

GRATIS E-BOOK  
MELISSA POULINA

**Meesterlijk Verbinden met je cliënt**  
*Het Geheime Recept voor Coaches &  
Zorgprofessionals*



# Visie

1. Mens visie
2. Coach visie
3. Kunst vs Kunde

4x7

4. Overzicht
5. IN.Zicht
6. Zien
7. Zorgen

# Levenslust

8. Groei mindset
9. Levensenergie
10. Brengen & halen

Essentie  
& Dankwoord



# It's a journey

Laten we bij het begin beginnen.

Je kunt je eigen kunst pas verstaan, als je er *zuiver* naar kunt luisteren. Een reis begint met weten waar je staat. Dat vraagt even stilstaan. Hier. Nu. Zijn, met alles wat er is. Er naar kijken, en echt zien. Jezelf vooral, met al je belevingen & verlangens ;)


**Jouw verhaal, heeft een eigen weg.**  
Vol bumpy rides, levenslessen, hoogte- en dieptepunten, lekker in de flow momenten, en ook uitdagingen die niet altijd even plezierig zijn. Dat hoeft ook niet. Het leven komt, met vallen en opstaan.

Als mens worstelen we vaak met 'het goed willen doen'.

## Wanneer is goed, genoeg?

We zijn massaal gestresst. Stoppen mega veel tijd in het zoeken naar 'de oplossing' van stressvermindering.

NU willen ontspannen. NU niet meer onzeker willen zijn. Als daar een magische pil of knop voor was, had je die vast al gevonden. Goh. Zullen we daar gewoon is mee kappen? Cut the crab.  
*Time for change.*



Onzekerheid houdt ons klein. **Er komt een vergrootglas te liggen op wat er niet goed gaat**, waar we tekort in schieten. Aanpassen, is vaak het antwoord. Deze reactie, voort komend uit angst, helpt ons niet om die interne krachtbron aan te spreken. Dat innerlijk vuur te ontvlammen. Nee, het dooft eerder het vuur, wat een gevoel van leegte met zich mee brengt. Niet voedend.

Laat staan, dat het je een boost geeft om uit je comfortzone te stappen. No way. En *juist daar, ontstaat de magie van het verstaan van jezelf*. In verhouding tot de ander, tot iets. Juist buiten, je gebaande paden !


In onze westerse maatschappij ligt de focus vaak op het probleem, om dit vervolgens te willen fixen. Oplossen. Het liefst gisteren ;). Deze *symptoom gerichte benadering*, doet geen eer aan de wijsheid van ons lichaam. Ons bestaan. Laat staan aan het geheel dat we zijn, als mens. Zoveel meer dan een lichaam.

Hoe kunnen we een beroep doen op onze gezonde delen, en onze natuurlijke potentieel in ons?



01





Onzekerheid houdt ons klein. **Er komt een vergrootglas te liggen op wat er niet goed gaat**, waar we tekort in schieten. Aanpassen, is vaak het antwoord. Deze reactie, voort komend uit angst, helpt ons niet om die interne krachtbron aan te spreken. Dat innerlijk vuur te ontvlammen. Nee, het dooft eerder het vuur, wat een gevoel van leegte met zich mee brengt. Niet voedend.

Laat staan, dat het je een boost geeft om uit je comfortzone te stappen. No way. En *juist daar, ontstaat de magie van het verstaan van jezelf*. In verhouding tot de ander, tot iets. Juist buiten, je gebaande paden !

In onze westerse maatschappij ligt de focus vaak op het probleem, om dit vervolgens te willen fixen. Oplossen. Het liefst gisteren ;). Deze *symptoom gerichte benadering*, doet geen eer aan de wijsheid van ons lichaam. Ons bestaan. Laat staan aan het geheel dat we zijn, als mens. Zoveel meer dan een lichaam.

Hoe kunnen we een beroep doen op onze gezonde delen, en onze natuurlijke potentieel in ons?





