

HARTKOMPAS

MAAK JE
EIGEN HARTKOMPAS



WWW.HETSPIRAALVORMIGPAD.BE



INHOUD

- 3 HET IS TIJD
- 4 STEL VRAGEN
- 5 JE CRITICUS
- 6 HOUDEN VAN JEZELF
- 7 LIEFDE EN VERGEVEN
- 8 SCHRIJFOEFENING
- 9 SCHRIJFOEFENING
- 10 TOEKOMSTDROOM



'En bemin dan de spijt, want je
hebt een engel bij je voordeur
weggejaagd.'

William Blake



We evolueren stilaan naar een andere tijd, waar mensen weer gaan stilstaan bij zichzelf, waar men op zoek is naar de kracht in zichzelf, waar men wil leven naar en voor de zielsmissie die zich opdringt.

Het is tijd

*Stop zelfbedrog,
zie dat het tijd is,
tijd om verder te gaan,
tijd om op zoek te gaan,*

en

*laat alles los wat
je innerlijke groei belemmert!*



*Wat je wezenlijk nodig hebt,
gaat nooit over geld of dingen,
maar het gaat om energie,
om een sfeer, een gevoel.
Energie is alomtegenwoordig
en altijd in overvloed
beschikbaar voor iedereen!*



Wat kan ik vandaag doen om mijn bijdrage te leveren aan een beter leven?

Stel elke dag deze vraag aan je hart.

Je hele zijn staat in het teken van deze missie.

Je leeft een RIJKER leven, als je je hart volgt. Kunnen leven volgens wat je hart je ingeeft en wat je energie geeft, is waarvoor je hier en nu leeft.

Leef vanuit de diepste verbinding met jezelf

Door weer voluit te leven en groot te durven dromen, gaan we minder in onszelf verdrukken.

Waar we weerstand bij voelen, zakt onze energie en zo onderdrukken we ook waar we echt toe in staat zijn.

Dat gaan we hier aanpakken!.

We saboteren ons leven door een hoop negatieve gedachten over onszelf. Zelfgerichte negativiteit snijdt ons af van de verbinding met onze levenskracht die voortvloeit vanuit ons hart.

*Houden van jezelf is het begin
van een levenslange romance
Oscar Wilde*



Wie zeurt er eigenlijk in ons hoofd?

We zijn het slachtoffer van ons eigen verinnerlijkt perfectionisme, we hebben een criticus in ons hoofd die ons constant bestookt met ondermijnende opmerkingen.

Weet dat alles en iedereen perfect is, alles is één en het universum steunt ons onvoorwaardelijk!

Ga voor een transformatie van je EGO naar je HART, van denken naar voelen. Volg je hart en je leven raakt vervuld met wonderen.

Besef dat jij je eigen leven kan vormgeven.

Wat zou je doen met 1 miljoen euro?

Noteer dit in korte zinnen

Wat zou je doen met 10 miljoen euro?

Leer nog groter te dromen!
Fantaseer er helemaal op los!!!





Alles in het leven weerspiegelt wie jij bent

Wanneer je van jezelf houdt, kan je voor jezelf zorgen.
Wanneer je bang bent, wil dit zeggen dat je jezelf niet vertrouwt en niet voldoende van jezelf houdt. Je voelt jezelf niet goed genoeg.

Zeg dan:

- Alles is goed.
- Alles gebeurt voor mijn bestwil.
- Ik ben veilig.
- Liefde is mijn kracht.
- Alleen liefde is echt!

Jij bent niet je angsten.

Ga van...

Ik ben bang, naar...

Ik voel me angstig, beter nog denk of zeg je...

Iets in mij voelt zich angstig.

We zijn bang om te veranderen, toch willen we verandering.
We zijn bang voor intimiteit maar ook om alleen te zijn.
We laten anderen niet graag weten wat we nodig hebben en wie we zijn, maar blijven hunkeren naar...
We laten het verleden niet graag los, maar patronen blijven zich herhalen.

De geest kan geen twee tegengestelde gedachten bevatten!



