



To color your life

Mindfulness voor je dagelijks leven.

Probeer eens bewust stil te staan bij wat je aan het doen bent.

- ✓ Terwijl je wacht in de rij voor de kassa kun je bewust stil staan bij het proces van in- en uitademen.
- ✓ Lees je kind eens met volle aandacht voor. Voel het boek in je handen en probeer even niet te denken aan alle dingen die er nog moeten gebeuren.
- ✓ Doe eens een week lang iets dat je gewoonlijk op de 'automatische piloot' doet, zoals tanden poetsen, en probeer met al je aandacht bij te blijven.

Mindthings, to color your life

Henri Goovaertsweg 24
6212 BX Maastricht
info@mindthings.nl
www.mindthings.nl
T. + 31 43 358 1441
GSM +31 6 50 49 26 79

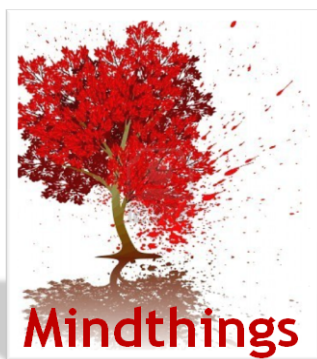
Kleur je leven

Tips om het beste uit jezelf te halen

Geslaagde seizoensanalyse

Marian den Elzen kiest voor kleur na een workshop van Mindthings. Marian koos vaak voor zwart in haar kleding. Na analyse van haar seizoenstype, bleek zij een herfststype te zijn. Zie hieronder het verbluffende resultaat van Marian in kleuren uit het herfstpalet. Marian over deze kleurverandering: "Het regent complimenten en ik word regelmatig jonger geschat."





To color your life

Volg Mindthings ook op:

- ✓ Twitter:
@Mindthings_
- ✓ Facebook:
Wilma Noteborn
Mindthings
- ✓ LinkedIn:
Wilma Noteborn



Hoe kies je je ideale lippenstift?

Ook bij de keuze van je lippenstift kun je je laten leiden door je seizoenstype. Allereerst is er de verdeling in warme (lente en herfst) en koele (zomer en winter) seizoenstypes. Warme kleuren met een gele of oranje ondertoon passen uitstekend bij de warme kleurentypes.

Koele kleurentypen zijn tinten in het blauwe kleurenspectrum bijv. licht rozerood, blauwrode tinten en klassiek beige met een roze ondertoon.

Welke kleuren kies je het best?

Zomertypes kiezen het best voor zachtere tinten, met name pasteltinten, zacht pink, zacht paars of framboos. **Lentetypes** hebben vaak een beetje rossig of goudkleurig haar kunnen wat fellere kiezen, met een oranje of een gele ondertoon. Ga je voor rood, dan moet het eerder roest of oranje zijn.

En dan heb je de donkere types (herfst en winter).

Wintertypes zijn vaak uitgesproken en extravaganter. Het zijn mensen die je ziet binnenkomen, zij staan mooi met knalkleuren zoals felrood, roze, pink, framboosrood en bordeaux.

Bij **herfsttypes** passen vooral goud, oranje en warmere tinten, zoals roestbruin, mokka, oranjerood of volle aardtinten. Lichte kleuren zijn voor hen minder mooi.

Bekijk de website van de [Visagieschool](#) voor meer tips over het aanbrengen van lippenstift.

Mindthings werkt graag samen met:

Iskander Woonstoffen

Oude Tweebergenpoort 3/A 6211TD Maastricht tel:
043 3257883 fax: 043

3219262 iskandermaastricht@hetnet.nl

Voor prachtige accessoires en kado-artikelen.

Giny in a bottle

Luiperbeekstraat 24 te Klimmen.

E-mail: info@ginyinabottle.nl

Voor sieraden en kado-artikelen.

Arte de belleza

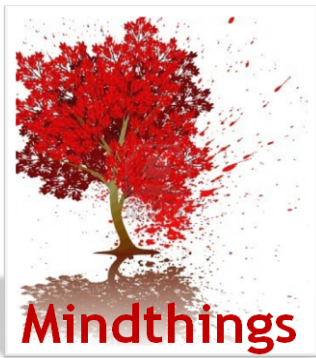
Aventijnhof 3B

6215 ES Maastricht

043 78 50 358

artedebelleza@gmail.com

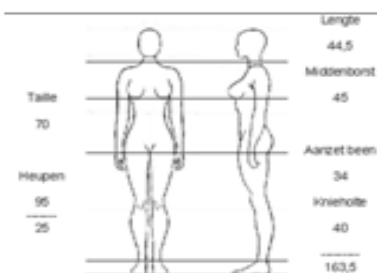
Schoonheidssalon, wellnessbehandelingen en visagie.



To color your life

Mindthings verstuurt ieder kwartaal tips om je leven te kleuren. Deze tips mag je graag aan anderen doorsturen.

Wil je je zelf aanmelden voor deze tips of deze niet langer ontvangen, stuur ons dan een mail: info@mindthings.nl



Leef jij met aandacht?

Iemand die al jaren ervaren was in mindfulnessbeoefening, werd op een dag gevraagd hoe hij ondanks zijn drukke agenda zo bezig kon zijn. Hij antwoordde:

*"Als ik sta, dan sta ik,
als ik ga, dan ga ik,
als ik zit, dan zit ik,
als ik eet, dan eet ik."*

De anderen zeiden:

"Dat doen wij toch ook!"

Maar hij zei:

*"nee, als jij zit, dan sta je al,
als jij staat, dan loop je al,
als jij loopt, dan ben je er al,
als jij eet, dan ben je al klaar."*

Thich Nhat Hanh.



Wist je dat:

- ✓ Mindthings ook workshops verzorgt samen met Arte de Belleza? In deze workshop die geschikt is voor 8-10 personen krijg je naast een analyse van je seizoenstype ook praktische uitleg over huidverzorging en het aanbrengen van dag- en avondmake-up.
- ✓ Mindthings regelmatig bijscholing volgt, bijvoorbeeld onlangs over Mindfulness voor Kinderen en Jongeren.
- ✓ Mindthings je ook kan helpen bij het ontdekken van je passies en sterke punten?
- ✓ Ook bedrijfspresentaties verzorgt waarin medewerkers praktische tips krijgen over hoe zij met hun kleding kunnen aansluiten bij de uitstraling van het desbetreffende bedrijf?
- ✓ Er een heel bruikbaar boek bestaat als je Mindfulness wilt toepassen bij je kind? Het boek met CD *Stilzitten als een kikker* is van Eline Snel en geschikt voor kinderen van 5-12 jaar.
- ✓ Er in het najaar weer een 8-weeken cursus Mindfulness start bij Mindthings en dat er een aanzienlijke korting geldt als je voor 1 september aanmeldt?