**Door te kijken naar wat we niet willen,  
onderschatten we de kracht van ons gezonde helende deel in ons.**

Waarbij beter worden geen beroep doet op ons zelf, maar vooral op de arts. Het ziek zijn zelf lijkt niet wenselijk. 'Er is wat mis', is de gedachte.

Wat nu, als er niet mis is? En dat wat we ontmoeten juist een logisch gevolg is van? We leren kijken naar wat we wel willen? Ons leren afstemmen vanuit dat verlangen.

Wat als we ziekte zien als signaal? Ons wijze lijf dat met ons praat?

Onze zielsverlangens weerspiegelt, bloot legt, waar levensenergie stroomt, of juist stagneert. Kun je zien waar je juist goed in bent? Wat jouw uniekheid is?

Hoe ZIE jij de mens?

Hoe zie jij Jezelf?

Neem een tijd, om te bezinnen.

Wat drijft je. Wat is je visie.

Welke normen en waarden zijn belangrijk voor je?



It's a journey



the Art of Healing



# Mens Visie

De bril waar ik door kijk. Mijn waarheid, wat is de jouwe? Blijf kritisch & eerlijk bij jezelf.

Ik zie de mens als een geheel (holistisch). Een samen werkend geheel.

## **Je hebt het huis waarin je woont;**

- Je fysieke lichaam, de begrenzing in vorm tussen buiten en binnen.
- Je levensenergie die door je huis stroomt.
- Je Ziel die je huis bewoond.
- Je Geest, die in verbinding met je ziel de schakel is tussen de vaste en niet vaste vorm.

In onze westerse maatschappij ligt de focus vaak op het probleem, om dit vervolgens te willen fixen. Oplossen. Het liefst gisteren ;).

Deze *symptoom gerichte benadering*, doet geen eer aan de wijsheid van ons lichaam. Ons bestaan. Laat staan aan het geheel dat we zijn, als mens. Zoveel meer dan een lichaam. Ik geloof in salutogenese, kijkend vanuit de oorsprong van gezondheid. Vanuit waar je vertrekt heeft namelijk invloed op wat je onderweg tegenkomt. Vanuit waar vertrek jij?

Hoe kunnen we een beroep doen op onze gezonde delen, en onze natuurlijke potentieel in ons?

Het **doormaken** van allerlei levens processen, helpen ons bijsturen op de koers van ons zielsverlangen. Leren ons levenslessen. Juist door wat situaties met ons doen, mentaal, emotioneel, spiritueel EN fysiek. *Het is niet of of.*

Het breken van een been, doet mentaal ook wat met je. Het doormaken van een ingrijpende gebeurtenis, een trauma, kan mentale wonden geven die zich ook fysiek gaan uiten. Onverwerkte emotie, langdurige stress, werkt in op je gehele systeem. Zie je wat ik bedoel?

Ziekte, zonder negatieve stempel of associatie, is **de poort naar interne processen**, die gehoord, gezien en doorleeft willen worden. Ziekte is een vorm, een signaal. Laten we hiernaar luisteren.

Ziek zijn, betreft een deel van je wat 'niet gezond' is. Jij bent je ziekte niet.

Ziekteprocessen gaan over het herwinnen van het evenwicht wat verstoord is geraakt. Weer heel worden, integratie van dat wat je beleeft hebt. Heel je wonden, via the Art of healing. Jouw art. Menselijk maatwerk. Interne processen vragen meer dan het behandelen van symptomen voor echte genezing, heling. *Hoe werkt dat in client relaties?*

# Coach visie

Iemand begeleiden als zorgprofessional of coach begint altijd bij jezelf. Weet wat van jou is, en wat van de ander. Pas dan kun je er echt zijn, zonder dat het gaat om je eigen 'ik wil'.


Je neemt jezelf mee, als mens. **Met alles wat je heeft gevormd.** Alles maakt, tot wie jij nu bent.

Je rugzak vol ervaringen, belevingen, kunnen voor je werken. Mits je deze ervaringen onder ogen bent gekomen. Ontmoet hebt, wat je pijn heeft gedaan. Waar je levenslust zit. 'Ken Uzelve.' Vanuit daar, dien je de ander. Bewust van geraaktheid, wat je doet en waarom je iets doet.