Richt je daarom op LIEFDE

Liefde is de wonderdoener die we allemaal zoeken.

Geef je hart de ruimte om uit te dijen

Alles wat ons overkomt is een reflectie van onze eigen geest. Daardoor creëren en ontwerpen we gewoonlijk onbewust alles wat in ons leven gebeurt.

Als we dat eenmaal gaan beseffen, kunnen we ook niemand meer de schuld geven voor wat er allemaal in ons leven gebeurt.

Daarom is ook vergeven heel belangrijk.

Wie of wat geven we onbewust de schuld van gebeurtenissen in ons leven?

Vergeven komt uit het hart, laat je EGO dit niet beletten en blijf niet hangen in angst, onmacht of woede. Geef ruimte aan je pijnlijke ervaringen en verander een trauma in een herinnering. Vergeving is niets anders dan schuldgevoelens en schaamtegevoelens loslaten en leren ontvangen.

*Bij vergeven gaat het niet om de ander,
maar om jezelf.*

*Vergeven is het loslaten van een last
die jij meedraagt.*

De veertiende dalai lama



SCHRIJFOEFENING

Hoe raak je geïnspireerd?

Hoe kom je tot de diepe bron in jezelf, van waaruit creativiteit opborrelt?

Deze speelse oefening helpt ons te verbinden met ons creatief vermogen.

Schrijfoefening:

Schrijf op elke lijn van je blad van 'mijn diepste behoefte is':

- achter elke letter een woord dat met die letter begint,
- denk er niet te veel bij na, ga voor je eerste ingeving,
- maak er dan zinnen van.

	MIJN DIEPSTE BEHOEFTE IS	
	woord	zin
M		
I		
J		
N		
D		
I		
E		
P		
S		
T		
E		
B		
E		
H		
O		
E		
F		
T		
E		
I		
S		

Kristine Bosmans - de fluitster van je ziel - www.hetspiraalvormigpad.be

*Een beginner ziet veel mogelijkheden.
Een expert slechts een paar.*

Boeddha



VAN LIJDEN NAAR LEIDEN

Neem een leuk tijdschrift met teksten die je aanspreken en punt op 5 willekeurige pagina's telkens een woord aan.

- Schrijf deze woorden op het blad papier – schrijf dan in 10 min met deze woorden een tekst over wat je eindpunt mag zijn, waar wil je naartoe?
 - Onderstreep nu in dit stukje tekst een woord dat je opvalt, of maak er een korte zin mee.
 - Noteer dit opnieuw en maak in 6 min hiermee weer een tekst, waarbij je een stap terug gaat in het behalen van je doel.
 - Lees dit voor en onderstreep weer één woord en schrijf nu in 3 min een tekst met dit woord en zet daarbij opnieuw een stap terug in het proces naar je einddoel.
-
- Lees tenslotte je teksten na elkaar,... zo teruglezend, valt je daarbij iets op?
 - Zoek prenten en teksten die passen bij je tekst en maak een collage in de vorm van een hart.

We hebben hier leren vertragen en zien wat ons inspireert en kunnen nu gaan leven vanuit onze diepste verlangens.





PLAN JE TOEKOMSTDROOM

- Hoe groot je droom ook is, je kan deze altijd waarmaken.
- Besef goed dat het potentieel altijd in jezelf aanwezig is, anders zou je het niet eens kunnen bedenken.
- Het is heel erg belangrijk elke mooie grote droom op te delen in haalbare kleinere doelen.

Dit wil ik zijn:	<i>Ik ben het!</i>
Dit wil ik doen:	<i>Ik doe het!</i>
Dit wil ik hebben:	<i>Ik heb het!</i>

Geniet van je hartkompas!

*Neem het besluit dat je je droom zal verwerven.
Van zodra je dit echt durft te geloven, komt alles
in een stroomversnelling naar je toe.*



Bronnen:

Zie de fluistering van je ziel.

Deze bundel maakt deel uit van het traject van de fluistering van je ziel.

Kristine Bosmans, Betekom, 2020

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag worden verveel-voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Kristine Bosmans.

www.hetspiraaltvormigpad.be