



Hart verbinding

Vaak zitten we veel en lang in ons hoofd, denken, piekeren, (over)analyseren en dat is hard werken. Het kost veel energie. Het hart heeft antwoorden, die je hoofd niet kan bedenken. Het hoofd zit vaak vol met overtuigingen terwijl het hart neutraal is en vanuit liefde 'denkt'.

Compassie of mededogen is het natuurlijke vermogen je betrokken te voelen bij pijn en lijden, bij jezelf en anderen. Daarbij hoort ook de wens de pijn en lijden in jezelf en anderen te verlichten en daarin verantwoordelijkheid te nemen.

Daarbij hoort het aspect verbondenheid en gezamenlijkheid. Compassie gaat dus over lijden en verbondenheid, daarbij is het de ultieme expressie van je hart.

Compassie is een kwaliteit, het gevoel van de ander aanvoelen en begrijpen, mededogen, het gaat over meevoelen met de ander. De essentie van het hart is compassie. Je kunt geraakt zijn door wat iemand meemaakt en daardoor ontstaat er een hart verbinding met de ander. Het maakt altijd iets in je los, waardoor je behoefte voelt om te handelen, de ander te helpen of ondersteunen.

Zelfcompassie

Compassie voor jezelf gaat om begrip voor jezelf dat het even moeilijk is of dat je lijdt, acceptatie dat lijden deel uitmaakt van het leven, geen oordeel over je eigen emoties en de behoefte hebben om de pijn en lijden in jezelf te verlichten.

Zelfcompassie zorgt voor een gezonde relatie met jezelf en meer empathie en openheid naar anderen toe. Als je over de kwaliteit compassie beschikt, dan oordeel je niet over de ander. Je aanvaardt, accepteert en waardeert de ander voor wie hij is en wat hij doet.

Hooggevoelige mensen zijn erg makkelijk geraakt door wat een ander meemaakt, ze voelen haarfijn aan hoe groot lot de ander draagt. Een ander kunnen aanvoelen is een kwaliteit. Maar als je de gevoelens van een ander overneemt zodat je er zelf last van krijgt, dan is compassie een valkuil en kan compassie leiden tot overzorgzaamheid, overbetrokkenheid.

Compassie betekent iets anders dan medelijden dat vooral gepaard gaat met sentimentaliteit en angst. Als je compassie voor een ander voelt, dan ontstaat dat vanuit een houding van gelijkwaardigheid, naar anderen en naar jezelf.

Zelfcompassie heeft alles te maken met het liefdevol en vriendelijk openstaan voor je eigen lijden terwijl je in het hier en nu in verbinding blijft met jezelf en de hart verbinding ervaart. Teveel aandacht voor de ander gaat ten koste van jezelf en dat geldt andersom ook.

Oefening Hart verbinding

Adem diep en rustig in en uit. Word je bewust van je hele lichaam. Van je tenen tot je kruin. Zodra je rustig bent en ontspannen, visualiseer je een helder licht om je heen. Blijf zo even zitten en neem waar wat het met je doet. Vervolgens richt je je aandacht op je hart. Houd de aandacht een tijdje bij je hart zodat alle energie naar je hart stroomt. Vervolgens zal je merken dat je hart warm wordt of je merkt een doorstroming van de energie op. Zodra je dit merkt, laat dan de energie welke je voelt, groter worden. Geef het een heldere transparante kleur. Op deze manier kan de hart energie door heel je lichaam stromen en vervolgens je hele aura opvullen.

De hart energie stroomt nu door je lichaam én je aura. Je hebt nu op een andere manier verbinding met jezelf dan vóór de oefening. Een hartsverbinding! Voel wat het met je doet. Herhaal het regelmatig, het zal steeds makkelijker en vanzelfsprekender zijn. En voel, wanneer je er aan toe bent, vanuit deze energie bewust verbinding te maken met iemand anders.

Scan Hoofd-Hart-Buik

Het hoofd, hart en de buik is niet altijd in verbinding met elkaar. Als dit wel in verbinding is, dan voel je je in balans. Je intuïtie en innerlijke wijsheid zijn ontspannen en liefdevol in contact met elkaar. Je voelt precies wat goed voor je is zodat je er ook naar kan handelen. Het Hoofd (denken, creativiteit). Het Hart (voelen, compassie). En de Buik (identiteit, veiligheid, moed en kracht)

Focus nu op de ademhaling. Laat je ademhaling in balans komt. Terwijl je zo ademt, word je steeds meer bewust van alles dat in je speelt. Blijf gelijkmatig ademen. Ga met je aandacht naar je hart. Voel wat er speelt. Laat het gevoel er zijn. Neem het waar, zonder je ermee te verbinden. Ga dan met je aandacht naar de buik en voel ook hier wat er speelt. Wat wilt gezien of gevoeld worden?

Ga terug naar je ademhaling en verbind je met je hoofd. Wat heeft het hoofd te vertellen?

Als je je verbind met het hoofd, hart en buik, kan er een woord, symbool, gevoel of iets anders opkomen. Maak het groter om het goed te voelen. Het geeft je informatie. Ga nu na of alles op één lijn is. Zijn de drie delen in jou congruent?

Je hart verbinding activeren

Er zijn verschillende manieren om je hart verbinding te activeren. Kies iets dat bij je past, waar je ontspannen van wordt, waar je plezier aan beleeft, wat je blij maakt.

- ♥ Ga na, wat vanzelf gaat. Waar hoef je geen enkele moeite voor te doen? Welk gevoel is puur en zuiver, waar word je echt blij van?
- ♥ Zoek contact met gelijkgestemden
- ♥ Maak een moodboard (visionboard of dreamboard). Zet een groot hart in het midden en schrijf je naam en geboortedatum erop. Plak eventueel een foto van jezelf erbij. Schrijf, teken, plak je kwaliteiten en kernwaarden erbij, alles wat je blij maakt. Verbind de woorden en tekeningen met het hart. Voeg symbolen toe die staan voor licht en liefde. Voeg ook woorden zoals dankbaar toe, en voel dankbaarheid voor jezelf. Op onbewust niveau zal je foto's, plaatjes opplakken en woorden erbij schrijven die je meer vertellen dan je op dat moment bewust bent. Zorg dat het op een plek staat waar je het dagelijks kan zien. En pas het moodboard aan
- ♥ Neem tijd voor jezelf en ervaar wat er in je speelt zodat je het aangaat. Negeer gevoelens niet, stop ze niet weg. Zelfreflectie lijkt makkelijk. We hebben allemaal onze blinde vlek, praat erover met mensen die je kunnen helpen, eventueel [individuele coaching](#)
- ♥ Stilte helpt je in verbinding te komen met jezelf. Meditatie, creatief bezig zijn, wandelen, schrijven, tuinieren brengen je in het nu. Je bent je bewust van het moment. Dat zijn de momenten waarop je vanuit stilte, contact maakt met je ziel
- ♥ Je verbinden met hoge energieën van de 5e Dimensie
- ♥ Denken vanuit je hart, je intuïtie volgen en erop vertrouwen. Luisteren naar je onderbuikgevoel
- ♥ Jezelf vergeven

Kijk voor meer tips [hier](#).

Warme groet,

Jacqueline Verhaegh

Holistisch Coach

Jacquelineverhaegh.nl