

mind

IS EEN GRATIS UITGAVE VAN
THE MIND FACTORY TER ONDERSTEUNING VAN
MIJN NATUURKUNDIGE PRAKTIJK WAAR IK
WERK MET TECHNIEKEN ZOALS MINDFULNESS
EN CREATIVE ART THERAPY.

januari 2020

mind

BURNOUT

Exclusieve berichten van

"Burnout lotgenoten"

en....deze symptomen dan??

Page 14



Exclusief interview met
Marianne

Issue 01

mind

inhoud

- 03 Voorwoord:werken vanuit de 5 energiën
- 04 Wat is Creatieve (Art) Therapie?
- 06 Yin & Yang
- 07 Oefeningen
- 08 Chakra's
- 09 Hoe creativiteit je beïnvloed
- 10 Het mooiste plekje van...
- 11 Het interview van de maand: Marianne Ketting "Wandelcoach"
- 12 "plezier en vertrouwen"
- 13 Ken je iemand met Burn-out??
- 14 Burn-out of Overspannen?
- 15 En.... deze symptomen dan?
- 16 Testje...wat is je stressniveau?
- 19 Hoe gezond ben jij?
- 20 Volgende editie: Wat voor tips heeft Dick voor je?
- 21 Agenda (zie voor actuele agenda ook de website: <https://www.themindfactory.nl>



mind

is een onderdeel van the mind factory/the creative changer
kvk 74813145 | post@themindfactory.nl

www.themindfactory.nl



voorwoord

WERKEN VANUIT DE 5 ENERGIËN

5 natuurprincipes?

Wat verstaan we binnen de natuurgeneeskunde onder de 5 natuurprincipes? Denk hierbij aan Prikkeloverdracht, Energie, Psyché, Voeding en Water. Al deze elementen staan met elkaar in verbinding. Indien één van deze principes niet goed functioneert heeft dat direct een gevolg op de overige principes. Ik kijk naar jou als compleet mens...

Wat kun je bereiken?

Al ben ik dan een gespecialiseerd vakspecialist op het gebied van Mindfulness en Creative Art Therapie, ik zal altijd naar jouw verhaal luisteren om te horen waar je last van hebt. Lichaam en geest werken samen maar als je nogmaals één van de principes niet op orde hebt dan kan ik aan het principe Mind/Psyché werken maar dat zal dan niet het gewenste resultaat opleveren.

Wees niet bang om het te proberen

Ik wil daarom meer van je weten voordat we beginnen en ik zal het ook niet nalaten om, met toestemming van jou, een terugkoppeling met je huisarts of een andere specialist te hebben.

Ik doe waar ik goed in ben:

jou helpen weer te kunnen ontspannen en te zorgen dat je niet opnieuw in de stressmodus schiet na de 8 weeks sessies.

Maar nu ga je eerst genieten van dit magazine. Veel leesplezier en...kijk naar de aanbieding die **Marianne Ketting van der Goot** voor je in petto heeft!

**"De mens is één geheel,
waarom kijken we dan alleen
maar naar het gevolg ?**

Wat is Creatieve Therapie?

AANDACHT & VRIENDELIJKHEID

Wat is Creatieve Therapie

"Creatieve Therapie is een ontdekkingstocht. Een avontuur waarbij je vol verwondering naar je eigen talenten en creaties zult kijken"

Aldus enkele regels uit mijn opleidingsboeken, en ze hadden gelijk! Ieder mens beschikt over een eigen binnenwereld vol emoties, gevoelens, gedachten en wensen. Door te tekenen, schilderen of op een andere manier creatief bezig te zijn word deze binnenwereld zichtbaar. Het werkt vooral helend en genezend. Deze non-verbale methode kan uitkomst bieden op momenten dat je niet wilt communiceren of wanneer je niet weet hoe je iets wilt "vertellen".

"Maak de innerlijke wereld zichtbaar"

Wat is het verschil tussen Creatieve Therapie en Mindfulness?