Je 'bent' er nooit, altijd lerende en groeiende. Je attitude, en bereidheid, stellen je in staat je eigen grootste leermeester te zijn. OF maken je afhankelijk van dat wat buiten je ligt: theorieën & modellen. Een open, eerlijk en liefdevolle kritische houding helpt je hierin om je eigen weg te bewandelen, en de externe hulpbronnen voor je te laten werken.

Je groeit als mens, en dus ook in je vak, waarbij **de kunst van coachen verstaan gaat over jouw essentie verstaan.** Vergroot kwaliteiten, in je leven en daarmee in je vak. Dat biedt perspectief, meer dan focussen op wat nog niet lukt.





Coachen doe je in elk mensenwerk. Als hulpverlener, als therapeut. Mens-ZIJN brengt bewuste en onbewuste processen met zich mee. Blinde vlekken. Ja ook bij jou dus. Dat vraagt dus ook de nodige supervisie, leertherapie, wat je ook doet. Je bent nooit uitgeleerd. En je grootste leermeester ben jij zelf, geen boek, geen teacher.

Je kunt menselijk maatwerk leveren, als je bereid bent ook zelf je schaduwkanten te belichten. Jezelf, en daarmee je klanten, serieus neemt door je eigen processen aan te gaan. Naast jouw eigen weg naar binnen,

02

bewandel je de weg naar buitenn. Vanuit die kern. Wat er ontstaat in de ruimte tussen jou, en de ander is een mens tot mens verbinding. Aanwezigheid. De basis van alles. Helend & waardevol: jouw oprechte presentie hier & nu. Geen hoog- laag of dokter- patiënt. Bezield MENS.

**Vanuit een veilige omgeving, daar waar je beiden verbinding en vertrouwen ervaart, ontstaat werkruimte om te groeien.**

Wat ontstaat er daar? Wat is er mogelijk? Daar zit groei en potentie. *Iedereen draagt verborgen schatten in zich mee, vaak overspoeld door belevingen van het leven zelf.*



Het gaat hier niet om mijn visie. **Het gaat erom, dat jij jouw visie helder hebt.** Weet waar je voor staat, en vanuit waar je wat doet.

Door het uitwisselen hiervan, kun je jezelf bevragen en verdieping geven aan wat je uit draagt. Voort leeft.

Neem vooral mee, wat jou dient. Dat wat jou dient, dient ook je klant. Not the other way around. Laat vooral ook los, wat jou niet dient. Wat niet werkt voor jou. Wat jij niet gelooft, of voelt. Vorm jezelf. Voed je visie, door je ziel te voeden. Met inspiratie. In. Spirit. Nog meer verborgen schatten, in onze taal ;). Belichaam dat ook. Zelfs als je vooral cognitief werkt. Vraag jezelf af: hoe kan ik het lijf hierin meenemen? > Body,Mind,Soul.

Last but not least, het mag voor zichzelf spreken dat ik mijn mens visie mee neem in het coachen. Dat betekent niet dat ik dit altijd expliciet benoem, maar wel waarneem. Net zoals bewust te zijn, van dat elk levensgebied/ domein, invloed heeft, op elke laag van ons bestaan. Zo draag je bij aan domein overstijgend kijken & integraal werken.

*Vragen hierover? Mail me!*  
*contact@melissapoulina.com*



# Kunst

VS KUNDE

03

Je kunt nog zo kundig zijn, maar het doen van een kunstje maakt het verschil niet. Het is als een niet begrepen en verstaan zelfhulpboek. Je mag ermee spelen, ontdekken. **Jouw Art toevoegen**, aan die homp klei. Daar wat moois mee maken. Gaaf toch ! It's magic.

DE KUNST,  
IS JOUW EIGENHEID,  
ONTWIKKELDE  
KWALITEITEN IN HET  
VERSTAAN VAN JEZELF,  
DE ANDER. EN DAT WAT  
ER IS.

