

# MEREL DUBELAAR

## MINDFUL ANALYST

Voor een gezonde lifestyle is het uiteraard belangrijk om je lichaam zo goed mogelijk te verzorgen. Door gezond te eten, voldoende te slapen, regelmatig te bewegen en goed voor je huid te zorgen. Dat zijn zaken die we allemaal wel weten. Maar wat we stiekem eigenlijk ook wel weten – maar vaak vergeten – is om goed voor onze geestelijke gezondheid te zorgen.

### Mentale check-up

Het is doodnormaal om regelmatig naar de kapper en de tandarts te gaan, maar een mentale check-up is op de een of andere manier niet de gewoonte. Terwijl een gezond lichaam begint bij een gezonde geest. En het kan nu ook heel eenvoudig en snel. Vijf dagen coaching via e-mail – intensief en doeltreffend.

### Onlinecoaching

Als Mindful Analyst heb ik een eigen onlinecoachingspraktijk. De coaching verloopt volledig via e-mail. Ik zorg ervoor dat je vijf dagen lang uit de waan van de dag stapt om te onderzoeken waar je op dat moment staat in je leven. We mailen over wat je bezighoudt. Door de juiste vragen te stellen, stuur ik de richting van het denkproces volgens een bewezen methodiek. Zo werken we vijf dagen intensief en doeltreffend samen. Dit zorgt ervoor dat je – geheel vanuit jezelf en vertrouwend op je eigen gevoel – na vijf dagen precies weet wat je te doen staat.

### Methodiek Mindful Analysis

Mindful Analysis is ruim tien jaar geleden ontwikkeld door Mirjam Windrich op basis van boeddhistische, taal-filosofische en psychologische principes. Zij ontdekte als therapeute dat je met schrijven via e-mail veel sneller resultaat kunt boeken dan met elke week een gesprek van een uur, waarmee je veel tijd kwijt bent en elke week weer opnieuw het gesprek moet opbouwen.

Met schrijven via e-mail heb je dit niet. Het 'gesprek' stopt niet en loopt continu door. Door gemiddeld twee uur per dag te schrijven, breng je onbewust een denkproces op gang, zodat je in een korte tijd heel grote stappen kunt zetten. Als Mindful Analyst stuur ik dit proces met gerichte vragen die heel natuurlijk aanvoelen.

### Mindful

De term 'mindful' is gekozen vanwege de hoge mate van concentratie en de meditatieve aspecten tijdens het schrijven. Natuurlijk is er ook de verwijzing naar mindfulness, wat simpelweg een aandachtsmeditatie is waarbij je oordeelloos

concentreert op wat er is. 'Analysis' verwijst onder andere naar de analyserende functie van het schrijven zelf.

### Inspiratie op St. Maarten

Tijdens een sabbatical op St. Maarten ben ik via loopbaancoaching tot de conclusie gekomen dat ik iets met psychologie wilde gaan doen. Ik wilde al jarenlang voor mezelf beginnen, maar ik heb nooit eerder de stap durven zetten. Totdat ik zelf vijf dagen ging schrijven via de methodiek Mindful Analysis. Tijdens deze week kon ik me nergens meer achter verschuilen en was er tijd en ruimte om echt eens serieus na te denken. Ik kwam erachter dat mijn bezwaren eigenlijk vooral gebaseerd waren op illusies. En omdat ik daar zo snel en doeltreffend achterkwam, wist ik ook meteen dat ik mijn praktijk rond deze methodiek wilde gaan opzetten. Daarom ben ik de opleiding tot Mindful Analyst gaan volgen. Vanwege mijn eigen ervaring begeleid ik veelal Nederlandse vrouwen die in het buitenland wonen of gewoond hebben. Dat is het voordeel van online coaching, het maakt niet uit waar ter wereld je je bevindt. Maar ook binnen Nederland is het een uitkomst dat je geen reistijd hebt, maar gewoon vanuit je eigen vertrouwde omgeving in korte tijd een mentale check-up kunt doen.

### Perfekte balans

Het vijf dagen online samenwerken met iemand brengt mij de perfecte balans tussen een druk sociaal leven en de heerlijke rust en bezinning in mijn werk. Ik vind het een voorrecht dat ik me een week lang in iemands levensverhaal mag verdiepen. Dit geeft mij bakken vol energie.

*Deze tekst is mogelijk gemaakt door Merel Dubelaar*



metmerel

Ben je benieuwd of vijf dagen schrijven ook iets voor jou is? Je kunt via [www.metmerel.nl](http://www.metmerel.nl) gratis drie vragen downloaden ter kennismaking met Mindful Analysis.