De training die Kabat-Zinn ontwikkelde heet officieel Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Later ontwikkelde psycholoog Zindel Segal samen met collega's Mark Williams en John Teasdale een variant op deze training waarbij elementen van cognitieve gedragstherapie zijn ingebouwd: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).

Mindfulness zorgt voor het terugvinden van je innerlijke rust - al dan niet met een vorm van gedragsverandering en leert je te vertrouwen op het NU. Creatieve Therapie laat je ook ontdekken. In beide gevallen wordt er gebruik gemaakt van meditatie of een stilte moment.

Bij de Creatieve therapie wordt uitgegaan van betekenis achter dat wat je maakt - de symboliek spreekt zowel letter als figuurlijk vaak tot de verbeelding waardoor je de innerlijke wereld zichtbaar maakt en laat "spreken".

luister naar je innerlijke stem!



01

materiaal keuze

Waar je mee gaat werken hangt van het thema af. Iedere workshop heeft een thema en bijbehorende materialen.

Dat kan variëren van klei, stof, doeken, papier, verf etc. etc. Eigenlijk dus van alles omdat je van alles wat je vast kunt pakken iets kunt maken...

02

ervaring...

Je hoeft helemaal nooit een penseel of kwast in je handen gehad te hebben of überhaupt iets creatiefs gedaan te hebben om deel te nemen. Sterker nog! Het kan zelfs een belemmering zijn om je "gevoel" te laten spreken.

Heb jezelf al ervaring hiermee en wil je dit delen? Laat het mij weten, wie weet sta jij hier volgende keer met een artikel!



03

symboliek

In de natuur vindt je vele symbolen die je ook terug kunt vinden als je iets gaat maken. Ben je liefhebber van zwart? Dan zegt dat iets over je. Juist helemaal niet en val je veel meer op felle kleuren? Dan zegt dat natuurlijk ook iets. Wil je daar meer over weten? Laat het mij weten of volg mijn workshop – dan vertel ik je wat er bij die dag hoort! (zie agenda)



Yin & Yang

ALS BASIS VOOR CREATIVITEIT

Yin is de Yang in de Creatieve Therapie

In China worden deze twee energiën aangeduid met Yin en Yang. electronen en protonen komen voort uit de golfbewegingen van de yin en yang. Het hele universum wordt draaid dus op Yin en Yang.

De aarde beweegt tussen 2 polen. De mens noemt deze polen goed en slecht. Ik noem ze liever + en -. We voelen op de aarde deze dualiteit - dit spanningsveld. Tegengestelde polen trekken elkaar aan waardoor er evenwicht ontstaat en gelijke delen stoten elkaar af. De ene energie verandert dus haar tegengestelde energie en keert terug naar de oorspronkelijke stand. Yin en Yang vullen elkaar aan en stoten elkaar dus af. Licht is ook energie...

Licht op aarde is een andere energie dan die van een goddelijke bron. Ons licht doet pijn aan de ogen als we daar naar kijken. De oerbron bestaat uit licht zonder polariteit. "Ik Ben" is het scheppende goddelijke deel in jou dat macht, liefde, wijsheid, waarheid en substantie is. Dat deel in jezelf waaruit men hun vorm ontvangt.

"Yin en yang zijn elkaars tegenpolen maar vormen ook een geheel"

Licht en duister creëren samen de schepping en kunnen niet zonder elkaar bestaan.

Yin staat voor vrouwelijkheid, passiviteit, zwart, donker, horizontaal, elektron, negatief, psychisch, hoge frequentie.....

Yang staat voor mannelijk, actief, wit, verticaal, warm, oneven, proton, positief, neergaand...

Yin en Yang vormen tezamen CHI



Energie vanuit de natuur, zuurstof, magnetisme, zonlicht, planten, materie, psyche etc.