*BELEEFD.*  
*BELICHAAMD.*  
*BEZIELD.*

DE KUNDE.  
IS DE VAARDIGHEID DIE  
JIJ JEZELF EIGEN HEBT  
GEMAAKT.





# Zicht, Zien & Zorgen

EEN STAPJE DICHTER BIJ,  
JEZELF.



A woman is seated in a forest, leaning against a large, textured tree trunk. She is adorned with a crown of dried flowers and leaves. Her face and arms are decorated with intricate henna patterns. She holds a bouquet of dried flowers and leaves. She is wearing a dark, strapless dress. The background is a blurred forest scene.

BE ART  
LOVE IT  
LIVE IT  
FEEL IT  
FUEL IT  
BE IT  
JUST BE  
ART



Creer

# Overzicht

04

Zonder even uit te zoomen, **blijf je kijken vanuit één blik.** Jouw perspectief.

*Perceptie = Projectie*

Stel dat je op reis gaat, onderweg niet weet of je nu links of rechtsaf moet. Je stopt even, pakt je kaart en vouwt het open. Van bovenaf zie je waar je bent en waar je naar toe gaat. Door deze pauze, ontdek je ook ineens een groenere route. En krijg je tijd om even stil te staan bij de volgende vragen. Welke bagage heb je bij je? Is je voertuig voldoende opgeladen?

Daag jezelf uit om los te komen van je eigen ideeën en overtuigingen. Er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden.

Kijk naar wat er is. En nodig is. Niet meer, niet minder.

Vanuit dit grotere perspectief krijg je zicht op waar je staat, door welke bril jij kijkt. Bezie de situatie, casus of in deze jezelf eens vanuit een andere rol, positie of plek. Je zult ontdekken, jezelf anders ontmoeten en wellicht word je verrast met onbenut potentie.



# Creëer Inzicht

Zicht op jezelf krijgen gaat over:

Jezelf leren kennen. Je behoeften gaan voelen. Verlangens.

Leren luisteren naar je lijf. Vanuit hier, jouw gaven inzetten.

Wie kent jou beter dan jij zelf? **Neem je verantwoordelijkheid om je geleerde vaardigheden te belichamen.** Dat kun je doen door je te verdiepen in lichaamsgericht werk. Pas als je voelt wat je uit draagt, gaat het leven en z'n werk doen. Daarbij is het belangrijk dat je ontdekt:

Wat past echt bij jou?

Waar zit je joy? Welk talent zet je in?

Dat vraagt om zelfreflectie. Op het niveau van denken: Stel jezelf kritische vragen. Waar gaat me goed af? Waar zit mijn groei?

Op het niveau van voelen: sta je in verbinding met je lijf, of is het nodig hier meer aandacht aan te schenken? Neem tijd en ruimte, om echt te gaan voelen wat je dient. Jij bent uiteindelijk zelf je grootste instrument.

# Zien Waar sta ik?

Waar sta je nu &  
waar wil je naar toe ?

**Heb je duidelijk in hoeverre je vooral je coachende vaardigheden toepast en waar je Art zit?**

Het is logisch dat je ergens begint, en je de kunst van het coachen of begeleiden dus nog mag gaan ontdekken. Wees hierin niet te streng voor jezelf.

Je zelfvertrouwen zal groeien door het pad te gaan bewandelen, door te doen.

Je hebt nu stil gestaan bij jouw fundament. Vanuit waar vertrek jij? Je vak echt verstaan betekent ook meters maken.

