



# Melinda Asztalos PhD

Schriftelijke en mondelinge communicatie, het verwerven van kennis en begrip en het onderwijzen van volwassenen zijn waardevolle uitwisselingen die van groot belang zijn in mijn leven. Ik heb 12 jaar universitair onderwijs genoten en ben al 25 jaar een geleerde op het gebied van geest en bewustzijn. Ik streef er ook dagelijks naar om mijn vermogen om echt aanwezig te zijn in elk moment te verbeteren. Daarom heb ik het motto "*BE in all you DO*" gecreëerd en overgenomen.

Een belangrijk doel in mijn leven is het ontwikkelen van EQUANIMITEIT - de staat waarin we functioneren als evenwichtige individuen. Gelijkmoeidigheid stelt me in staat om zinvolle bijdragen te leveren aan deze wereld, wat essentieel is om de voldoening te ervaren dat ik een verschil heb gemaakt. Mijn oprechte intentie is om elke situatie en ontmoeting een beetje beter achter te laten dan ik deze heb gevonden. Wanneer dat geen optie is, richt ik me op het leveren van een bijdrage door mezelf in balans te houden.

## Opleidingen

### Doctoraat in de Bewegingspsychologie okt. 2005 - mei 2010

*Universiteit Gent, Gent*

-- zelfontwikkeld doctoraatsproject om de relatie te onderzoeken tussen fysieke activiteit en lichaamsbeweging enerzijds en zelfbewustzijn en specifieke aspecten van geestelijke gezondheid anderzijds

-- het concept van '*mindful bewegen*' vaststellen (gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Psychology of Sport and Exercise* - Asztalos et al. 2012 "*Sport participation and stress among women and men*" - PSE 13, 466-483)

-- PhD proefschrift "*Specific Relationships between Physical Activity & Mental Health. The importance of considering gender & refining recommendations*" ISBN: 9789078836070

### Predocorale opleiding in de Bewegingspsychologie okt. 2004 - jun. 2005

*Universiteit Gent, Gent*

-- voorbereiding doctoraatsproject, zelfontwikkeld onderzoeksontwerp

### Master na Master Gespecialiseerde Studies in de Bewegingswetenschappen Pedagogie okt. 2003 - jun. 2004

*Universiteit Gent, Gent*

-- diepgaande studies in bewegingswetenschappen, pedagogie en gezondheidspsychologie; magna cum laude

### Postgraduaatopleiding Reumatologie okt. 1998 - jun. 1999

*Oradea University, Oradea*

-- specialisatie in reumatologische aandoeningen en ademhalingstherapie; cum laude

### Master in Kinesiologie en Revalidatiewetenschappen okt. 1993 - jun. 1997

*Oradea University, Oradea*

summa cum laude

### Lerarenopleiding Masterniveau okt. 1993 - jun. 1997

*Universiteit Oradea, Oradea*

-- lerarenopleiding voor het lesgeven en trainen in het gewoon en buitengewoon onderwijs

### Scholar nov. 1999 - heden

*Tibetaans Boeddhisme Vajrayāna, Hamburg, Immenstadt im Allgäu, Velez-Malaga, Benalmadena, Hoi, Budapest, Becske, Oradea*

-- leringen van de Gelug-school van het Tibetaans Boeddhisme (Vajrayāna) in directe transmissie van ZH de Dalai Lama Tenzin Gyatso

-- lezingen, initiaties en retraites waarbij men leert over de aard van de geest en verschijnselen, en diverse meditatie van de Karma Kagyu-traditie van het Vajrayāna-Boeddhisme waar de lessen van de Boeddha op een moderne en praktische wijze worden gegeven

**LERAREN:** ZH de Dalai Lama Tenzin Gyatso, 17e Karmapa Trinley Thaye Dorje, 14e Shamarpa Mipham Chokyi Lodro, Pema Chödrön, Maniwa Sherab Gyaltzen Rinpoche, Lama Ole Nydahl en Karma Trinlay Rinpoche