We maken gebruik van 5 symbolische hulpmiddelen om de verschijningsvormen van chi te beschrijven: water, aarde, vuur metaal en hout. Let eens op de seizoenen. Het voorjaar staat voor hout, de zomer voor vuur, de herfst voor metaal en de winter voor water.

Water staat bijvoorbeeld voor gevoelens, emoties, liefde, verkoeling, genezing, blauw, intuïtie en de levenscyclus.

In de Creativiteit zijn deze polen belangrijk: vreugde - verdriet, vrolijke - donkere kleuren. Onbewust laten de kleuren die je gebruikt veel zien.

Durf jij naar je innerlijke situatie te kijken?

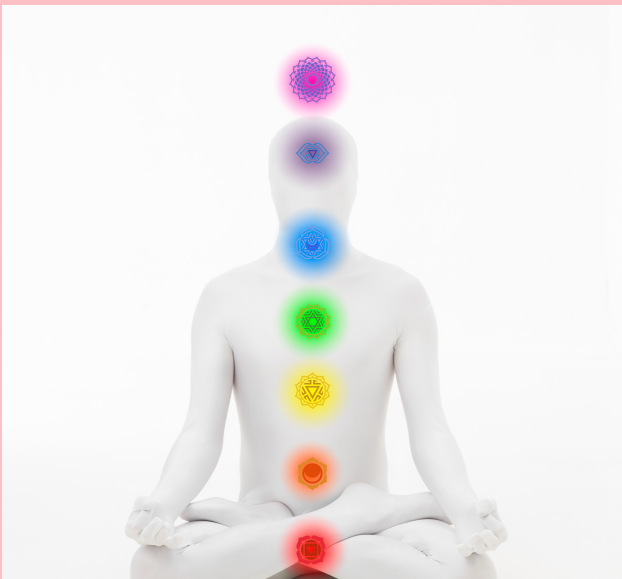
Oefeningen



01 Omgeving's bewust

Niet alleen de mens bestaat uit energie. Alles in het Universum is energie! Beschrijf eens wat energie voor jou betekend en waar zie of voel jij energie?

Waar haal jij je energie uit?



02 Lichamelijk ontspannen

Ga zitten en probeer bewust je lichaam te ontspannen door op je ademhaling te letten. Ga langs je chakra's en voel of je goed doorstroomt.

Wat vertellen jouw chakra's?
(zie "chakra's vlg pagina en registreer wat je waar voelt)

Verkouden? Los laten!

Volgende keer: wat vertellen de chakra's?



03 Heldere Mind

Wees je een paar keer per dag bewust van je gedachten. Verzet je gedachten even als je merkt dat je afdwaalt van je "bewustwordingsproces". Luister en voel wat er op dat moment om je heen gebeurt. Je zult merken dat je alles anders gaat ervaren.

04 Maak een Moodboard

Maak een Moodboard over energie zodat je ze dagelijks kunt visualiseren. Je zult merken dat je meer energie zult krijgen. Een positieve bijkomstigheid is dat je weerstand ook een boost krijgt!

“ mijn chakra

minder denken meer voelen



Kruin Chakra

minder fronsen meer lachen



Voorhoofd Chakra

minder praten meer luisteren



Keel Chakra

minder oordelen meer accepteren



Hart Chakra

minder afwachtend meer doen



Vuur Chakra

minder klagen meer waarderen



Heiligbeen Chakra

minder angst meer liefde



Stuit Chakra

”

Creativiteit



Hoe creativiteit je beïnvloed.

Creativiteit zit in ieder van ons. De meeste van ons zien kleuren om ons heen. Vooral nu de winter er is zie je minder felle kleuren. Dat is de reden waarom mensen met een depressie vaak depressiever zijn. Ze missen de kleuren van de zon en vitamine D. *Welke kleur geeft jou energie en welke niet?*

Dag in dag uit hetzelfde?