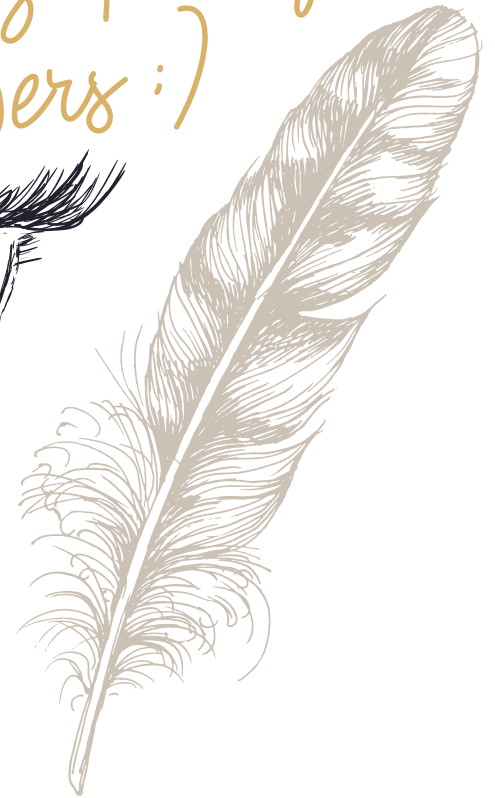
Zorg dat je support krijgt, van een coach/mentor om het beste uit jezelf te halen.



# Breng je kwaliteiten in beeld



*Na al dat leesvoer,  
tijd voor vertering.  
Dak een A4tje  
Teken je talenten.  
Verras jezelf met je  
super powers :)*







Het kan niet anders dan dat angst vroeg of laat om de hoek komt kijken. **Groeien buiten je comfortzone, vraagt wat!** Angst is een natuurlijke respons, op de 'nog niet' veilige comfortzone. De beleving van angst, en waarvoor iemand angst heeft verschilt per persoon. Door de vaak probleemgerichte benadering, wordt de angst gevoed.

Je krijgt het eerder het idee dat er eerder wat mis met je is, dan dat er een beroep wordt gedaan op je talenten.



*Zorgen*

07

# Angst & Onzekerheid

Dat maakt onnodig onzeker, legt de focus op wat er nog niet lukt in plaats van wat wel.

Nodigt ook niet echt uit om meer spannende dingen te doen toch?

Herinner je: dit is hoe cliënten zich in het begin ook vaak voelen





Door jezelf dusdanig te stretchen en verkennen, ontwikkel je een bron om uit te putten. Je kunt je client alleen daar brengen, waar jij zelf bent geweest. Je groei ligt daar, in dat spannende gebied. Buiten je comfortzone. Daar is waar de magie ontstaat. **Jezelf verkennen, is een voorwaarde, om jouw kunst te ontdekken.**

Je hebt moedig te zijn, om te durven spelen met je aangeleerde vaardigheden. Juist door meters te maken. Ga ontdekken wat je wel en niet ligt. Wat misschien zelfs beter werkt, of anders. En wat werkt, zet je in tijdens je werk.

Ga je jouw werkwijze en manier van doen, zijn en laten leren verstaan, kun je steeds beter jezelf Zijn. Je vak belichamen vanuit eigen wijze. Niet volgens 'het boekje'. Een verhaal wordt pas levendig door de kleur die je er zelf aan geeft. Jouw energie erin blaast. Kun je je voorstellen welk verschil dit maakt voor de relatie met je client?

Dus ook: Face your fears. Ook daar zit een schat aan informatie in ;) Spiegels zijn er niet voor niets. Mooie ingangen, naar die *innerlijke wegen*.

Zorg voor je zorgen, angsten en onzekerheden. Zorg voor jezelf. Met alles wat er is. Het fijne en pijnlijke. Het goed en kwaad. Liefde en angst. En En. Niet of, of. Het gaat uiteindelijk om jouw bereidheid jezelf en je client tot waarheid te brengen, niet om een 'zo fijn mogelijk gevoel.'



Groei in elk levensgebied (wezensdeel) van jezelf. Door een open mind te hebben, ga je zien wat er gaande is. Stel je je intuïtie in staat input te geven. Vanuit je geleerde en ontwikkelde kaders kun je sturing geven. Maar zet ze niet vast. We hebben allemaal overtuigingen, en oordelen. *Het is de kunst om hier bewust van te worden, zonder jezelf meteen af te straffen.* Het verworven inzicht, door scherpe waarneming en het opmerken van gedachten, stelt je in staat om andere keuzes te kunnen gaan maken.

