

WEEK 4

Light up your day

COMMUNICEREN MET ONS HART

Kom rustig zitten of liggen en sluit je ogen.
Door je hand op je hart te leggen maken we verbinding met ons hart.

Focus je op je ademhaling.
De ademhaling brengt ons altijd terug naar het hier en nu.

Adem rustig in via je neus en uit via je mond,
Terwijl je dit doet blijf met je aandacht bij je hart.

Herhaal dit een aantal keer.

Neem je tijd om te landen in je lijf en te blijven focussen op je ademhaling.

Hoe voelt het als je verbonden bent met je hart?
Wordt je gewaar van de sensaties in je lichaam.
Wanneer je met je aandacht naar je hart gaat kun je dan nog dieper zakken?

Stel je nu je hart voor.
Hoe open voelt jouw hart?
Zet je hart zover open als je kan.

Luister nu goed.
Heeft je hart je iets te vertellen?
Waar heb je behoefte aan?
Het antwoord dat je als eerste terugkrijgt, dat is je antwoord.
Wat heb je vandaag nodig om naar jou hart te luisteren?
Kom op je eigen tempo weer terug naar het hier en nu.





IN DE STILTE ONTSTAAT EEN GEVOEL VAN
OVERGAVE WAARIN ER RUIMTE ONTSTAAT OM
TE LUISTEREN NAAR ONS HART.

Wat heb je waargenomen? (voel je bijvoorbeeld
onrust, of bepaalde gewaarwording en sensaties
in je lichaam?)

Welke gedachten neem je waar?

Tip:

Wanneer belemmerende gedachten voorbij
komen,
zie het dan als een boodschapper om te mogen
voelen wat het met je doet.

Voel het zonder het te willen veranderen.
Maak vervolgens de connectie met je hart en
verbind met het gevoel dat je wil ervaren. (liefde,
rust, vertrouwen)

De sleutel is om telkens terug te keren naar ons
hart. Naar de liefde die al in jouw aanwezig is.