Waarom doen wij dag in dag uit hetzelfde? We staan op, verzorgen ons zelf, gaan naar het werk, komen thuis, eten, slapen en staan weer op...patronen die zich blijven herhalen. Door de komst van de technologie hebben we het makkelijker maar ook drukker gekregen. Iedere dag zitten we op onze telefoon te kijken. We gebruiken hem nog nauwelijks om te bellen maar meer om te chatten etc. Waarom is het dan zo moeilijk om ons patroon te doorbreken?

Heldere Mind

Dat komt omdat ons hoofd vol zit met informatie en vooral wat we nog "moeten"doen. Door creatief te worden kun je je gedachten laten gaan. Niks moet! En het leuke is dat je helemaal niet goed hoeft te kunnen tekenen of schilderen of boetseren etc. Je doet gewoon wat je gevoel op dat moment je ingeeft. Hiermee ontspan je je hoofd en ontstaat er ruimte voor nieuwe ideeën.

Hoe mooi is dat? Mediteren en creativiteit wekken samen nieuwe energie op!

Lees ook het interview met Marianne Ketting van der Goot – wandelcoach in "het mooiste plekje van.....".



de mooiste plekjes van Marianne.....

10 Schouwen Duivenland



Oosterschelde, Grevelingen en
Schelphoek: Schouwen Duivenland!

Mijn eigen eiland binnen de provincie
Zeeland, Schouwen-Duiveland is mij
zeer dierbaar. Het (schier)eiland biedt
enorm veel natuurgebieden en is
onderdeel van Natura 2000. Het eiland
grenst rondom aan water.



Van de Oosterschelde en de Noordzee
tot de Grevelingen als grootste
zoutwatermeer in Europa. Zeehonden en
bruinvissen spotten kan hier zonder
problemen. Reeen, herten en enorm veel
trekvoegels zijn hier talrijk aanwezig.



Orchideeën, zeekraal en lamsoren
groeien hier overal en mosselen,
krabben, kokkels enz behoren tot de
normaalste zaak van de Zeeuwse
wereld.

Puur natuur in Zeeland!



Wie is Marianne Ketting van der Goot - Wandelcoach

Ik ben altijd een mens geweest die verbinding voelde met de natuur en buiten zijn. Ik ben begin jaren '80 in Zeeland komen wonen en leef en werk er nog steeds met enorm veel plezier. Omdat ik na verschillende zorg opleidingen en mijn opleiding tot maatschappelijk werker ook iets anders wilde ondernemen heb ik mijn expertise kunnen combineren met mijn passie: **buiten zijn**.

Wat doet een wandelcoach?

Wandelend in gesprek gaan. Ik coach dus het gesprek en de methode die ik inzet is wandelend coachen. Het wandelen staat uiteraard voor de beweging - het coachen staat voor de wijze waarop er verdieping in de gesprekken kan worden gebracht. Dit kan door middel van mindfulness oefeningen maar ook door gebruik te maken van de omgeving. Een splitsing van een pad, zou voor een vraagstuk in je leven kunnen staan, bomen voor standvastigheid enz. De mogelijkheden zijn eindeloos en altijd wisselend en verrassend per gesprek. Het is geschikt voor individuele gesprekken alsook voor groepen.

Is het een officieel erkend beroep?

Er zijn opleidingen die erkend worden door verschillende beroepsverenigingen. Belangrijk is wel de achtergrond van een wandelcoach na te gaan of iemand inderdaad een erkende opleiding en achtergrond heeft gevolgd. Echter iedereen mag zich wandelcoach noemen. De titel is niet beschermd.

Wat is het mooiste gesprek wat je je kunt herinneren en waarom?

De mooiste gesprekken zijn die gesprekken waar mensen vanuit de inzichten die ze krijgen weer eerste stappen durven te zetten en verbetering ervaren. Nagenoeg ieder gesprek kent wel zo'n moment waarin het bekende "kwartje valt". Het mooiste voor mij is om na verloop van tijd mensen tegen te komen die dan met dankbaarheid terug kijken op de gesprekken en inzichten die ze op hebben opgedaan als dagelijkse mantra weten te noemen omdat ze die nog dagelijks gebruiken.

