

# Bij Marloes

body & mind



## IN DEZE NIEUWSBRIEF

---

- Zelfzorg
- Opening studio
- Workshops en inspiratiesessies 2023
- Goede voornemens
- Dualiteit ...

## ♥ZELFZORG♥

Ik geloof echt dat iedere vrouw het recht heeft op goede zelfzorgmiddelen.

(Mannen uiteraard ook, alleen richt ik me in mijn studio alleen op vrouwen).

Wij zijn de spil van ons gezin en het voorbeeld voor onze kinderen.

Daarom wil ik jou ontzettend graag helpen om je leefstijl gezonder te maken.

Zodat je dit ook weer kunt doorgeven aan je kinderen.

Want voeding is een belangrijk deel van de op-voeding.

En wist jij dat er bewijs bestaat dat positieve emoties zoals

- gelukkig voelen
- vrolijk zijn
- dankbaarheid voelen
- liefde ontvangen en geven

gerelateerd is aan een gezonde leefstijl?!

Investeer dus altijd in gezonde gewoontes!

# Opening studio Bij Marloes Body & Mind

Op 26 november was de open dag van mijn studio en dat vond ik best spannend kan ik je zeggen.

"Komt er wel iemand?"

"Wat vinden ze ervan?"

"Zullen ze net zo enthousiast zijn als ik?"

Vol passie heb ik gewerkt om het zo te krijgen (met hulp van velen). Ik ben er zelf onwijs trots op en enorm blij met het eindresultaat. Alles viel op het juiste moment samen en het is helemaal geworden zoals ik hoopte dat het zou worden! Hoe dankbaar ik daarvoor ben, kan ik niet in woorden uitdrukken.

En doordat ik dit zo sterk voelde, kon ik mijn spanningen ("Wat vinden ze er allemaal van?") loslaten en heb ik de hele dag zo enorm genoten van alle spontane en onverwachte, lieve bezoeken.

Het was echt een top dag en een prachtige start van mijn studio.

De afgelopen 3 weken ben ik begonnen met het geven van proeflessen in de infrarood warmtecabines.

En ook nu ben ik zo dankbaar voor alle lieve en enthousiaste reacties!

Daarom deel ik graag iets over dankbaarheid met jullie:

Veel mensen denken dat je eerst gelukkig moet zijn, voor je dankbaarheid kunt voelen.

In werkelijkheid is het juist het tegenovergestelde, als je meer dankbaarheid voelt voor dat wat er is, wordt je gelukkiger.

Tip: neem een schriftje en gebruik deze als dankbaarheidsboekje.

Dankbaarheid is een krachtig iets waar je gelukkiger van wordt.

Je traint jezelf om anders te kijken en je voelt je blijer!

Zo creëer jij een waardevol boekje (met glimlach garantie) om te bewaren en terug te lezen.

Daarnaast ontdek je wellicht een patroon van dingen waar je gelukkig van wordt die je genoteerd hebt in je boekje. En kan je juist die dingen vaker doen of toepassen in je leven en zo ontstaan er meer positieve gedachten en nieuwe gewoontes die jou een gelukkiger mens maken.

Ik heb een super 1e maand gehad in de studio en ik sluit dit jaar dankbaar, tevreden en gelukkig af.

Ik hoop dat ik in 2023 veel dames mag inspireren op het gebied van vitaliteit. Je hoeft het niet alleen te doen, wel zelf... maar niet alleen!



# Workshops en inspiratiesessies over vitaliteit

Volgend jaar organiseer ik een aantal workshops of inspiratiesessies die betrekking hebben op vitaliteit.

Dit kan natuurlijk van alles zijn.

Bijvoorbeeld:

- \* waarom kan het gebruik van supplementen voor mij noodzakelijk zijn?
- \* een koude training / ijsbad
- \* kennismaking met mindfulness #mindfulness
- \* hoe leef ik suiker vrij?
- \* hoe krijg ik mijn hormonen in balans?
- \* etc. etc.

Heb jij een activiteit die je graag zou willen doen of een onderwerp m.b.t. vitaliteit waarover je meer informatie zou willen hebben, laat het mij dan weten.

Ik probeer dan iets te organiseren voor een kleine groep geïnteresseerden, zodat we samen vitaler in het leven staan. Goed voor lichaam en geest!

Ik hoop van je te horen!

