

A woman with long, dark, curly hair is sitting cross-legged on a grassy hill, meditating with her eyes closed and hands pressed together in a prayer position. She is wearing a light-colored, flowing dress. The background is a soft-focus landscape with a large, faint geometric pattern of overlapping circles. A bright starburst light is visible near her hands.

Werkboek

De steen van je Hart

www.wonderlijklevens.com

Welkom op de reis naar jouw hart!

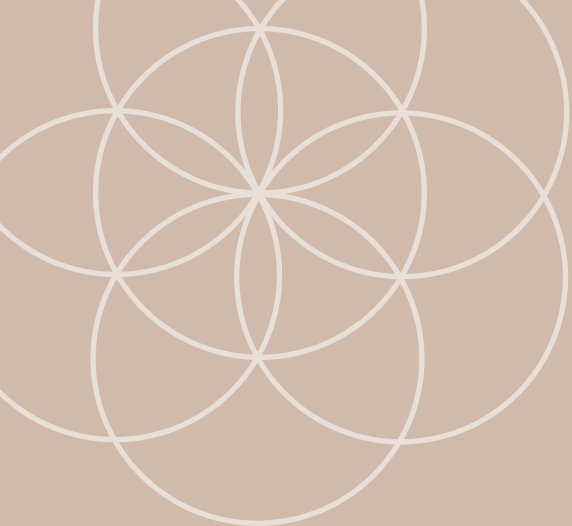
Wauw, wat supermooi dat jij de uitnodiging hebt gehoord om de taal van jouw Ziel te leren verstaan! Ik kan je vertellen dat dit een magische reis is. Jouw hart is een portaal van liefde, overvloed en vrijheid. YES, kom maar op dan!

Dit werkboek is een gids om je hart te openen, je Ziel te verstaan en inzichten te integreren in je dagelijks leven.

Ik wens je een prachtige reis!

Liefs, Sylvana van Dijk





Opdracht

INTEGRATIE & VERDIEPING

Deze werkboekopdracht is bedoeld om je meditatie-ervaring te verdiepen en blijvend te integreren. Pak een pen, een notitieboekje of print deze pagina's uit. Laat alles in je opkomen wat er wil worden opgeschreven. Er is geen goed of fout. Alles wat opkomt, is waardevol.

Stap 1: Aarden en openen

Voordat je begint met schrijven, neem een paar minuten om jezelf te aarden:

1. Ga rustig zitten, voeten stevig op de grond.
2. Adem drie keer diep in en uit, en voel de verbinding met de aarde.
Herhaal de stappen die geleerd hebt in de meditatie.
3. Leg je handen op je hart en voel je hartslag.
4. Stel de intentie:
5. "Ik open mijn hart en luister naar de stem van mijn Ziel. Alles wat komt, is welkom."

Stap 2: Reflectie op de meditatie

Schrijf op wat je tijdens de meditatie hebt ervaren:

- Gevoelens: Welke emoties kwamen er op?

- Mijn "ja" van de Ziel is: (Welke sensaties kon je waarnemen? Een gevoel, een beeld?)

- Mijn “nee” van de Ziel is: (Welke sensaties nam je hier waar? Hoe verschilt dit van jouw “ja”? Is het onderscheid duidelijk voor je waar te nemen?)

- Beelden of woorden: Wat viel je op, welke beelden of woorden blijven hangen?

Stap 3: Inzicht vertalen naar actie

Kies één concrete actie die je vandaag of deze week kunt doen om je hart en Ziel te eren. Bijvoorbeeld:

- Een keuze maken die echt bij je past
- Een grens aangeven of nee durven zeggen
- Iets doen wat je vreugde of liefde geeft
- Tijd nemen voor een mini-ritueel, meditatie of wandeling in de natuur

Mijn actie voor vandaag/week:

Stap 4: Dagelijkse check-in

Gebruik dit mini-ritueel om je hart dagelijks te voeden:

1. Aarden en ademhaling: voel je voeten, adem diep, handen op je hart.
2. Luister naar je hart: Hoe voelen de keuzes die jij maakt vandaag? Voel je hoe jouw lichaam reageert? Herken je een “Ja” of “Nee” van jouw hart?
3. Noteren – schrijf kort je gevoelens, inzichten of boodschappen van je hart.
4. Intentie – zet een zin voor de dag: bijvoorbeeld: “Vandaag volg ik mijn hart in liefde en wijsheid.”

Mijn inzichten vandaag:

Mijn intentie voor vandaag:

Stap 5: Patronen en thema's ontdekken

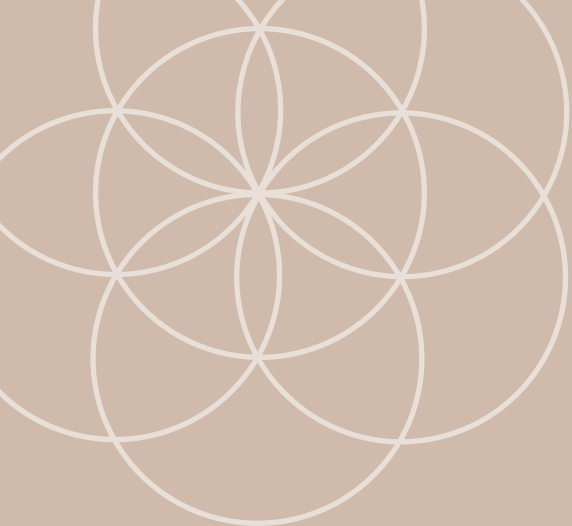
Reflecteer regelmatig en kijk terug naar je notities:

- Welke terugkerende “ja's” of “nee's” zie je?
- Zijn er momenten waarop jij merkt dat jouw hart “Nee” zegt, maar jij toch “Ja” doet?
- Welke thema's of inzichten vallen op?
- Zie je hier een duidelijk patroon in terug?
- Hoe kun je deze inzichten meenemen in je dagelijkse keuzes en leven?

Mijn patronen & thema's:

Hoe ga ik dit inzicht toepassen in mijn dagelijks leven:

Extra notitieruimte:



Dankjewel

Lieve jij, dankjewel voor jouw commitment aan jouw hart, jouw Ziel. Ik hoop dat de stappen van dit werkboek jou hebben mogen helpen om de verbinding met jouw hart te maken, te verdiepen en te integreren in jouw dagelijks leven.

Weet dat het belangrijk is om te blijven oefenen en dat jouw commitment uiteindelijk bepaalt in hoeverre jij kunt gaan leven vanuit jouw hart.

Heb je vragen? Ben je patronen tegengekomen die je graag wilt doorbreken?

Neem contact met me op. Mijn hart staat open om jou te helpen.



Liefs,

Sylvana van Dijk

www.wonderlijklevens.com

Email: info@wonderlijklevens.com

Telefoon: 06-18346124

(Stuur me bij voorkeur een appje!)

© 2025 Sylvana van Dijk · Wonderlijk Leven

Alle rechten voorbehouden.

Dit werkboek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik door de koper. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, gedeeld, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur, Sylvana van Dijk van Wonderlijk Leven.

Ongeoorloofd gebruik, verspreiding of kopiëren van (delen van) deze inhoud is niet toegestaan en kan juridische stappen tot gevolg hebben.