Herken je patronen. Weet hoe iets voor je werkt.  
Zie je het glas half vol, of half leeg ?  
Ben je een positief blij ei no matter what of eerder een azijnpieser?  
En hej, beide brengen ze waardevolle vaardigheden met zich mee. Het gaat niet over je oordeel, het gaat over bewustzijn. Keuzes in wat helpt je groeien.



Geloof jij dat je jezelf kunt blijven ontwikkelen?  
Mogelijkheden kunt gaan zien ?

JA/NEE

Gewoon weten waar je nu staat. That's it.  
Het vraagt om actie koppelen aan je inzichten.

EN, met deze informatie kun je dus twee dingen doen.

1. Je legt het naast je neer.
2. Je neemt gerichte actie.

*'Als je doet wat je deed, krijg je wat je kreeg,' right ?*

Als je prioriteit hoog genoeg is, gaat er vast wat gebeuren. Daar hoef je  
alleen niet op te wachten.

A woman with intricate floral body paint on her face and arms, wearing a crown of flowers and a dark, strapless dress, is sitting against a large, weathered tree trunk in a lush forest. The background is filled with green foliage and a glimpse of a body of water in the distance.

LEVENSLUST  
DE SPIEGEL VAN  
MOEDER NATUUR





A microscopic view of several cells, likely pollen grains or similar biological structures, showing intricate internal patterns and textures. They are set against a dark blue background with a diagonal gold stripe on the right side.

Levens

# Energie

09

Onze moeder natuur illustreert prachtig hoe alles uit energie bestaat.

Zichzelf hiermee oplaad, en ontlaad. Over Art gesproken.

Kijk maar eens naar het zaadje wat ontkiemt.

Het ritme van slapen en ontwaken van de dieren.

Wat leren we hier van ? Alles kent een ritme. Natuurwetten. Logica.

Energie wil bewegen, tot vorm komen. Het blijft zichzelf ontwikkelen.

**Daar waar de stroming stagneert, kan de blokkade doorwerken en zich**

**manifesteren op fysiek niveau.** Ziekten, komen aan de oppervlakte.

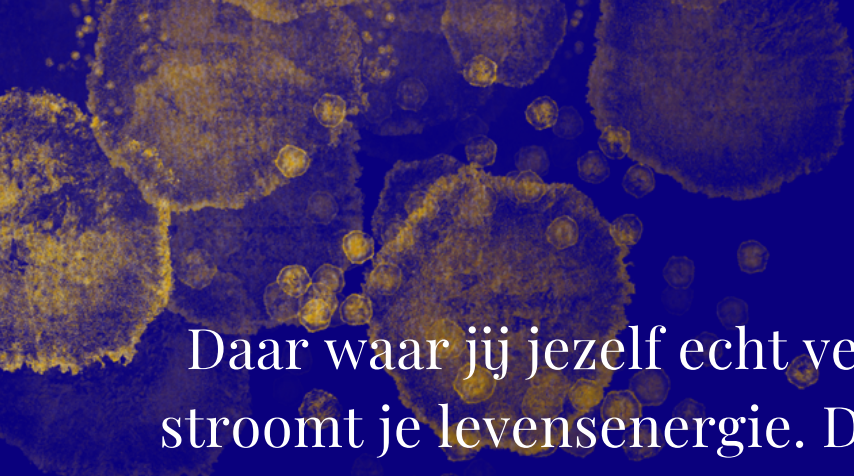
Signalen, die aan de deur kloppen. Bij jou, en je client. Ook een teveel aan

energie geeft impulsen. Tonen zich als klachten aan de oppervlakte.

**Hoe bevorder je het natuurlijk herstel van evenwicht in gezondheid en**

**welzijn?**





Daar waar jij jezelf echt verstaat,  
stroomt je levensenergie. De kunst  
van het leven.

Weet dus, wat je energie brengt en  
vraagt.

**Steek af en toe even je energie  
thermometer erin.** Doe meer van  
wat je energie geeft en/of minder  
van wat je energie uit je trekt.  
Altijd hard werken, maakt je geen  
goede coach of professional. Met  
je hart werken, dat is belangrijk.

