

SYLVANA VAN DIJK

SOUL *Check-in*

WWW.WONDERLIJKLEVEN.COM

Welkom!

Ik ben Sylvana van Dijk en net als jij heb ik mijn eigen weg afgelegd naar echte verbinding: met mezelf, mijn hart, mijn lichaam en mijn Ziel. Door mijn eigen ervaring weet ik hoe het voelt om niet helemaal verbonden te zijn met jezelf, en hoe het leven verandert als je dat wél bent.

De SOUL check-in helpt je om in een paar minuten helder te voelen waar je nu staat:

- Ben je verbonden met je lichaam, of leef je nog vooral vanuit je hoofd?
- Ben je in contact met je hart, of zit er een laag bescherming tussen?
- Ben je afgestemd op je Ziel, of ben je vooral aan het overleven?

Het is een zachte spiegel die laat zien waar je energie lekt, wat je systeem je probeert te vertellen en waar je het snelst kunt verzachten, openen of terugkeren naar jezelf. Een klein moment dat je helpt weer in verbinding te komen met wie je echt bent.

Met liefde,
Sylvana van Dijk

SOUL Mini Check-in



HEART - Voelen wat er is

Hoe open voelt je hart op het moment?

- ☐ Open
- ☐ Neutraal
- ☐ Gesloten
- ☐ Ik weet niet hoe dat voelt

Welke emotie is nu het meest aanwezig?

- ☐ Vreugde
- ☐ Rust
- ☐ Spanning
- ☐ Verdriet
- ☐ Anders...

Merk je dat je luistert naar je hart bij keuzes?

- ☐ Altijd
- ☐ Soms
- ☐ Niet
- ☐ Ik weet niet hoe de stem van mijn hart klinkt

Extra reflectie:

- *Zijn er 'toevalligheden' die jij opmerkt die voelen alsof ze door jouw hart geleid worden? Noteer er één:*

.....

.....



BODY - Aanwezig zijn in je lichaam

Hoe aanwezig ben je nu in je lichaam? Voel je je lichaam, je voeten, het geheel?

I

- ☐ Ja, helemaal
- ☐ Gedeeltelijk
- ☐ Nauwelijks

Waar voel je spanning of energieblokkades?

- ☐ Nek
- ☐ Anders...
- ☐ Buik
- ☐ Benen
- ☐ Schouders

Hoe vaak merk je bewust je lichaam op gedurende de dag?

- ☐ Vaak
- ☐ Soms
- ☐ Zelden

Extra reflectie:

- *Hoe beïnvloedt je tijdbeleving je lichaam? Voelt je energie gehaast of rustig? Noteer:*

.....

.....



MIND – Observeren van je gedachten

Hoe rustig voelt je hoofd op het moment?

- ☐ Rustig
- ☐ Neutraal
- ☐ Gehaast

Denk je voornamelijk aan heden, verleden of toekomst?

- ☐ Heden
- ☐ Verleden
- ☐ Toekomst

Merk je terugkerende gedachten op die jouw welzijn en energie beïnvloeden?

- ☐ Ja
- ☐ Soms
- ☐ Nee

Extra reflectie:

- *Hoe ervaar jij tijd? Voelt het krap, vluchtig of open en oneindig?*
Schrijf op:

.....

.....



SOUL – Verbinding met jouw intuïtie

Voel jij je verbonden met iets groters dan jijzelf?

- ☐ Ja
- ☐ Soms
- ☐ Nee

Hoe goed volg jij jouw intuïtie?

- ☐ Altijd
- ☐ Soms
- ☐ Niet

Merk je signalen of ingevingen die jou leiden?

- ☐ Ja
- ☐ Soms
- ☐ Nee

Extra reflectie:

- *Welke synchroniciteiten vallen je op in je leven? Dit zijn 'toevalligheden' op een bijzonder moment. Een veertje, dier, liedje, dubbele cijfers zien etc. Schrijf één klein voorbeeld op:*

.....

.....

.....

BEWUSTWORDING

- Bekijk al je antwoorden en schrijf kort op welke patronen je opvallen.
- Waar stroomt energie moeiteloos en waar voel je blokkades?
- Deze inzichten geven een eerste inkijk in hoe jij momenteel verbonden bent met jezelf.

[illegible]



MINI PRACTICE

1

Doe een korte
bodyscan:

1. Begin bij je hoofd,
ga langzaam naar
je voeten.
2. Merk op waar je
spanning of
energie voelt.
3. Adem er rustig
naartoe en schrijf
één gevoel of
sensatie op:

2

Het hier en nu:

1. Schrijf drie
gedachten op die
nu het meest
aanwezig zijn.
2. Zijn ze in het
verleden, heden
of de toekomst?
3. Noteer jouw
inzicht:

3

Energie stromen:

1. Sluit je ogen en
stel je voor dat
energie als licht
door je hele
lichaam stroomt.
2. Voel je verbinding
met jezelf en de
wereld om je
heen.
3. Noteer één woord
dat deze ervaring
omschrijft:

Disconnected vs Reconnected

In deze SOUL check-in voel je het verschil tussen hoe het is als je uit verbinding raakt met jezelf en hoe je terugkomt in je lichaam, je hart en je Ziel. Laat deze twee kolommen jou herinneren aan waar je vandaan kunt bewegen en waar je steeds weer naar terug mag keren,

VOOR

In je hoofd, drukte

Twijfel, zoeken, vergelijken

Onrust in je lijf

Afgesneden van je hart

Overleven, moeten

Verharding, spanning

Pleasen, aanpassen

Controle, angst

Leegte, disconnectie

Afwijking van je eigen ritme

NA

Aanwezig, gegrond

Weten, voelen, vertrouwen

Lichtheid in je lijf

Open hart, zachte kracht

Zijn, ontvangen

Zachtheid, ruimte

Authentiek, afgestemd

Overgave, veiligheid

Vervulling, verbinding

Leven in jouw natuurlijke
flow

VS



Alignment is not something
you find, but something
you remember.



Lieve jij

Ik hoop dat de SOUL Check-in jou geholpen heeft om je bewust te worden van jouw verbinding met jezelf.

Je mag kiezen voor een leven dat lichter voelt, dichterbij jezelf en meer vanuit FLOW. Elke stap die jij zet is er één.

Weet dat je niet alleen bent hierin en dit niet alleen hoeft te dragen. Ook ik sta klaar voor jou en je mag me altijd benaderen voor een vrijblijvend intakegesprek.

SOUL PACKAGE

Wil je deze bewustwording verder verdiepen? In mijn SOUL PACKAGE “Leef in Verbinding” begeleid ik je om hart, lichaam, mind en Soul nog meer in alignment te brengen, met oefeningen, meditatie en activiteiten die je dagelijks kunt ervaren. Een investering van slechts € 17,- voor een totaalpakket die jou de diepe reis van verbinding stap voor stap laat maken. [Lees meer...](#)

Met liefde,
Sylvana van Dijk

