

# Hartkracht

*Leren vanuit je hart*

Individuele begeleiding, coaching en training  
Stressreductie / Talentontwikkeling



## Checklist 'Ben ik in balans':

Wanneer je in balans bent, presteer je beter op alle vlakken in je leven. De fysiologische processen in je lichaam verlopen beter, je emoties mogen er zijn, maar gaan niet met jou aan de haal. Je voelt dat hetgeen je doet goed voor je is en ziet de dingen hoofdzakelijk positief of geeft hier een positieve draai aan.

- Fysieke balans:
  - Ben je snel ziek,
  - Heb je blessures,
  - Slaap je niet goed?
  - Heb je veel trek in zoet?
  - Drink je teveel koffie of alcohol?
  - Beweeg je te weinig?
- Emotionele balans:
  - Ben je snel en/of vaak boos?
  - Ben je snel verdrietig?
  - Ben je angstig?
  - Maak je je veel zorgen?
  - Pieker je veel?
- Mentale balans:
  - Denk je vaak negatief?
  - Denk je regelmatig "het zal wel weer niet lukken".
  - Sta je s'ochtends op en denk je aan de moeizame dag die eraan komt?
  - Is er chaos in je hoofd?
  - Merk je dat je geheugen slechter is?
- Spirituele balans:
  - Krijg je geen energie meer van je werk?
  - Doe je liever ander werk?
  - Weet je niet wat jouw wensen zijn?
  - Volg je jouw dromen en verlangens niet?

Herken je jezelf per gebied in meer dan de helft van de vragen? Dan raak je langzaam uit balans. Als je niets verandert, is er een grotere kans dat je volledig uit balans raakt. Het is verstandig om te gaan werken aan het herstellen van de balans.

Naast de balans in jouw lichaam, is het belangrijk hoe de balans in jouw omgeving is. Hoe gaat het met je relatie, je kinderen, je sociale contacten? Hoe is je financiële situatie? Hoe kan jij jezelf afschermen voor prikkels uit je omgeving? Hierover later meer.

**Hartkracht**

*Leren vanuit je hart*

Sandra Voetelink – Langerarseweg 3 – 2461 CD – Langeraar – 06-50947298

info@lerenvanuitjehart.nl - www.lerenvanuitjehart.nl - KVK 55098002

# Hartkracht

*Leren vanuit je hart*

Individuele begeleiding, coaching en training

Stressreductie / Talentontwikkeling



## Wat kan jij zelf doen om in balans te blijven?

Elke dag kun je keuzes maken die goed zijn voor jou. Het is echter lastig om patronen te doorbreken. Vooral de patronen die we in onze jeugd hebben aangeleerd. Voedingsgewoonten, het belang van beweging, hoe je omgaat met stress. Was het glas binnen het gezin waarin je bent opgegroeid vaak halfvol of halfleeg? Patronen van vroeger neem je over en zijn moeilijk te veranderen. Begin daarom nooit met alles tegelijk, maar kies 1 ding waar je aandacht aan wilt besteden en die je wilt veranderen.

- Fysiek:
  - Eet gezond: veel groente en fruit en water drinken
  - Beweeg voldoende: wandelen, hardlopen, zwemmen, doe wat bij je past. Het liefste elke dag iets en 2 of 3x per week minimaal een half uur intensiever
  - Slaap voldoende, 7 tot 9 uur, afhankelijk wat bij je past. Doe een rustige activiteit voor het slapen, zoals lezen.
- Emotioneel:
  - Doe ontspannings- en ademhalingsoefeningen, volg yogalessen, mindfulness, meditatie of doe een andere vorm van ontspanning.
  - Luister naar jouw emoties, wat willen ze vertellen? Laat je emoties toe en ga ermee aan de slag. Blijf niet doorwerken of afleiding zoeken om maar niks te hoeven voelen.
  - Haal uit elke situatie iets positiefs, probeer om elke situatie 'om te denken', wat is de kracht of de les van een negatieve ervaring?
- Mentaal:
  - Probeer positief te denken, is het glas half vol of half leeg? Elke keer heb je een keuze hoe je naar een situatie kijkt. Je verandert de situatie vaak niet door er negatief over te denken. Probeer om, zonder jezelf voor de gek te houden, uit elke situatie iets positiefs te halen.
  - Doe activiteiten die jou energie en een positief gevoel geven. Verwen jezelf elke dag (of in elk geval regelmatig) met iets doen wat jij echt leuk vindt. Zonder egoïstisch te zijn sta jij op de eerste plek. Als jij niet gelukkig bent, heeft jouw hele omgeving daar namelijk last van.
- Spiritueel:
  - Bedenk eerlijk voor jezelf of dit de weg voor jou is, ben je op het goede spoor, vindt je het leuk wat je doet, geeft het jou energie?
  - Doe jij wat je het allerliefste doet? Wat wilde je vroeger worden of wat deed je graag? Dit zijn vaak aanwijzingen die jouw pad kunnen bepalen. Wees heel stil om tot jouw kern te komen, wat komt steeds bij je naar boven, welk verlangen komt steeds terug?

Veel succes!

**Hartkracht**

*Leren vanuit je hart*

Sandra Voetelink – Langerarseweg 3 – 2461 CD – Langeraar – 06-50947298

info@lerenvanuitjehart.nl - www.lerenvanuitjehart.nl - KVK 55098002