

The background of the entire page is a delicate, light-colored floral pattern. It features thin, winding lines representing stems, which are adorned with small, five-petaled flowers and clusters of tiny buds. The pattern is distributed across the entire surface, creating a subtle and elegant backdrop for the text.

Puur(NU)Mindfulness MIJMER

schoolagenda 2018|2019

*“Piekeren is de ongemakkelijke kant op leven,
mijmeren de gemakkelijke..”*

2018 Cindy Brands

www.puurnu.net | info@puurnu.net

ISBN: 9789402178548

Hoewel deze agenda met de grootste zorg is gemaakt, is een typefout zo gemaakt. PuurNU als maker stelt zichzelf vrij van enige vorm van aansprakelijkheid betreffende druk en/ of type fouten.

Inspiratiebron: Louise Hay



PERSOONLIJKE GEGEVENS

NAAM

ADRES

POSTCODE|PLAATS

TELEFOONNUMMER

NUTTIGE TELEFOONNUMMERS

.....

.....

.....

Mijn huidige levensmotto/krachtzin

(een krachtzin is een zin die je als mantra bij je neemt als je het even nodig hebt)

.....

HANDIG OM TE ONTHOUDEN

.....

.....

.....

SCHOOLVAKANTIES 2018 / 2019

*Herfstvakantie**

Noord/Midden: 20 oktober 2018 t/m 28 oktober 2018

Zuid: 13 oktober 2018 t/m 21 oktober 2018

Kerstvakantie

Noord/Midden/Zuid: 22 december 2018 t/m 6 januari 2019

*Voorjaarsvakantie**

Noord: 16 februari 2019 t/m 24 februari 2019

Midden/Zuid: 23 februari 2019 t/m 3 maart 2019

*Meivakantie**

Noord/Midden/Zuid: 27 april t/m 5 mei 2019

Zomervakantie

Noord: 13 juli 2019 t/m 25 augustus 2019

Midden: 20 juli 2019 t/m 1 september 2019

Zuid: 6 juli 2019 t/m 18 augustus 2019

* Schoolvakanties adviesdata, scholen mogen hiervan afwijken

(typefouten voorbehouden)



BLADWIJZER

A decorative floral border with small flowers and leaves, running vertically along the right side of the page.

**WACHT
NIET OP
EEN
GOEDE DAG
MAAR
MAAK ER
ÉÉN!**



*OORDEEL
NIET:
VERWONDER,
VERBAAS EN
MAAK ER VAN
WAT JIJ ER
VAN WIL,
KAN EN
DURFT TE
MAKEN!*



BLADWIJZER

“MIJMEREN is een proces van bewustwording waarbij de gedachten zelf niet het doel zijn, maar de hulpmiddelen om inzicht te verkrijgen in je eigen denkpatronen en daardoor gedragsspatronen en ‘maniertjes’ die je (jezelf) hebt aangeleerd maar eigenlijk niet (meer) passend zijn voor je. Als je MIJMERT gaat het niet om resultaten maar om ervaringen en het verwerven van inzichten die je buiten je MIJMERMomentjes om in denken, doen en spreken kunt integreren”

MIJMEREN draait om nadenken, het ‘soezen’ en het ZELF nadenken (ipv gedachtes plompverloren te laten komen en je leven te laten beheersen) om uiteindelijk jezelf zover te kunnen krijgen dat je jezelf in denken, spreken en doen datgene kunt geven wat jij wenst te krijgen. Naast dit streven zijn er nog tal van voordelen te behalen uit het MIJMEREN. MIJMEREN is een must voor je fysieke lichaam omdat het, als je mijmert, vanzelf wat meer ontspant. Tevens helpt het MIJMEREN je om jezelf te kalmeren, te ontspannen en te voeden met hoop, vreugde en innerlijke kracht omdat je je tijdens het mijmeren volledig richt op jezelf, in wat jij wil, kan en durft. Tijdens het mijmeren werk je nergens naar toe en hoef je niet te presteren wat in jezelf de kalmte, ontspanning en kracht toe kan laten nemen.

MIJMEREN helpt je om toe te laten wat er in je leeft.

