

NETTY VAN KAATHOVEN

Ontspanning Of Mindfulness?

www.mindful-eten.nl

Een van de grootste
problemen van nu:

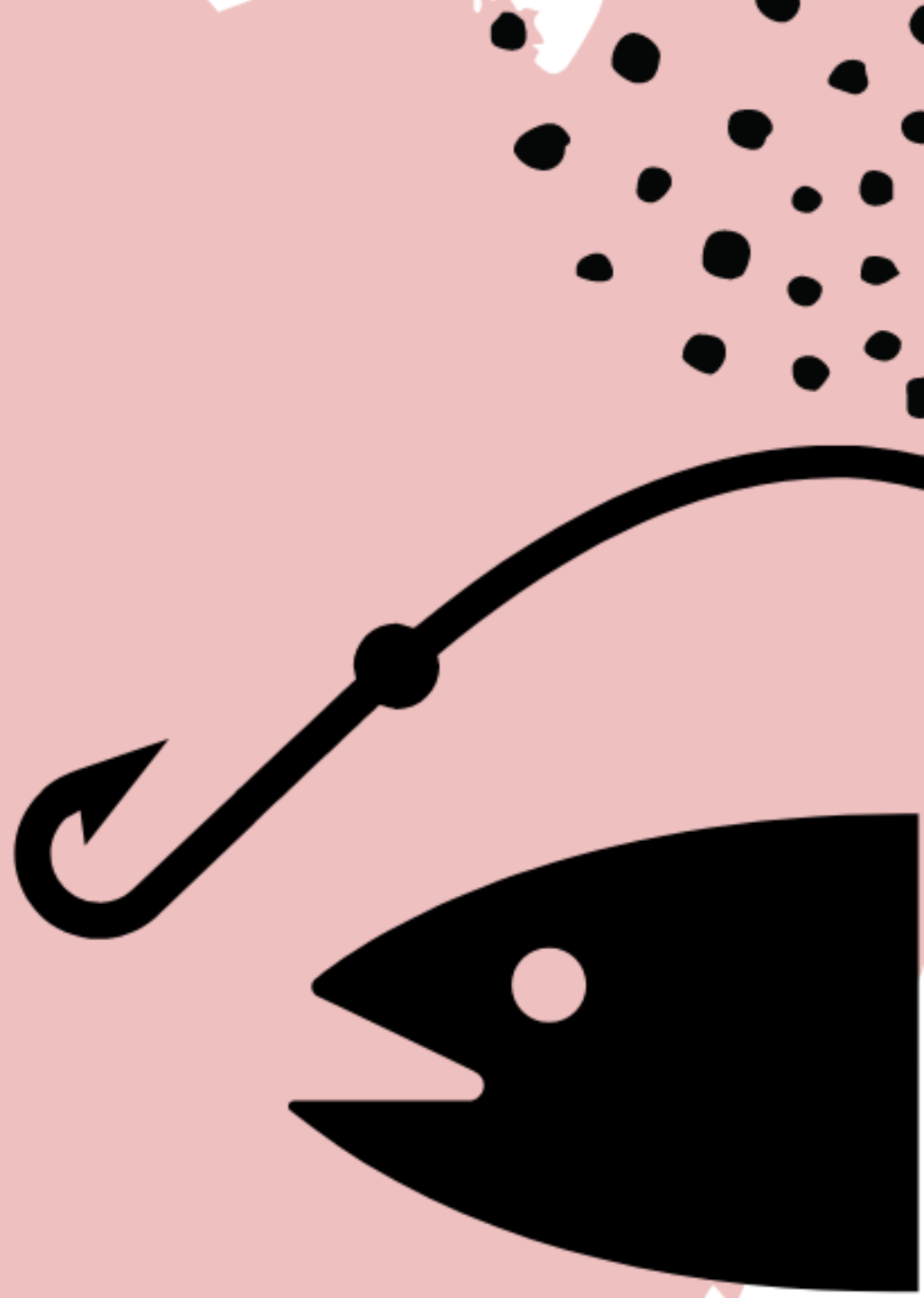
ONZE ONRUSTIGE GEEST



WE WORDEN GEVANGEN DOOR
ONZE GEDACHTEEN



Zoals een vis....