## Personalia

### Naam

Melinda Asztalos PhD

### Telefoonnummer

+32 498 563 309

### E-mail

melinda@the-crack.com

### Nationaliteit

Belg van Hongaarse origine

### LinkedIn

linkedin.com/in/mindfulmoves3  
mhumandevlopment

### Website

www.the-crack.com

## Vaardigheden

### COMMUNICATIE mensen

aanvoelen en de boodschap overbrengen Expert

op een manier die is aangepast aan het publiek

### ORGANISATIE een goed

werkplan opstellen en uitvoeren, de leiding

nemen en delegeren, de werkomgeving netjes Expert

houden, administratieve verplichtingen naadloos

nakomen

### ANALYSE sterk

observatievermogen, details opmerken die over

het hoofd worden gezien,

patronen herkennen die voor anderen niet meteen Expert

duidelijk zijn, tussen de

woorden door luisteren,

tussen de regels door

lezen

### DOORZETTINGSVERMOGEN

niet opgeven bij uitdagingen

en creatieve oplossingen Expert

vinden wanneer problemen

geblokkeerd lijken

### STERKE WERKETHOS

intrinsieke motivatie om

een zinvolle bijdrage te

leveren en elke

ontmoeting en situatie Expert

een beetje beter achter te

laten dan hoe ik het

aantrof

### INTEGRITEIT en

BETROUWBAARHEID,

gedreven om te doen wat

juist is, meer bewustzijn

te brengen in elke Expert

situatie, interpersoonlijke

banden te versterken en

een veilige werkomgeving

te bevorderen

## Werkervaring

### Leraar volwassenen, levenscoach, facilitator van persoonlijke doorbraken en persoonlijke ontwikkeling

sep. 2015 - heden

*eigen eenmanszaak, Regio Aalst - Gent - Antwerpen*

-- methode van bewustzijnsontwikkeling uitgebouwd waar 'mindful bewegen' wordt gebruikt om de subtiele niveaus van de geest en het ego te ontdekken en zelfaanvaarding te bevorderen

-- het ontdekken van het egotype van de persoonlijkheid, de dominante aspecten van het ego, de structuur en dynamiek van de persoonlijkheid

-- bewustzijnsontwikkelingstechnieken 'The 3M Power Posture' en 'The 3M Freedom Breathing'; 'Het HaLoFeHo Speel' geïnspireerd door de SWOT-matrix

-- privé- en groepslezingen, workshops, geïndividualiseerde trajecten

### Docent voor geriatrische en neurologische patiënten, docent voor paramedisch en verpleegkundig personeel, kinesitherapeut

okt. 2013 - heden

*OCMW Lebbeke, wzc Hof ter Veldeken*

-- het onderwijzen, behandelen en monitoren van patiënten van de twee afdelingen die bij mij horen

-- het organiseren van lessen voor patiënten over bewust bewegen en valpreventie

-- lezingen organiseren voor paramedisch en verplegend/verzorgend personeel over de juiste positionering van patiënten voor comfort en ondersteuning, over bewuste lichaamshouding om

ergonomisch te werken in de gezondheidszorg, over oedeemtherapie en hoe aanwezig te zijn in het

lichaam, en over bewust en vredig sterven

### Gezondheidswetenschapper

jun. 2010 - jan. 2012

*Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid (WIV-ISP) - het huidige Sciensano, Brussel*

-- wetenschappelijk onderzoek over lichamelijke activiteit en voeding, beleidsondersteunend

wetenschappelijk onderzoek voor het Vlaams Actieplan Voeding en Beweging 2009 - 2015

### Doctoraal onderzoeker, wetenschappelijk medewerker

okt. 2005 - mei 2010

*Universiteit Gent, Gent*

-- onderzoek naar de relatie tussen fysieke activiteit en geestelijke gezondheid, ontwikkeling en

vaststelling van het concept van 'mindful bewegen', onderzoek naar zelfbewustzijn

### Bewegingstherapeut en life coach

mei 2002 - okt. 2003

*zelfstandig, Oradea*

-- de basis leggen voor het doctoraatsproject over 'mindful bewegen' en veldonderzoek doen naar het verband tussen lichaamsbeweging en zelfbewustzijn