Wat is het verschil of overeenkomst tussen een wandelcoach en Mindfulness?

Mijn wandelingen streven altijd een "hier en nu" na zonder oordeel. Ik wil mensen in contact brengen met hun zintuigen en maak gebruik van eenvoudige oefeningen in de wandeling zoals bijvoorbeeld een eenvoudige bodyscan. Sommige oefeningen bouw ik heel natuurlijk in..

Hoe groot zijn de groepen met wie je wandelt?

De groepen bestaan gemiddeld uit 6 tot 8 deelnemers. Minder dan 4 gaat niet en groter dan 8 kan onder voorwaarde en is o.a. afhankelijk van het thema of de opdracht.





PLEZIER & VERTROUWEN

Wat zou je de lezers willen aanraden?

Als dit een methode is die je nog niet ervaren hebt maar waar je wel in geïnteresseerd bent bezoek dan eens een wandelcoach in de buurt. In het midden van het land zijn er velen actief.

Als je tevens ook eens kennis wilt maken met mij en het Zeeuwse landschap dan ben je van harte welkom op Schouwen-Duiveland. **Bezoek mijn site voor het actuele programma.**

Wat heb je er voor nodig?

Veel plezier en vertrouwen in wat ik bied.

En uiteraard voldoende wandelgebieden. Ik adviseer deelnemers altijd rekening te houden met hun kledingkeuze en schoeisel omdat er vaak onverharde paden zijn. Toch is zeker de afstand niet van belang en heb je geen wandelconditie nodig om deel te nemen aan het wandelcoachen. Het process telt niet de afstand.

Heb je een aanbieding voor de lezers?

Als je mee wilt lopen en praten in een workshop of een groeps gespreks wandeling (zie de website) dan is de reis duurder dan je deelname!

Daarbij ben ik bereid als gastvrouw van mijn provincie je tips en tools mee te geven zodat je Zeeland eens verder kunt ontdekken.

Waar kunnen de lezers je bereiken?

Ik ben via mijn website en de contact gegevens te bereiken.

www.wandelcoachingsd.nl

"de reis is duurder dan de deelname!"





BURNOUT

Ken je iemand?

BEN JIJ ER GEVOELIG VOOR?

Vanaf dit nummer zul je ieder nummer iets lezen over Burn-Out. Vandaag begin ik met de symptomen. Volgende editie ga ik er dieper op in. Mocht je vragen hebben - stel ze dan gerust!

Kan iedereen en Burn-out krijgen?

Een Burn-out ontstaat wanneer iemand langer dan +/-6 maanden onder zeer hoge druk heeft gestaan. Dat kan zowel in de privé als in de werksituatie. Niet alleen een negatieve situatie veroorzaakt een Burn-out maar een bruiloft kan dit ook veroorzaken. Alles wat spanning oplevert op lichaam en geest.

Vaak heeft een organisatie weinig tot geen ervaring met medewerkers die uitvallen door een Burn-out. En als de werknemer dan terugkomt op de werkvloer dan wordt er door collega's van hen verwacht dat ze vrij snel weer mee kunnen draaien. Er zal nog veel voorlichting gegeven kunnen worden wanneer het om re-integratie van een Burn-out gaat.

Niet ieder mens is hetzelfde. De ene persoon kan makkelijker omgaan met stress dan de ander. Het werkt hetzelfde als met emoties

Huil jij bij een zielige film of houd je het droog?

