

Werkvel bij de HEEL JE HART intuïtiekarten

Dit handige werkvel met extra vragen kun je uitprinten om steeds opnieuw weer in te vullen. Het voegt een extra dimensie toe als je je antwoorden opschrijft. Het uitwerken tot woorden of zinnen die je weerspiegeld ziet op het papier brengt het proces vaak net wat dieper in je bewustzijn.

Welke vraag bij het helende veld dat je vandaag hebt gekozen raakt je het meest?

Wat roept dit in je op aan reacties:

- In je emoties
- In je gedachten
- In je lichaam

Verwelkom elke reactie, positief of negatief, en neem ze simpelweg waar. Je gaat nu voorbij de dualiteit én reactiviteit van positief/gewenst tegenover negatief/ongewenst. Alles mag er zijn, alles mag zich kenbaar maken. Het is een enorme opluchting als alles z'n 'zegje' mag doen. Misschien wel voor het eerst? Het schept veiligheid en onvoorwaardelijkheid, en dat zijn helende kwaliteiten om te koesteren.

Welke reacties maken je blij?

Veroorzaken ze

- Inspiratie?
- Blijdschap of vreugde?
- Opluchting?
- Een opening om hier dieper in te gaan?
- Iets anders? Namelijk:

Waar voel je dit in je lichaam? Voel je spanning of kramp, tintelen, kou, warmte, ontspanning of anders:

Wat doet het met je ademhaling? Wordt deze sneller en oppervlakkiger in je borst, of langzamer en dieper in je buik. Opgejaagd of opgelucht, of anders:

Met welke reacties heb je moeite?

Veroorzaken ze

- Angst?
- Woede of irritatie?
- Tegenzin of weerstand?
- Zelfveroordeling?
- Iets anders? Namelijk:

Waar voel je dit in je lichaam? Voel je spanning of kramp, tintelen, kou, warmte, ontspanning of anders:

Wat doet het met je ademhaling? Wordt deze sneller en oppervlakkiger in je borst, of langzamer en dieper in je buik. Opgejaagd of opgelucht, of anders:

Wat heeft je nu het meeste geraakt?

Kun je beschrijven of en hoe dit waardevol voor je is?

Sporen ze aan tot meer zelfzorg, tot actie of tot iets anders?