### Journalist over gezondheid en leven

sep. 1998 - okt. 2001

*dag- en maandbladen in de regio Oost-Hongarije en West-Transsylvanië, Debrecen - Oradea*

-- dagelijks nieuws in de gezondheidssector, casusrapporten en onderzoeken over sociale en levenskwesties

-- sensibiliseringscampagnes over onderwerpen die verband houden met de lichamelijke en geestelijke gezondheid

-- lesrubrieken over diverse onderwerpen, van filosofie tot geneeskunde en spiritualiteit

Engels	Moedertaal
Hongaars	Moedertaal
Nederlands	Vloeiend
Roemeens	Vloeiend
Italiaans	Redelijk

## Tekstveld

### BOEKEN:

2023 - *"the CRACK - freedom while stuck in human form"*. Auteur: Melinda Asztalos. ISBN: 9789083295053

2010 - *PhD Boek "Specific Relationships between Physical Activity & Mental Health. The importance of considering gender & refining recommendations"*. Auteur: Melinda Asztalos. ISBN: 9789078836070

### WETENSCHAPPELIJKE PUBLICATIES:

2015 - **A1 publication** "*Cross-Sectional Associations Between Sitting Time and Several Aspects of Mental Health in Belgian Adults*" - Journal of Physical Activity and Health 12(8):1112-8. doi: 10.1123/jpah.2013-0513. Epub 2014 Oct 20. Impact Factor: 1.38. **Eerste auteur:** Melinda Asztalos; co-auteurs: Katrien De Cocker, Ilse De Bourdeaudhuij, and Greet Cardon. Book of Abstracts of the IEA World Congress of Epidemiology (7-11 August 2011, Edinburgh, Scotland, United Kingdom)

2014 - **A1 publication** "*Influence of physical activity, waist circumference, and BMI on subjective health among Belgian adults*" - European Journal of Public Health, Apr;24(2):205-9. doi: 10.1093/eurpub/ckt069. Epub 2013 Jun 11. Health Promotion International. Impact Factor: 1.942. **Eerste auteur:** Melinda Asztalos; co-auteurs: Stefanie Vandevijvere, Elisabeth H.M. Temme, Herman Van Oyen, and Inge Huybrechts

2012 - **A1 publication** "*Sport participation and stress among women and men*" - Psychology of Sport and Exercise 13, 466-483. Impact Factor: 2.218; 5-Year; Impact Factor: 2.538. **Eerste auteur:** Melinda Asztalos; co-auteurs: Katrien Wijndaele, Ilse De Bourdeaudhuij, Renaat Philippaerts, Lynn Matton, Nathalie Duvigneaud, Martine Thomis, Johan Lefevre, and Greet Cardon

2011 - **A1 publication** "*Physical activity and the potential independent detrimental mental health outcomes of sedentary behaviour in the general population*" - Journal of Epidemiology and Community Health 65(Suppl 1):A90-A90, DOI: 10.1136/jech.2011.142976c.76. **Eerste auteur:** Melinda Asztalos; co-auteurs: Johan Van Der Hayden, Ilse De Bourdeaudhuij, and Greet Cardon

2011 - **Official State Report** requested by the Flemish Health Minister --- Federal Scientific Institute of Public Health --- "*Health Impact Assessment of Physical Activity: the impacts of Physical Activity and Sedentary Behaviour on Public Health (Mortality and Chronic Conditions) in the Flemish Adult Population*", PHS Report 2011-044, Book deposit D/2011/2505/81. **Eerste auteur:** Melinda Asztalos; co-auteurs: Jean Tafforeau, Viviane Van Casteren, and Herman Van Oyen

2010 - **A1 publication** "*The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men*" - Public Health Nutrition, 13(8), 1207-1214. Impact Factor: 2.749. **Eerste auteur:** Melinda Asztalos; co-auteurs: Ilse De Bourdeaudhuij and Greet Cardon. 2009 Congress of the International Society of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 2009 ISBNPA Book of Abstracts

