



De Hart-Check-in

De Hart-Check-in is een prachtige self-care tool om connectie te maken met jezelf en stil te staan bij alles wat er in je leeft en hoe je je voelt.

Deze mini-meditatie is geschikt voor elk moment:

- _ als onderdeel van je ochtend- of avondroutine
- _ als rustmoment tussendoor
- _ bij een gevoel van stress, gehaastheid, onrust of bijvoorbeeld angst



1. Een fijne rustige plek

- > Zoek een fijne rustige plek
- > Ga comfortabel zitten — voel je zitbotten op de stoel of het kussen
- > Sluit je ogen
- > Adem een paar keer diep in en uit — bij het uitademen ontspan je
- > Focus op je ademhaling — laat de adem op zijn natuurlijke beloop
- > Als er gedachten zijn — houd je er niet vast
- > Bejegen je gedachten neutraal — zonder oordeel — zonder verhalen



2. Focus in je hart

- > Adem in in je hartruimte / je borstkas — op een rustige manier
- > Verbind je met je hart
- > Leg hiervoor een hand op je hart — als je dat fijn vindt
- > Voel wat er in je hart leeft aan gevoelens — wees open ervoor



3. Vraag jezelf

- > Wat leeft er in mijn hart / in mij?
- > Hoe voel ik me op dit moment?
- > Wat voel ik nog meer?
- > Wat vertelt me dit gevoel?



- > Wat heb ik nu nodig?
- > Voel ik de behoefte om iets te doen?

Formulier je eigen vragen – gebruik wat goed bij je past en resoneert met jou en het moment. Je kunt hier van alles tegenkomen: verdriet - onrust - boosheid - vreugde - levensenergie of bijvoorbeeld zin in de dag.

→ 4. Sta stil bij je gevoelens

- > Neem aan wat er in je hart leeft
- > Ontmoet je gevoelens rustig en met een lieve ‘onderzoekende’ houding
- > Sta erbij stil – zonder oordeel, zonder verhaal

→ 5. Koester je hart & jezelf

- > Neem aan wat er op dit moment is – alles mag er zijn
- > Bejegen jezelf met zelf-empathie – voor alles wat er in je leeft
- > Voel dankbaarheid voor dit moment van aandacht voor jezelf
- > Adem een paar keer diep in en uit
- > Bij het uitademen stuur je liefde (of dankbaarheid of een ander vredig & voedend gevoel) naar je hele lichaam
- > Herhaal dit een paar keer
- ...
- > Neem je tijd en kom rustig weer terug in de ruimte

Misschien vergt het wat oefening om dieper te voelen, je daarop te focussen en de gedachten tot rust te brengen. Weet wel – oefening baart kunst :-).

Ik moedig je aan om de Hart-Check-in naar je eigen behoefte vorm te geven en toe te passen. Jij weet en voelt zelf het beste welke vorm bij jou past.

Heb je vragen over de Hart-Check-in? Of wil je een ervaring delen?
Neem dan graag contact met mij op :-).