MIJMEREN helpt je om inzicht te verkrijgen in datgene wat niet bij je past waardoor je het daadwerkelijk los kan laten door andere keuzes te gaan maken in denken, doen en spreken.. MIJMEREN helpt je om inzicht te verkrijgen in wat je WEL wil waardoor je datgene daadwerkelijk in jezelf kan laten groeien door andere keuzes te maken in denken, doen en spreken. Het is allemaal een kwestie van inzicht. MIJMEREN helpt om met jezelf spelen en om zo de innerlijke kracht (en de moed) te ontwikkelen om van binnen naar buiten te durven gaan stralen!

MIJMEREN vraagt niet veel tijd. Beter is het zelfs om elke dag meerdere keren een paar minuten te MIJMEREN dan wekelijks een uur (hoewel dat ook superfijn is!). Het gaat om het toepassen, het integreren en gewoon dóén. En dat kan óók in bed, het kan óók onder de douche, tijdens klusjes of zelfs als je ergens staat te wachten. Maak er niet meer van dan het is. Ik wens je MIJMERplezier!

OM TE ONTHOUDEN;

** Tijdens je MIJMERINGEN gaat het er niet om, om perse resultaten te willen behalen, het gaat erom dat je je bewust bent/word van de richting van je mijmeringen..

** Tijdens je MIJMERINGEN gaat het er niet om, om de gedachten zo perfect (lees: geforceerd) mogelijk te maken, het gaat erom dat je je mijmeringen aanpast aan wat je (aan)kan/(aan)wil en (aan)durft.

** Tijdens je MIJMERINGEN moet je niks, hoeft je niks en hoeft er ook zeker niets te gebeuren, het gaat om het gewoon dóen zonder te verwachten of te willen en dat vanuit een bepaalde nieuwsgierigheid.

** Weet dat als jij jouw MIJMERINGEN eigen maakt dit dieper reikt dat je kan vermoeden; als jij jouw MIJMERINGEN beheerst kan niemand anders meer jouw innerlijke kracht afpakken.

** Weet dat het beoefenen van MIJMEREN de beste manier is om een puur en zuiver contact met je innerlijke kracht te krijgen.

** Weet dat het beoefenen van MIJMEREN hetzelfde is als leven; allemaal een kwestie van balans tussen loslaten en groeien in wat je wil, kan en durft.

** Realiseer je dat het echte MIJMEREN pas begint in het leven zelf: alles wat je tijdens je MIJMERINGEN leert, herinnert, inziet, tegenkomt, vasthoudt, loslaat, gaat zich buiten je MIJMERmomentjes om aan je laten zien. Gebruik je MIJMERINGEN om gemakkelijker met jouw leven te spelen.

** Realiseer je dat MIJMEREN niet slechts een lekker moment voor jezelf is, maar tevens werk in uitvoering voor wat betreft jezelf.

** Realiseer je oprecht dat MIJMEREN niet over zelf-verbetering gaat, maar over zelf-aanvaarding. en dat met de intentie om te spelen in de richting die jij wenst op te gaan.

Wil je ondersteuning gedurende jouw aankomende MIJMERjaar in de vorm van extra uitleg, extra inspiratie en extra leuke oefeningetjes over het hoe, wat, waarom in de MIJMERmomentjes die je elke week beoefent?

Bezoek dan www.puurnu.net en check de online trainingen.

Daar vind je de training *‘een jaar lang MIJMEREN’*.

Compleet met

- extra uitleg over de zin en onzin van MIJMEREN
- extra inspiratie in de vorm van inspirerende teksten, uitspraken, quote’s en mijn eigen mijmeringen
- extra oefeningen in de vorm van meditaties, het inpassen van mijmeringen in je dagelijks leven en andere vormen waarin je jouw (uitkomsten van) mijmeringen kunt laten groeien en bloeien.

Deze training gaat online op groen vanaf de eerste MIJMERweek (week 34 dus)

En voor NU;

Doe je ogen dicht en stel jezelf voor als de liefste, mooiste, geweldigste, meest fantastische, supergave persoon die je je kunt bedenken.

Niet om jezelf voor de gek te houden.

Wel omdat dát is wie jij bént.

En elk deel van jezelf die hier niet in gelooft gooi je in de (denkbeeldige) prullenbak ☺ En dat elke keer.

Deze oefening kun je zo vaak doen als je wilt!

Stel je eens voor dat je dat ook echt zou gaan geloven ☺ **Wauwwww!!** Wat zou er gaan gebeuren?



