

Gratis Reflectietool HET HARTKOMPAS



Herken je energie, breng rust in je systeem en volg je innerlijk kompas. Deze gids biedt praktische inzichten voor bewust leiderschap, zelfkennis en energetische balans.

MARSHA SEWNANDAN



ENERGYMOOVERS



Intentie

Welkom bij Het HartKompas.

Energymoovers en daarmee ook deze gids, 'Het HartKompas' is ontstaan vanuit mijn verlangen om mensen te helpen hun energie weer te laten stromen: fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel. Of je nu ondernemer bent of niet, in een transitie zit of simpelweg voelt dat het anders mag: deze gids is een uitnodiging om terug te keren naar jezelf. Naar jouw hart, jouw kompas, jouw waarheid.

Wat is energie eigenlijk? Het woord 'energie' komt van het Griekse woord *energeia*, wat "in werking zijn" betekent. Energie is letterlijk het vermogen om arbeid te verrichten of verandering teweeg te brengen. In de natuurkunde is alles energie: licht, warmte, beweging, trillingen. In het lichaam betekent energie: dat wat jou laat voelen, bewegen, ademen, denken en ervaren.

“Vertrouw op de fluistering van je hart. Het is de taal van je ziel, die zacht spreekt waar het hoofd roept.”



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."

Intentie

Maar er is ook een meer subtiële laag van energie: je emotionele staat, je mentale focus, je spirituele verbinding. Deze lagen zijn niet direct zichtbaar, maar wel voelbaar. En ze hebben directe invloed op je fysieke vitaliteit.

Zichtbare energiebronnen:

- Voeding
- Slaap
- Beweging
- Ademhaling
- Zonslicht
- Water

Onzichtbare energiebronnen:

- Gedachten en overtuigingen
- Emoties en onderdrukte spanningen
- Relaties en sociale velden
- Omgevingen en energetische ruimtes
- Intuïtie en innerlijke waarheid

Energie stroomt waar aandacht naartoe gaat. Wat je voedt, groeit. Wat je negeert, verstilt of blokkeert.



Intentie

Onze gedachten en emoties hebben directe invloed op onze fysiologie. Vanuit de neurowetenschap en het werk van Dr. Joe Dispenza weten we dat hart-brein coherentie, de staat waarin ons hart en brein synchroon samenwerken — een krachtig regulerend effect heeft op ons zenuwstelsel, onze hormonale balans en ons energieniveau. In deze staat kom je in een verhoogde staat van bewustzijn, waarin je intuïtie, creativiteit en veerkracht exponentieel toenemen.

Toen ik voor het eerst begon te begrijpen hoe mijn systeem daadwerkelijk werkte, hoe mijn energie fluctueerde, hoe gedachten zich opslaan in het lichaam, hoe ik onbewust reageerde op triggers — voelde ik verwarring maar ook verlichting. Het verklaarde waarom ik op sommige dagen kon 'knallen' en andere dagen compleet leeg was. Ik begon te herkennen dat energie niet alleen met rust of voeding te maken had, maar met de richting van mijn aandacht, de verhalen die ik geloofde, de emoties die ik onderdrukte of toeliet.

In mijn omgeving zag ik hetzelfde: mensen die overvraagd waren, ogenschijnlijk succesvol maar innerlijk zoekend. Die zich afvroegen waarom ze zich 'niet vervuld' voelden, ondanks alles wat ze bereikt hadden. Of juist mensen met diepe wijsheid en gevoeligheid die hun plek niet konden vinden in een wereld die snelheid en output eist. Maar ook mensen die voornamelijk leken te blaken van energie, levenslust en dikwijls in een aanstekelijke flow verkeerden. Dit alles inspireerde me om een praktische, toegankelijke en tegelijk diepe gids te maken die helpt om energie weer in beweging te brengen.



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."

Wie ik ben



Wie ik ben

Mijn naam is Marsha Sewnandan, en ik geloof dat energie de sleutel is tot verandering. Niet door harder te werken of jezelf te verbeteren, maar door te herinneren wie je werkelijk bent — in stilte, in adem, in aanwezigheid.

Mijn pad begon vroeg. Op mijn zeventiende stond ik al op eigen benen. Ik leerde me aanpassen, werkte hard, en vond succes in sales, consultancy en management. Maar ergens bleef het stil vanbinnen. Er ontbrak iets — niet aan erkenning, maar aan vervulling. Wat volgde was geen rechte lijn, maar een organisch ontwaken.

Langzaam leerde ik: mijn kracht zit niet in wat ik doe, maar in hoe ik aanwezig ben. In hoe ik luister. Adem. Aanraak. Spiegels bied. Stilte houd.

Marsha

"Je hart weet de weg — durf te luisteren."

