

the
COMPASSION
of the
HEART

Met **zachte** ogen kijken

Wees zacht en lief voor jezelf en leg de lat niet zo hoog.

Marja

Naarmate je het gronden steeds meer in je dagelijkse leven integreert, zul je gaan merken dat je meer rust in jezelf ervaart. Niet alleen rust en ruimte in je hoofd maar in heel je lichaam. Door het gronden kom je uit je hoofd en voel je je lichaam weer. Je gaat steeds meer luisteren naar de signalen die je lichaam jou schenkt.

De volgende stap is om te zorgen dat je jezelf niet veroordeelt. Veroordeelt omdat je bijvoorbeeld te veel in je hoofd zat, je niet geluisterd hebt naar de signalen van je lichaam, omdat je geen aandacht had voor ... Daarom is het van belang dat je met zachte ogen naar jezelf gaat kijken.

Laat je leiden door je hart! Je hart oordeelt niet, er is geen goed of fout, het is wat is, het hart geeft warmte, geeft heel liefde, is dankbaar, toont compassie, laat je voelen dat je leeft, vertelt waar het echt om gaat ...

Maar misschien denk je nu dat ik makkelijk praten heb en weet je helemaal niet goed hoe je je moet laten leiden door je hart. Door de onderstaande meditatie te beluisteren, kun je de liefde, dankbaarheid en compassie van je hart ervaren en voelen. Als je je hiermee kunt verbinden, kijk je automatisch met zachtere ogen naar jezelf.

Klik op de button HEAL & HEART om naar de meditatie te gaan.

HEAL
&
HEART

Noteer voor jezelf hoe je deze hartmeditatie hebt ervaren.



the
COMPASSION
of the
HEART

Hoe **hoog** leg jij de lat?

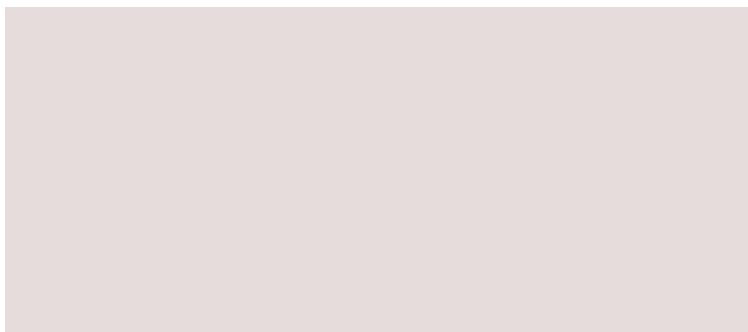
Niet perfect is ook goed!

Herkenbaar voor jou?

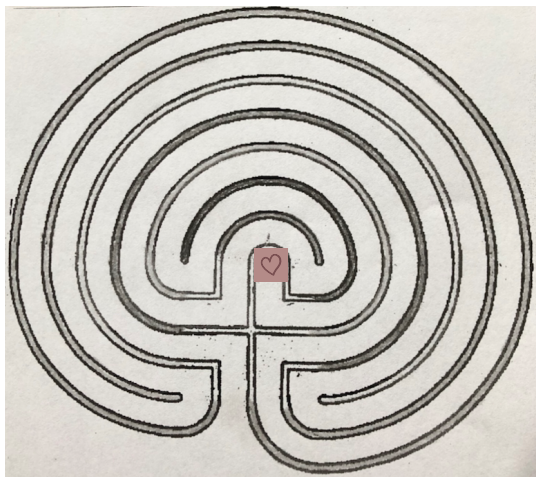
Je hebt vaak de neiging om perfectionistisch te zijn. Om niet snel genoeg te nemen met minder. Je blijft maar schaven, wikken en wegen, zal ik nu wel of niet ...

Je wordt af en toe helemaal gek van jezelf. Belangrijk is dat je uit je hoofd komt en dit kun je dus doen door regelmatig te gronden. Luister anders nog een keer naar de geleide grondingsmeditatie [HEAL & GROUND](#).