'Iets in mij

MINDFULNESS

een eeuwenoude traditie

www.mindful-eten.nl

MINDFULNESS

= aandachtig zijn in dit moment

**op een nieuwsgierige
en vriendelijke manier**

www.mindful-eten.nl

Mindfulness

- het gaat er niet om je gedachten of emoties te veranderen
- het gaat erom DE RELATIE MET JE GEDACHTEN EN EMOTIES te veranderen
- daarmee kun je ook de RELATIE MET ETEN EN JE LICHAAM verbeteren

IS JE BREIN IN DE DOEN- MODUS?

Ons Doen
en Denken

Is niet in hier en nu
Het meeste wat we
doen gebeurt

OF IN DE ZIJN- MODUS?

Je bent in Hier en Nu
Je erkent wat is
Je staat open voor
emoties

AUTOMATISCHE PILOOT

Eten, dingen doen, praten,
denken, lopen, autorijden, zonder
helder bewustzijn

Geen bewuste aandacht voor de
ervaring in het huidige moment

Vooraf bezig met toekomst of
verleden

VOORDELEN EN NADELEN

Gemak

Je kunt er in verstrikt raken

Je hebt geen keuze

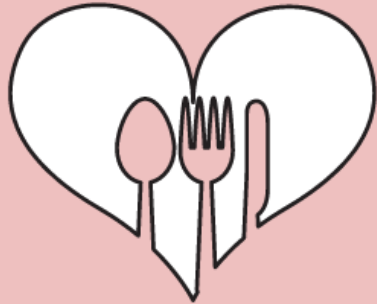


Mindfulness

Oefening



Als je begint met 'stilstaan' om je gedachten rustiger te laten worden, dan kan het gebeuren dat eerst je ONrustige gedachten veel meer gaan opvallen! Geef het niet op, maar geef het tijd. Het stof moet eerst neerdalen voordat het zicht helderder wordt ...



2 Nieuwe werkboeken

1. Stop met lijnen en ontdek de natuurlijke eet-expert in jezelf

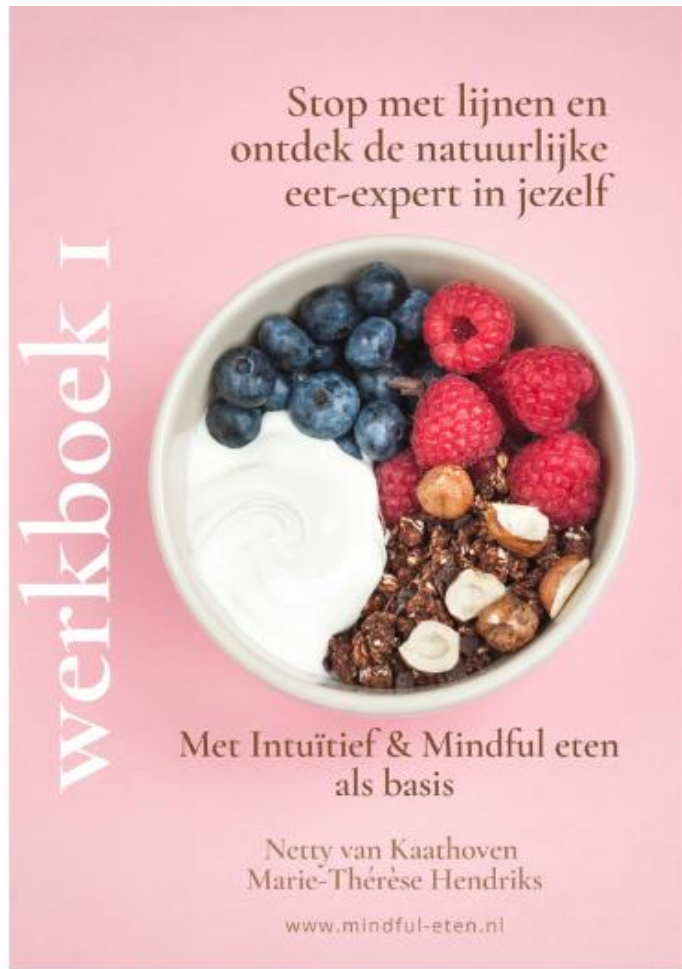
Naar een ontspannen relatie met eten en lichaam

2. Vrij van eetbuien en emotie-eten

Netty van Kaathoven & Marie-Thérèse Hendriks

Voor KDOO leden vandaag 10% korting

Meer info op www.mindful-eten.nl



Alleen vandaag voor KDOO-leden: 10% korting

Kijk op www.mindful-eten.nl

Bestelling via mail naar n.vankaathoven@chello.nl