Een Burn-out cliënt vertelt:

"Wanneer houdt het op. Ik ben nu een half jaar ziek en je zou zeggen dan kun je weer wat. Maar man o man wat word ik elke ochtend wakker met pijnlijke spieren, ik blijf snel over prikkelt, voel me het beste in een dicht huis, zijn ruimtes met veel mensen niet fijn, Zijn de vakanties van de kids weer tijd om aan te passen en er door heen te komen, en daarna val ik steeds weer terug in een groot gat. Gelukkig ga ik morgen weer naar een psycholoog en hoop ik daar weer wat meer begeleiding te hebben. Maar man o man wat blijf ik het toch moeilijk en rot vinden"

"Ben ook een half jaar bezig. Wel veel begeleiding. Heb ook reuma. Zit in een revalidatieprogramma. Werk werkt mijn herstel ook best tegen. Ik zeg ook wel eens. Wanneer wordt het een klein beetje beter. Heb 3 jaar op mijn reserve geleefd. Het zal lang duren. Maar hou vol het wordt beter. Geniet van de kleine dingen"

Dit is nog maar een kleine greep uit de vele vragen en antwoorden die je tegenkomt op sites waar mensen zich verenigen met een Burn-out.

**"stop de automatische piloot
en leef bewuster"**



RELEASE THAT BURN OUT!

Burn Out of

Ieder mens is uniek en kan daardoor andere emoties ervaren, andere symptomen hebben.

Burn Out en overspannen komen in de DSM-5 niet voor.

Wat is DSM5?

DSM staat voor 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: het diagnostisch en statistisch handboek van psychiatrische aandoeningen. Een Burn Out krijgt dus geen psychiatrisch label. De GGZ heeft een definitie voor de Burn Out als volgt opgesteld.

De definitie voor een Burn Out zijn:

Er is sprake van burn-out als voldaan is aan alle drie onderstaande criteria.

- A. Er is sprake van overspanning.
- B. De klachten zijn meer dan 6 maanden geleden begonnen.
- C. Gevoelens van moeheid en uitputting staan sterk op de voorgrond.

Daarbij moet wel de kanttekening gemaakt worden dat de chronische klachten (b en c) op de voorgrond staan ten opzichte van "**overspanning**"

Overspanning?

Bij overspanning heb je te maken met minimaal 3 klachten die aanwezig moeten zijn:

- Gestoorde of onrustige slaap.
- Prikkelbaarheid.
- Niet tegen drukte/herrie kunnen.
- Emotionele labiliteit.
- Piekeren.
- Zich gejaagd voelen.
- Concentratieproblemen en/of vergeetachtigheid.

Het gaat hierbij om een niet meer kunnen hanteren van stressoren in het dagelijks leven. Je verliest de grip op zaken. Beroepsmatig en/of sociaal functioneer je minder.

Er zijn diverse oorzaken aan te wijzen maar het belangrijkste is: hoe kom je er vanaf en hoe kun je je hier weerbaar voor maken? Eén van deze mogelijkheden is om een wandelcoach zoals Marianne in de arm te nemen of bij mij Creative Therapie/Mindfulness te volgen als je niet kunt wachten en anders vertel ik je meer in het volgende nummer.

"Hoe kom ik van mijn Burn out klachten af?"

en...deze symptomen MIND dan?



PSYCHOLOGISCH

(her)ken jij nog meer symptomen van een Burn-out?

Wat ook vaak aangegeven wordt zijn de volgende symptomen:

- Buikpijn
- Concentratieproblemen
- Duizeligheid
- Geheugenverlies
- Spierpijn
- Hoofdpijn
- Agressie
- Hartkloppingen
- Paniekaanvallen
- Slaapstoornissen en andere slaapproblemen
- Stemningswisselingen
- Tinnitus, vaak na de burn-out
- Verlies van motivatie
- Vermoeidheid
- lacherig
- melig
- overdreven actief
- sportief



de laatste 4 symptomen horen niet bij Burn-out

Stressreductie

Verminderen van Stress is het beste maar Stress heb je ook nodig! Stress is een natuurlijk en slim mechanisme van ons lichaam, Van oorsprong hadden we een vecht, vlucht of bevries reactie. Tegenwoordig hoeven we niet meer te jagen maar reageert ons lichaam nog wel steeds op stress.