Schrijf voor jezelf eens op waarom je perfectionistisch bent of waarom je de lat zo hoog legt? Wat is het kernwoord hierbij voor jou? Omcirkel dit.



Hieronder zie je een afbeelding van een labyrint.





Loop jouw weg naar **binnen**

Luister naar de taal van je hart!

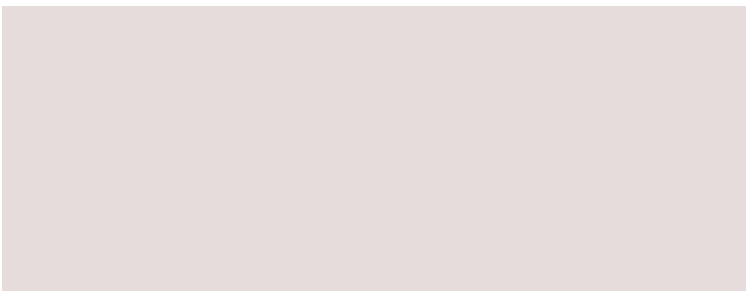
Het labyrint is een eeuwenoud symbool dat ertoe dient om een 'innerlijke reis' te maken. Je kunt het lopen van een labyrint zien als een loopmeditatie. Natuurlijk kun je nu geen labyrint lopen maar als je de foto print of namaakt zoals ik bij onderstaande foto heb gedaan, dan kun je met je vinger het labyrint lopen.



Bij dit labyrint heb ik de weg van het labyrint aangegeven met een dikke veter / lint waardoor je de weg voelt als je deze met je vinger 'loopt'. *Luister voor de uitleg over het lopen van het labyrint naar de volgende [video](#).*

TIP Natuurlijk kun je dit vingerlabyrint vaker lopen. Elke keer als je ergens mee zit, stel je jezelf de vragen zoals in de video aangegeven en loop je het labyrint.

Noteer voor jezelf hoe je het lopen van het labyrint hebt ervaren.



the
COMPASSION
of the
HEART

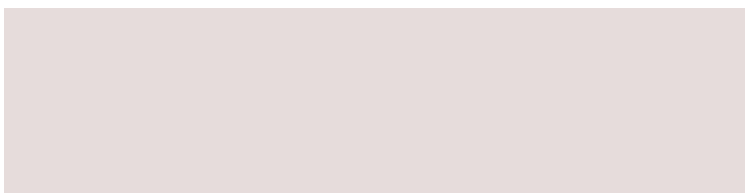


omarm jezelf

Je bent goed zoals je bent!

Herken je dit? Als je naar jezelf kijkt, hebt je altijd wel iets aan te merken: je haar zit niet goed, je ziet te bleek, je neus staat scheef, je praat te veel, je bent te emotioneel, te perfectionistisch ... Moet ik nog doorgaan?

Wordt het niet eens tijd dat jij jezelf omarmt zoals je bent? *Kijk eens met zachte ogen naar jezelf, dus met liefde en compassie vanuit je hart. Schrijf hieronder (of in je journal) nu eens op hoe je jezelf dan ziet.*



Ga staan, voeten op heupbreedte. Draai een paar keer met je schouders van voor naar achter en omgekeerd. Laat ze laag. Laat je armen langs je lichaam hangen. Adem diep in door je neus en spreid je armen wijd uit. Adem daarna uit door je mond en breng je armen naar je toe en omarm jezelf: hou van jezelf! Blijf zo even staan en voel. Doe dit een paar keer achter elkaar. Noteer voor jezelf hoe je dit ervaren hebt.

Deze foto's tonen maar de helft van de oefening omdat ik een sjaal vastheb en dit spontaan opkwam. De bovenstaande oefening heb ik wel n.a.v. dit fragment voor je gemaakt.