*Daarnaast kunnen meditatie  
oefeningen je helpen thuis komen en  
blijven in jezelf. Nooit als doel op  
zich, maar als middel. Meters maken  
om deze way of life te integreren. Of  
terwijl: Oefen, oefen, oefen.*

Je leert zo sterk gegrond staan, als  
een gewortelde boom. Krijg  
plezier in het spelen met de  
stromingen van energie. Maak  
maar eens een energiebol tussen  
je handen. Ja nu! Wrijven,  
visualiseren en voelen.



# Los Laten

Zeer onderschat onder de reddende hulpverleners. Willen helpen ten zonder los te laten. Leer loslaten van dat wat niet dient. Ook de energie die niet bij jou hoort, maar die je als 'magneet' gedurende dag hebt aangetrokken, mag je bewust afvoeren.

## **Het is je hygiene op energetisch gebied!**

Stem je magneten het begin af op dienende energie. Dat kan al met een eenvoudige intentie. Let op, woorden hebben tot leven te komen: via voelen. Gewoon repetitief opdreunen van woorden zet geen zoden aan de dijk.

'IK LAAT MIJN  
LEVENSENERGIE  
STROMEN, ZIJ HEELT  
MIJ. DIENT MIJ EN  
BESCHERMT MIJ.'

'DE ENERGIEEN VAN  
BUITEN BLIJVEN  
BUITEN, ALLEEN DE  
HOGE ENERGIE DIE  
MIJN  
LEVENSENERGIE  
VERGROOT LAAT IK  
BINNEN KOMEN'.

*Wat neem jij vandaag mee, uit dit E-Book?*

Niet als een spons alles op willen zuigen. Zo werkt integratie niet. Teveel eisen, willen of vragen van jezelf, zorgt voor stress. Dan ben je weer druk met dat eerst loslaten, om zuiver te kunnen kijken naar jezelf ;)

Wie ben jij, als mens, als coach, therapeut of zorgprofessional?  
Wie wil je Zijn?

# Brengen & halen <sup>10</sup>

Nu ontstaat daar misschien een kloof, tussen waar je staat en waar je wil zijn. Je bent onderweg. En dat is oke. Het is. It's life, remember?

**De vraag voor nu is, ben je bereid om je innerlijk werk te doen & kun je Zijn met dat wat je ontmoet? Het blijft een doorlopend proces. Gespiegeld door ons dankbare werk, met mensen. Via de ander, ontmoeten onszelf.**





Wees eerlijk naar jezelf over waar je bent. Het is wat het is, right?  
Vanuit dit gezonde Zijn, kun je gaan bouwen.

Wat je vandaag al kunt doen.

Stop in ieder geval hier en nu, met het vertellen van je oude verhaal. Misschien wel een theoretisch verhaal, geïdentificeerd met 'Ik ben de therapeut'. Nee, dat is slecht een aspect van je, een rol. Ga je nieuwe verhaal leven. Jouw verhaal. Want dat is wat jij te brengen hebt. Het beste van je autonome & authentieke zelf, daarmee anderen dienen.

**Haal het beste uit jezelf, door jezelf, jouw prachtige lichaam, te leren verstaan.** Hoe beter je daarin bent, hoe beter je ermee kunt werken. Dat is de kunst der kunsten. Gewoon, vanuit jezelf! Vanuit daar, bouw je niet alleen de mooiste relatie met jezelf, maar ook met de ander.

Bedankt voor je lezen, bevragen  
& eigen maken. Samen onderweg.  
*Hand in hand werken we aan een integraal  
gezondheidssysteem en welzijn van de mens, wat  
begint bij ons zelf.*



Inspireert dit je? Connect dan zeker!  
[www.melissapoulina.com](http://www.melissapoulina.com)

Bronvermelding  
*Credits*

-Womans nature kunst @neiron  
-Foto Art van mij @Ray Art Creations





[@melissapoulina](#)



[@coachkunst](#)



[@coachkunst](#)



*Je kunt me helpen door een recensie achter te laten (graag!) Super tof als je deelt wat het je heeft gebracht!*



WITH LOVE & JOY  
MELISSA