"vecht, vlucht of bevries..."

Te lang aan stress blootgesteld staan is dus niet goed en kan zeer schadelijk zijn voor zowel lichaam als geest.

Ook hier helpt **Mindfulness** en **Creatieve Art** je bewust te worden van je patronen. Je geeft vriendelijke aandacht aan dat wat je tegenkomt. Je leert de mentale en fysieke reflexen te herkennen en maakt een pas op de plaats. Hierdoor leer je beter voor jezelf te gaan zorgen waardoor je automatisch meer zult ontspannen.

Zie ook de pagina met "oefeningen."

“ wat is je stressniveau? ”

Ik word gewaardeerd door mijn collega's/baas/ of personeel.
Mijn leven is in balans.
Ik voel me succesvol.
Op mijn werk draag ik bij aan het totaal.
Het doet er toe wat ik doe.
Ik verdien goed.
Ik ga op vakantie.
Heb ik stress dan is er iemand om mee te praten.
Ik ben vrij van schulden
Mijn positie geeft mij vrijheid om zelf beslissingen te nemen.
Ik ga graag naar mijn werk.
Er zijn doorgroeimogelijkheden op mijn werk.
Ik ben productief.
Ik voel me goed bij het werk wat ik doe.
Mijn partner en ik kunnen het uitstekend met elkaar vinden.
Ik kan het uitstekend vinden met mijn collega's/baas/of personeel.
Ik slaap 's nachts goed.
Thuis is iedereen gezond.
Ik ben optimistisch. Ik eet gezond.
Mijn familie en ik staan altijd voor elkaar klaar
Ik val gemakkelijk in slaap.
Ik heb financiële ruimte om de dingen te doen die ik leuk vind.
Ik voel me veilig op mijn werk.
Niet reële angst op het werk (claustrofobisch – liftangst - hoogtevrees –
hyperventilatie – blozen – trilangst - spreekangst enz.) is voor mij vreemd.
Ik voel me zelfverzekerd.
Ik zeg tijdens een vergadering of functioneringsgesprek wat ik wil zeggen.
Presenteren voor meer dan 30 mensen gaat me goed af.
Ik ben trouw aan mijn partner.
Ik vertrouw mijn partner.
Ik durf fouten te maken. Ik doe de dingen die ik me voorneem meteen.
In mijn vrije tijd denk ik aan leuke dingen en laat het werk voor wat het is
Ik kom aan mezelf toe.
Ik sport.
Ik heb goed contact met mijn familie.

Ga voor jezelf eens na of het "nooit, soms, regelmatig of vaak is". Wil je de uitslag weten? Stuur mij dan een email: post@themindfactory

”

hoe gezond ben jij?

17 Hoe gezond ben jij?



Iedere dag lees je wel iets over pillen of poeders op facebook, de krant of in een blad.

We weten allemaal wel dat voorbewerkte voeding niet altijd even gezond is maar door de drukte is het wel gemakkelijk om dit te gebruiken.

Wat we ook vaak zien zijn zogenaamde gezondheidslabels op verpakkingen. Maar hebben we die daadwerkelijk nodig? Zijn we niet meer in staat om zelf na te denken wat voor voedingsstoffen we in onze eigen machine gooien?



Het is immers zo belangrijk om ervoor te zorgen dat ons lichaam en onze hersenen de juiste voedingsstoffen binnen krijgen. Laatst las ik een artikel over Alzheimer. Men is aan het onderzoeken of slechte mondhygiëne (die helaas vaak ontstaat door slechte verzorging en te weinig goede voedingsstoffen) een mogelijke oorzaak voor het veroorzaken van de Alzheimer kan zijn. De bacterie *Porphyromonas gingivalis* zou hier de veroorzaker van zijn. Bepaalde stoffen, virussen en bacteriën worden gevonden in de hersenen van overleden Alzheimer patiënten. Er komt meer onderzoek maar...hoe dan ook...