2009 - **A1 publication** "*Specific associations between types of physical activity and components of mental health*" - Journal of Science and Medicine in Sport, 12(4), 468-474. Impact Factor: 2.542. **Eerste auteur:** Melinda Asztalos; co-auteurs: Katrien Wijndaele, Ilse De Bourdeaudhuij, Renaat Philippaerts, Lynn Matton, Nathalie Duvigneaud, Martine Thomis, William Duquet, Johan Lefevre, and Greet Cardon

## Tekstveld

---

### CONGRESSEN EN SYMPOSIA:

- 8e Congres ouderenpsychiatrie met een internationaal panel aan sprekers. *"Van kwaad naar erger - Over agressie bij ouderen"*. Het Universitair Psychiatrisch Centrum van Katholieke Universiteit Leuven, 26 oktober 2023
  
- Bewust bewegen in de gezondheidszorg: mindfulness en positionering voor patiëntcomfort en ergonomisch werken. WZC Hof ter Veldeken, Lebbeke. 17 maart - 25 april 2023
  
- 7e Congres ouderenpsychiatrie met een internationaal panel aan sprekers. *"Uit het oog, uit het hart - Over eenzaamheid en geestelijke gezondheid bij ouderen"*. Het Universitair Psychiatrisch Centrum van Katholieke Universiteit Leuven, 28 oktober 2021
  
- Mindfulness in oedeemtherapie: wees aanwezig in je benen! WZC Sint-Remigius, Pittem, 14 november 2017
  
- Mindfulness in oedeemtherapie: wees aanwezig in je benen! WZC Hof ter Veldeken, Lebbeke, maart-april 2015, oktober-november 2016
  
- Symposium *Mindfulness and movement. The 3M System: mindful movement or how to "be in all that you do"* 2nd International Conference on Mindfulness. Sapienza University Rome, Italy, 11-15 mei 2016
  
- Lecture *"Mindful movement - Physical activity that facilitates the realization of the mind"* Euro Health Care & Fitness Summit, Valencia, Spain, 1-3 september 2015
  
- Seminar Scientific Institute of Public Health: *"Physical activity and mental health"* Sciensano Brussels, 22 februari 2011
  
- *Time management en planning\* Systematic Reviews & Meta-analyses\* Reference Manager\* Health Impact Assessment\* Risk Assessment* Scientific Institute of Public Health. Sciensano Brussels, 2010-2011
  
- 20th Congress of the European Childhood Obesity Group (ECOG) *"2010 and beyond. Taking childhood obesity off the menu"* The political aspects of childhood obesity. European Parliament, Brussels, 17-20 november 2010
  
- Mobility & Health International Conference - Belgian Federal Public Service Mobility and Transport. Belgian Presidency of the European Union. The European Week of Mobility, Brussels, 17 september 2010
  
- Kinesiology in Flanders: *"Brain Drain versus Brain Gain"*, Proceedings 14th VK Symposium, Katholieke Universiteit Leuven, 17 december 2009
  
- Research Mentoring Technical University Lisbon, Portugal, 18 juni 2009
  
- Oral Session *"Psychosocial issues in physical activity and obesity"* Congress of the International Society of Behavioural Nutrition and Physical Activity, Lisbon, Portugal, 18-20 juni 2009
  
- Panel Discussions Cambridge Amsterdam Ghent Exchange Meeting. Medical Research Council, Cambridge, United Kingdom, 2-3 april 2009

## Tekstveld

---

### PERSOONLIJKE INTERESSES

- mijn katbaby Kicsike
- natuur
- wandelen in het bos, bergwandelingen, bergbeklimmen
- zonsondergangen (vooral aan zee)
- geselecteerde muziek, smooth jazz, Leonard Cohen
- wellness, geluiden van Tibetaanse fluit en hang drum
- inspirerende films
- de nacht
- yoga, Qi-Gong
- onderzoek naar verschillende onderwerpen, leren
- lesgeven, creatieve expressie, communicatie "perfectioneren"

## Tekstveld

---

### Zelfontwikkelde LEZINGEN eigen creaties:

#### Lezing 1. **Bewust bewegen in de gezondheidszorg: mindfulness en positionering voor patiëntcomfort en ergonomisch werken**

Hoe we de autonomie en levenskwaliteit van onze patiënten/bewoners kunnen vergroten door ze correct te positioneren en hoe we productiever kunnen werken en beter beschermd kunnen zijn tegen blessures door ons lichaam bewust te positioneren en biomechanisch correct te bewegen voor de taak die voor ons ligt.

