

## Nieuwsbrief Mindful Miracle Moments

# Hello 2022! Goodbye 2021

Happy  
New Year

### Een miracle moment...

We zijn alweer aangekomen bij de laatste dag van het jaar 2021. De tijd van het jaar om de balans op te maken en te inventariseren wat je mee wil nemen naar het nieuwe jaar, en welke zaken je lekker in 2021 achter wilt laten.

Tijdens de eerste mindfulness training, op 6 oktober van dit jaar, hebben de deelnemers stil gestaan bij hun Hello's en Goodbye's. Waar wil je meer van en waar wil je afscheid van nemen? Het is een mooie oefening om even stil te staan bij wat je daadwerkelijk wilt loslaten en wat je wilt creëren of manifesteren in je leven.

Misschien een leuk idee om het nieuwe jaar mee te beginnen?

Er zijn heel veel facetten binnen de mindfulness en een ervan is het aanleren om beter te focussen op wat belangrijk voor je is. Voordat ik met mindfulness in aanraking kwam was mijn focus ver te zoeken. Ik vond alles leuk, maar was ook snel uitgekeken, en ging dan weer op haar het volgende. Dit resulteerde meestal in veel doen, maar niks afmaken.

De juiste focus geeft je meer antwoorden op de vragen die je hebt.  
Maar hoe krijg je meer focus?

Tijdens de mindfulness training ga je gericht naar binnen op zoek naar de verstillings. In het begin zullen je gedachten de boventoon voeren, maar uiteindelijk zul je de rust en balans ervaren die nodig is om de antwoorden binnen in jezelf te vinden.

Mindful Miracle Moments is niet alleen een naam die ik heb bedacht maar een "ervaring" die ik wil delen met anderen. Dankbaar om hier middels de mindfulness een onderdeel van te kunnen zijn en een ieder zijn of haar eigen miracle moment(s) te mogen laten ervaren.

Middels deze maandelijkse nieuwsbrief zal ik jullie op de hoogte houden van al mijn activiteiten rond mindfulness en andere Miracle Moments!

Begin het jaar goed en neem wat vaker een Miracle Moment voor jezelf.

Liefs Sarah xxx



Share



Tweet



Share



Pinterest

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [info@mindfulmiraclemoments.nl](mailto:info@mindfulmiraclemoments.nl) toe aan uw adresboek.