Goede voeding en mondhygiëne dragen bij aan een gezondere levensstijl.



Wat eet jij en hoe zorg jij goed voor jezelf?

“

INGRID:

NIEUWE MINDSET GEEFT NIEUWE RESULTATEN

Door te accepteren waar je nu staat ben je in staat een andere weg in te gaan en een nieuwe mogelijkheid uit te proberen.

”



THE STORY BEHIND

The Mind Factory

Na een turbulente periode om m'n leven waarbij ik huis en haard én kind verloor besloot ik het roer om te gooien. Tot overmaat van ramp werd ik geconfronteerd met een ernstige ziekte. Ik was vergeten naar mijn lichaam te luisteren en dit was de consequentie!

In 2016 kwam ik wederom in contact met Mindfulness vanuit Amerika. Het heeft mij gebracht tot waar ik nu sta.

The Mind Factory heb ik opgezet omdat ik geloof in een leuke manier van "leren ontspannen".

Waarom deze naam?

Tijdens mijn studie Psychosociale Basiskennis realiseerde ik mij hoe mooi het lichaam met al zijn cellen en micro-organisme samenwerkt, mede aangestuurd door het hoofd. Mijn ervaring binnen alle organisaties, waar ik meestal leidinggevende functies had, had mij doen inzien hoe processen (organisatorisch /strategisch) nauw met ons in verbinding staan. Ik vroeg mij echter steeds vaker af of iedereen wel geschikt is om in dit proces mee te draaien of dat men een manier moet vinden om zich aan te kunnen passen in de processen die door "anderen" gecreëerd zijn...

Wat denk jij?

Volgende editie ga ik hier uitgebreid op in. Tot zover de start van The Mind Factory

By Ingrid Meijerink

Volgende editie

Wat voor tips heeft Dick voor je?

Dick is Arbeidsrecht advocaat en behartigd de belangen van zowel werkgevers als werknemers.

- *Waar moet je op letten als je voor langere tijd ziek bent ?*
-
- *Wat kun je wel en wat niet doen?*

en nog veel meer....

Maar ook de mondhygieniste aan het woord:

- *Waarom is goede monhygiene zo belangrijk?*

liefs, Ingrid



aanmelden: mail naar post@themindfactory.nl onder vermelding van
"thema" van de workshop
locatie is of De Hoorn of Tritonstraat (afhankelijk van aantal deelnemers.
De info krijgt u op tijd door na aanmelding.

Agenda

8 februari 2020 - workshop **zwart/wit**: Alphen aan den Rijn
10.00 - 12.30 uur - maximaal 8 deelnemers -
kosten 25 euro (incl. materialen en koffie/thee)
VOL=vol

15 februari 2020 - workshop **Valentine "Sprookjes"**:
Alphen aan den Rijn
10.00 - 12.30 uur - maximaal 8 deelnemers -
kosten 25 euro (incl. materialen en koffie/thee)
VOL=vol

22 februari 2020 - workshop **Mandala's**: Alphen aan den Rijn
10.00 - 12.30 uur - maximaal 8 deelnemers - kosten
25 euro (incl. materialen en koffie/thee)
VOL=vol

28 februari 2020 - workshop **Meditatie Golden Globe**: Alphen aan den Rijn
10.00 - 11.00 uur - maximaal 5 deelnemers -
kosten 10 euro (incl. thee)
VOL=vol

Voor een persoonlijk consult kunt u het beste
even bellen: 06 10978647

Er zijn weer kadobonnen voor Valentine!



The Mind Factory

Bereikbaar:

Tritonstraat 3
2402 WB Alphen aan den Rijn

tel. 06 10978647



01

<https://www.themindfactory.nl>

02

<https://www.facebook.com/ingridthemindefactory/>

03

www.linkedin.com/in/immeijerink