Hoe we ons bewust kunnen worden van onze houding en bewegingen, zodat we het op onze oude dag gemakkelijker zullen hebben – een langetermijninvestering in kennis en inzicht om een nieuwe generatie ouderen te creëren die ook gemakkelijker te behandelen patiënten zullen worden.

De volwassenen van vandaag die bewustzijn ontwikkelen, zullen de ouderen van morgen worden die weten hoe ze in hun lichaam aanwezig moeten zijn, hoe ze correct en veilig moeten bewegen en hoe ze met hun zorgverleners kunnen samenwerken voor meer gemak voor iedereen.

#### Lezing 2. **Mindfulness in oedeemtherapie: wees aanwezig in je benen!**

Waarom is het nodig om de bloedsomloop te bevorderen, hoe correct te zwachtelen en hoe positionering en mobilisatie te gebruiken om de circulatie te reanimeren en te ondersteunen.

Hoe je liefdevol kunt omgaan met je benen en hoe je het werk dat ze voor je doen kunt waarderen.

Het ontwikkelen van een nieuwe houding ten opzichte van het lichaam, waarbij mensen hun dankbaarheid jegens hun lichaam bewust uiten in plaats van simpelweg te eisen dat het lichaam doet wat ze willen en wanneer dit niet gebeurt, ze het veroordelen, straffen of zelfs haten.

Bewustwording over het lichaam, de benen, de bloedcirculatie en waarom medicatie alleen als aanvullend hulpmiddel mag worden gebruikt in plaats van het zinloos slikken van pillen om lichamelijke klachten op te lossen. Het oedeem is een perfect voorbeeld van hoe medicatie (diuretica) het veel noodzakelijker bewuste omgaan met de benen vervangt – een trend die achterwege moet worden gelaten.

#### Lezing 3. **Stervencomfort: waarom het nuttig is om een houding te ontwikkelen waarmee we leven als voorbereiding op de dood**

Waarom is het belangrijk om onze houding ten opzichte van de dood te veranderen en hoe we het stervensproces kunnen verlichten en stervende en rouwende mensen beter kunnen ondersteunen.

De dood begrijpen en de natuurlijke loop van een menselijk leven omarmen.

Stel je eens voor hoeveel gemakkelijker we mindfulness zouden kunnen beoefenen in alledaagse situaties en tijdens onze gebruikelijke bezigheden (*het is trouwens wetenschappelijk bewezen dat mindfulness rechtstreeks verband houdt met geluk*), als we een houding zouden aannemen waarin alles wat we doen bijdraagt aan onze grote overwinning uit dit leven: een succesvolle dood.

En wat is dat dan, een succesvolle dood, vraag je je misschien af.

Wel, ken je dat gevoel van tevredenheid aan het einde van een dag waarop je precies zo productief was als je wilde zijn en alles hebt bereikt wat je wilde doen?

Datzelfde gevoel van voldoening komt overeen met een succesvolle dood. Het is loslaten in volledige vrede en dankbaarheid.

## Tekstveld

---

### Zelfontwikkelde WORKSHOPS eigen creaties:

#### Workshop 1. **Dezelfde kern in jou en mij – hoe we individualiteit kunnen vieren zonder te vergeten dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten**

Dit werk introduceert het HaLoFeHo-spel dat zelfontdekking, zelfbegrip en zelfacceptatie bevordert. Deze ondersteunen op hun beurt de tolerantie voor de eigenaardigheden van anderen.

Het HaLoFeHo-spel is ontworpen op basis van de SWOT-matrix, een hoog aangeschreven hulpmiddel dat leidinggevend helpt geïnformeerde en berekende beslissingen te nemen in teammanagement om met toegevoegde waarde bij te dragen aan hun organisatie.