AUGUSTUS 2018

WEEK 34

‘De kracht zit IN mezelf!’

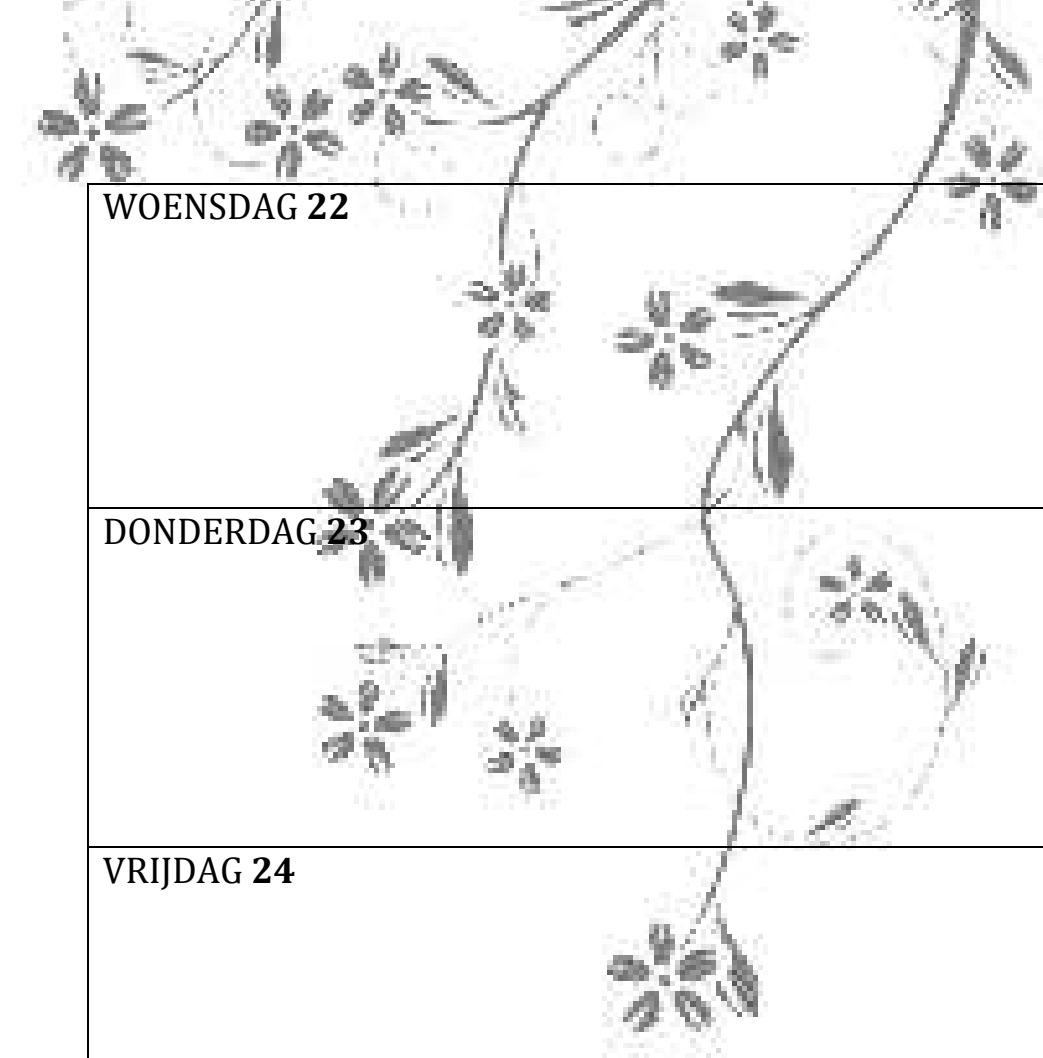
Hoe meer ik de kracht IN mezelf laat groeien, hoe vrijer ik me zal voelen op werkelijk alle gebieden van mijn leven.

Mijmersuggesties;

- wat IS de kracht in mezelf?
- wat betekent ‘vrij zijn’ voor mij
- op welke gebieden in mijn leven voel ik me gevangen?

MAANDAG 20

DINSDAG 21



WOENSDAG 22

DONDERDAG 23

VRIJDAG 24

ZATERDAG 25 | ZONDAG 26