt en opmerkt.

Wil je jezelf verder ont-wikkelen en wil je jezelf verwennen op een workshop zodat je het niet allemaal alleen hoeft te doen? Informeer dan eens naar de volgende activiteiten. Je

bent van harte welkom op [Hoeve Rott Vakantie- en Vitaliteitscentrum](#)'. Een toelichting hierop vindt je onder Cursussen of Activiteiten.

- Zelfhelingsavond: 12 dec thema 'Loslaten' van 19.00-22.00 uur.
- Anti-stress workshop: 13 dec van 09.00- 12.30 uur.
- Opleiding Energetische Therapie: Basismodule: 07 en 08 januari 2012.
- Tweedaagse startbijeenkomst van de cursus 'Geluk is een keuze': 3 en 4 jan 2012 van 09.00-17.00 uur.
- Startbijeenkomst Leergang Inner-management: ma 30 jan en wo 1 feb 2012 van 09.00-17.00 uur.

Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden voor de combinatie van een activiteit met een verblijf in onze Hoeve: ([vakantiewoning](#) of [Bed and Breakfast](#)).

[Download agenda](#): overzicht van alle activiteiten 'Geluk is een keuze'.

	<p>Mariska is polyenergetisch therapeut, coach, ontwikkelaar, opleider, trainer, geluksexpert, adviseur en maker van een aantal meditatie-CD's. Daarnaast is zij auteur van het boek 'Geluk is een keuze'; een handboek voor zelfheling en een wegwijzer naar een gelukkiger leven. Zij geeft de opleiding Energetische Therapie, de Leergang Inner-Management en allerlei cursussen en workshops. Zij verzorgt Vitaliteitsweken, verblijf voor onthaasten & bezinnen, systeemopstellingen, zelfhelingsbijeenkomsten, teambijeenkomsten en lezingen</p> <p>www.GelukIsEenKeuze.nl www.Inner-Management.nl www.HoeveRott.nl</p>
--	--

'Geluk is een keuze'
Hoeve Rott Vakantie- en
Vitaliteitscentrum;
Rott 31, 6294 NL Vijlen (Rott)
06 17 6868 37
mariska@gelukiseenkeuze.nl

Je kunt je afmelden voor deze Nieuwsbrief via de volgende link [unsubscribe link]