In het HaLoFeHo-spel ben jij de leider met uitvoerende macht die een complex systeem moet beheren, namelijk jouw wezen. Uiteraard moet je je team kennen om het te kunnen aansturen. De eerste stap is dus dat je je bewust wordt van je persoonlijkheid met al zijn onderdelen, je lichaam, geest en ego met al zijn aspecten, de conditionering van je opvoeding en omgeving, je ambities en angsten, en al je sterke en zwakke punten. Je moet de meeste kennis hebben over de dynamiek binnen je persoonlijkheid en hoe je ego werkt. Elk klein trucje, elk klein detail waarmee je geest je ertoe kan verleiden bang of woedend te worden, moet een bekend lid van je team worden.

Als u uw team eenmaal door en door kent, kunt u een expert worden in het managen ervan. Het doel, dat voortvloeit uit uitstekend teammanagement, is een evenwichtig individu te zijn en een goed, tevreden leven te leiden. Je moet dus zorgen voor een goede samenwerking binnen je team, dat wil zeggen dat al je onderdelen mooi samenwerken.

Deze workshop is een zeer krachtig hulpmiddel voor teambuilding in organisaties, gezinnen of koppels, omdat het collega's, familieleden en partners helpt elkaar op een dieper niveau te leren kennen en de tolerantie voor het anders-zijn van anderen vergroot, wat een van de belangrijkste persoonlijke vaardigheden is, en staat bovenaan de lijst, samen met communicatie en probleemoplossing.

#### Workshop 2. **Mijn gevoelens zijn geldig: hoe eerlijk te zijn over hoe u zich echt voelt en hoe u anderen kunt helpen uw gevoelens te respecteren**

Dit werk omvat het leren over de drie ego-typen en het verwerven van het essentiële inzicht dat het ego niet de vijand van goedheid en geluk is, zodra er onderscheid is gemaakt tussen het ego en ego-dominantie. Dit onderscheid is echter cruciaal.

Welk ego-aspect de persoonlijkheid ook overheerst, zodra bewustzijn aan de mix wordt toegevoegd, wordt dat aspect van het ego onschadelijk en in sommige gevallen kan het zelfs een pluspunt worden. Bijvoorbeeld, een persoon met arrogantie als zijn voornaamste ego-aspect, kan ernstige schade aanrichten door de gevoelens van anderen niet te respecteren, maar zodra hij of zij zich bewust wordt van de arrogante eigenschap, kan dit gebruikt worden om een gezond gevoel van zelfvertrouwen te ontwikkelen en voor het aanmoedigen van anderen die onzekerder zijn.

In deze workshop leer je het ego in een ander licht te zien: als een puppy die begeleiding nodig heeft om zich niet te misdragen. Je krijgt toestemming om eerlijk te zijn op het meest persoonlijke niveau. Hoe meer je de diepste, donkerste geheimen van je persoonlijkheid accepteert, hoe meer ontspannen je zult zijn. In feite zal uw wezen een ongeëvenaard niveau van ontspanning bereiken. Bovendien zult je minder veroordelend zijn tegenover jezelf en anderen. Hierna sta je niet langer onder druk om te voldoen aan de verwachtingen van jezelf of anderen over hoe je zou moeten zijn. Je eigen eigenaardigheid zal niet langer een probleem zijn, en de andersheid van anderen zal je niet langer storen.

Stel je een wereld voor waarin iedereen de vrijheid heeft om zo raar te zijn als hij of zij wil, waarin van niemand wordt verwacht dat zij/ hij iets anders is dan alleen maar eerlijk en waarachtig. Die wereld hoeft geen utopie te zijn; we kunnen het samen creëren.

#### Workshop 3. **Scherpzinnig leiderschap**

Deze workshop is voor diensthouders en biedt waardevol inzicht in het gebruik van motiverend leiderschap in het aansturen van mensen in plaats van controle uitoefenen dat spanning veroorzaakt. We zien ook hoe assertiviteit aangenaam kan gemaakt worden. Je leert hoe te EMPOWERen in plaats van te OVERPOWERen.