## Goede voornemens?

- Stoppen met roken
- Gezonder eten
- Gewicht verliezen
- Meer bewegen
- Meer dingen doen waar je energie van krijgt
- Zelf baas blijven over je eigen agenda
- Niet te veel tijd besteden op je mobiel
- Meer tijd voor jezelf nemen om te ontspannen / zelfzorg
- Eindelijk die opleiding doen, eindelijk eens dat boek lezen wat er al zo lang ligt, eindelijk eens dat bezoekje plannen, etc. etc.

Allemaal goede voornemens voor het nieuwe jaar.

December is echt zo'n maand waarop je terugkijkt op het afgelopen jaar.

- \* Wat ging goed en wat ging minder goed?
- \* Waar werd je blij van en wil je meer van doen?
- \* Waar wil je meer aandacht aan besteden?

De mens heeft zo'n 21 dagen nodig om een nieuwe handeling eigen te maken.

Dit betekent dat je een nieuw voornemen best een tijd moet volhouden voordat het in jouw systeem zit.

Wanneer je een voornemen in 1 x invoert in jouw leven, is dit heel lastig vol te houden.

Mijn advies: plan kleine stapjes, maak ze eigen en neem dan pas de volgende stap. En met kleine stappen ga jij je doel bereiken!

Vind jij het fijn om begeleid te worden en samen jouw stappen te bepalen die jou brengen naar jouw doel?

Neem dan gerust contact met mij op. Ik begeleid je graag.

Kijk voor de mogelijkheden op mijn site [www.bijmarloes.nl](http://www.bijmarloes.nl) of neem contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Zet jij de 1e stap op de ladder naar een blijvend vitaler en energiekeer leven!



# Dualitijd ...

Nee, dit is geen spelfout ☺ .  
Als er 1 begrip voor mij dual is, is het wel TIJD.

Nanette las mij onlangs 'De tijd bank' voor. Ik deel het graag met je:

Elke dag reikt de 'De tijd bank' 86.400 seconden aan je uit.

Iedereen krijgt hetzelfde.

Er zijn geen uitzonderingen.

Zodra je je tijd hebt opgenomen,

ben je vrij om het te besteden zoals je wilt.

'De tijd bank' zal je niet zeggen hoe je het moet besteden.

Tijd slecht besteden zal niet worden vervangen door meer tijd.

Tijd betaalt niet terug.

Tijd is je grootse gift.

Veel waardevoller dan geld.

Je kunt meer geld maken, maar niet meer tijd.

De waarheid is simpel:

Je tijd is beperkt!

Op een dag ga je naar de bank en kun je geen tijd meer opnemen.

Het is op ...

En dat is precies het moment dat je jezelf de vraag zult stellen:

"Heb ik mijn tijd goed besteed?"

"Heb ik gedaan wat er voor mij het meest toe doet?"

"Heb ik mijn passie gevonden?"

"En heb ik het nagejaagd als een hongerige hond?"

(Nederlandse bewerking van 'if only it were true' van Marc Levy)

Lach  
Feest  
Koester  
Wens  
Heb lief  
Verwonder  
Happy Holidays!

Mijn vragen aan jou:

- Hoe besteed jij je tijd?
- Besteed jij je tijd zoals JIJ dat wil?
- Of besteed jij je tijd vooral zoals dat van jou verwacht wordt?
- Om vooral maar leuk, lief en aardig gevonden te worden?
- Voel jij die spagaat ook?
- Diep van binnen voel je deze tweestrijd ... en ...
- Heb je geen idee hoe je hiermee omgaat?

Tijdens onze NOW it's ME-time weekenden die gepland staan voor 2023 in maart en juni nemen Nanette en ik je mee en onderzoeken we samen hoe jij weer grip krijgt op jouw tijd. Een link met meer informatie hierover vind je op m'n site bij Nieuws.

Aan de ene kant hebben we tijd zat, maar aan de andere kant hebben we geen idee. Geen idee wat het leven voor ons in petto heeft.

Helaas heb ik veel te vroeg afscheid moeten nemen van de vader van mijn zoon. Wij hebben sowieso van veel te veel dierbare mensen te vroeg afscheid moeten nemen vanwege de ziekte kanker.

Dit heeft mij diep geraakt en raakt me nog steeds. Het doet me beseffen dat tijd kostbaar is, dus besteed hem goed!

Geniet deze kerstperiode (en daarna) van de mensen die belangrijk voor je zijn en doe dingen waar je blij van wordt!



**Meer informatie:**  
[www.bijmarloes.nl](http://www.bijmarloes.nl)  
[info@bijmarloes.nl](mailto:info@bijmarloes.nl)  
06 18 47 83 74

**Bij Marloes**  
body & mind