

# Corpus Clinic | Mindfulness



## Copyright clause

Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die u in deze clinic aantreft bij Marco Mostert of zijn gelicentieerd aan Marco Mostert. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Marco Mostert. Indien u gegevens uit deze uitgave wil adopteren dan verneem ik dat graag en te allen tijde.

U kunt mij als volgt bereiken:

E: [m.mostert@hotmail.nl](mailto:m.mostert@hotmail.nl)

T: 0031-(6)-27832160

I: LinkedIn: [nl.linkedin.com/in/marcomostert](https://nl.linkedin.com/in/marcomostert)

I: Facebook: Marco Mostert | Corpus | Personal Coaching Platform



## Corpus | Personal Training

Corpus (meervoud: corpora) is het Latijnse woord voor lichaam. Tijdens een sessie zal naast de ontwikkeling van een esthetisch lichaam ook het ontwikkelen van een krachtige geest centraal staan. Daar waar de geest gaat zal het lichaam dan ook volgen. Corpus biedt dan ook een specifieke benadering waarbij de specialisaties zich toespitsen op:

- **Natural Bodybuilding**
- **Trainingsmethodiek**
- **Gewichtregulatie**

Het is mijn missie om door middel van laagdrempelige persoonlijke begeleiding en advisering stapsgewijs uw levenskwaliteit te verbeteren. Met als uiteindelijk doel de integratie van een gezonde levensstijl. Het tarief voor een privé sessie bedraagt dan ook slechts **EUR 19,95** per consult van **90 minuten**.

## **Inhoud**

Copyright clause.....	2
Inleiding .....	4
Focus.....	4
Realisatie.....	4

## Inleiding

Wij hebben als mens de neiging om ons direct te identificeren met hetgeen wij denken. Wij beschouwen onze gedachten als de absolute waarheid. Een gedachte is als een entiteit. Een entiteit die komt en gaat. Een entiteit welke wilt groeien en daarvoor energie nodig heeft. Zodra een gedachte zich in ons bewustzijn manifesteert vraagt het om aandacht. Indien wij deze vraag beantwoorden, door ons op de betreffende gedachte te focussen, ontvangt de gedachte de benodigde energie om te groeien en zich verder te verankeren in het bewustzijn.



Een gedachte is als een entiteit

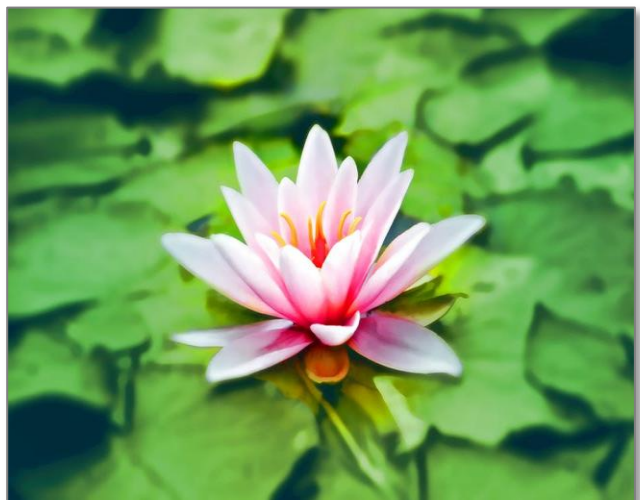
Zodra wij ons focussen op een gedachte ontstaat er een solide connectie waardoor de gedachte in staat is om invloed uit te oefenen op onze biochemie. Het volgende stadium is namelijk dat de gedachte emotie oproept waardoor wij nu dus niet meer alleen denken maar ook voelen. Het gevolg is dat wij ons nu volledig identificeren met de gedachte. De gedachte heeft nu een voedingsbodem om zich te ontwikkelen, dan wel constructief dan wel destructief.

## Focus

Gedachten komen en gaan, een proces waar wij geen invloed op uit kunnen oefenen. Ons bewustzijn is wel in staat om te controleren op welke gedachte wij onze focus leggen, welke gedachte wij dus willen voeden. De constructieve kracht van intentie en het gepaarde positieve denken dient dan ook niet onderschat te worden. Enkel daar waar je focus op legt, heeft namelijk de potentie om te veranderen. Benader je activiteiten dan ook te allen tijde vanuit een positieve intentie.

## Realisatie

Een goede oefening is eigenlijk geen oefening maar een realisatie. In ons dagelijks leven worden we geconfronteerd met heel veel dynamiek, ontzettend veel "prikkel" die wij niet lijken te registreren. Je loopt over straat en ziet in de verte een auto passeren, een vogel vliegt over, de wind waait door je haar. Je registreert het maar schenkt er verder geen aandacht aan. In feite hebben we ons zelf al een heel leven geconditioneerd om onze focus effectief te verleggen.



Een proces wat echter volledig geijkt is op onze observatie van de externe wereld. De wereld van zintuiglijke waarneming. Op het moment dat wij dit proces verleggen naar onze interne belevingswereld ontstaan er grote problemen. Zo zijn velen onder ons het slachtoffer van compulsief denken, gedachte na gedachte na gedachte na gedachte. Maak een begin door je bewust te worden van hetgeen je denkt door je gedachten te observeren.

Achter je waarneming schuilt de waarnemer. Hetgeen de gedachten observeert. Een abstractie waarvan we de ware aard nooit zullen weten. Deze scheidingslijn tussen de gedachte en de observeerder dient gecultiveerd te worden. Oefening baart kunst. Op den duur zal je merken dat het lijkt alsof gedachten weten dat ze geen grip meer op je kunnen uitoefenen. Parallel zullen er dan veel momenten optreden waarbij er niets anders optreedt dan zintuiglijke waarneming. Waarneming zonder ook maar enige onderbreking van gedachten. Volledige sereniteit. Dit lijkt makkelijker gezegd dan gedaan. Onderstaand tref je enkele richtlijnen die je kunnen helpen om deze vorm van waarneming te ervaren.

1. Registreer de opkomst van een gedachte.
2. Laat de gedachte aanwezig zijn, registreer de aanwezigheid maar schenk geen aandacht.
3. Registreer de aftocht van een gedachte.
4. Herhaal dit proces.

Let wel dat gedachten blijven komen en gaan, een proces waar we geen invloed op kunnen uitoefenen. Voel je dan ook niet schuldig over gedachten die je wellicht ervaart maar ben selectief omtrent de gedachten die je aandacht wilt schenken. Een gedachte wil zich namelijk tastbaar manifesteren en heeft daar een medium voor nodig. Namelijk de drager en de daaruit voortvloeiende gedragingen die een gedachte tastbaar door kunnen laten resoneren tot onze realiteit...met alle gevolgen van dien.