Inhoud

01 JE ENERGIE HERKENNEN

Je lichaam is je eerste kompas. Het vertelt waar spanning zit, waar ruimte mag komen en wat je echt nodig hebt.

02 HET VERSCHIL TUSSEN HOOFT EN HART

Bewust ademen brengt rust, helderheid en verbinding.

03 RUST IN JE SYSTEEM BRENGEN

Je gedachten zijn krachtig, maar kunnen ook uitputten.

04 JE INNERLIJKE KOMPAS ACTIVEREN

Het hart is de plek van liefde, compassie en intuïtief weten.

05 DANKBAARHEID ALS ENERGETISCHE SHIFT

De ziel spreekt via intuïtie en innerlijk weten.

06 EXTRA REFLECTIE EN SYMBOLISCHE VERDIEPING

Inzicht wordt pas transformatie als je het leeft.

Conclusie en uitnodiging

"Je hart weet de weg — durf te luisteren."



01 JE ENERGIE HERKENNEN

Inzicht: Alles is energie. Gedachten, emoties, voeding, mensen, plekken. Jouw lichaam is een antenne en zender tegelijk. Je neemt energie op, je geeft het af, en je veld verandert voortdurend. Vaak zijn we niet moe van 'doen', maar van energetisch lekken.

Bijvoorbeeld:

- Een gesprek dat 'je leegzuigt' kost geen tijd, maar energie.
- Een project waar je hart van opengaat kost energie, maar laadt ook op.
- Je lichaam voelt dit direct: kramp in je maag, beklemming op je borst, lichte druk op je hoofd...



Waarom is je energie soms laag?

- Je leeft teveel vanuit je hoofd (controle, toekomstscenario's, piekeren)
- Je past je aan aan verwachtingen of sociale patronen (energieverval via het 'moeten')
- Je negeert je lichaamssignalen (zoals spanning, moeheid, irritatie)
- Je vergeet te ademen, te bewegen of jezelf 'op te laden'

Lichaamswijsheid: Jouw lichaam registreert je waarheid eerder dan je hoofd. Spanning = weerstand = signaal. Als je leert luisteren, voel je: hier klopt iets wel / hier klopt iets niet.



Oefening 'Energie Radar'

Sta stil bij:

Welke situaties geven mij energie?

Welke mensen brengen rust of levendigheid?

Waar voel ik leegte, kramp, twijfel? Noteer het zonder oordeel. Alleen voelen = al veranderen.

Activatiezin:

"Ik erken mijn lichaam als mijn eerste kompas. Ik luister. Ik voel."



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."

02

HET VERSCHIL TUSSEN HOOFD EN HART



Inzicht: Het hoofd analyseert, vergelijkt, voorspelt. Het hart weet. In ons dagelijks leven laten we het hoofd vaak de leiding nemen, vooral bij keuzes of dilemma's. Maar het hoofd is een databank van het verleden. Het hart leeft in het nu.

Herkenbaar voorbeeld: Je krijgt een uitnodiging voor een nieuwe samenwerking. Je hoofd zegt: "Slim, strategisch, meer omzet." Maar je hart voelt: "Er klopt iets niet." Of andersom: iets voelt als een risico, maar iets in jou zegt: "Ga!"



De praktijk:

- Het hoofd spreekt hard, snel, met veel woorden.
- Het hart spreekt zacht, subtiel, via gevoel of lichaamsreactie.



Oefening: Hoofd-Hart-dialoog Schrijf op:

- Wat zegt mijn hoofd?
- Wat zegt mijn hart?
- Wat voel ik in mijn lichaam als ik naar elk van beide luister?

Activatiezin:

"Mijn hoofd mag adviseren. Mijn hart mag leiden."



"Je hart weet de weg — aan te luisteren"



03

RUST IN JE SYSTEEM

BRENGEN



Je gedachten zijn krachtig, maar kunnen ook uitputten. Samen creëren we helderheid, verminderen we ruis en brengen we hoofd, hart en handelen in lijn.

Zo ontstaat rust, focus en vertrouwen in je richting.

RUST IN JE SYSTEEM BRENGEN

Inzicht: In een wereld die draait op snelheid, zijn we collectief verslaafd geraakt aan 'aan staan'.

Het zenuwstelsel maakt geen onderscheid tussen een volle mailbox of een sabeltandtijger: beide activeren het stresssysteem.

Als je geen ruimte maakt voor ontlading en herstel, raakt je systeem chronisch gespannen. Rust is niet iets wat je pas verdient na werk of inspanning. Rust is een basisvoorwaarde voor regeneratie, helderheid en aanwezigheid.

Wanneer je leert schakelen naar parasympathische activatie (de 'rest-and-digest'-stand van je zenuwstelsel), begin je weer te voelen. Je lichaam herstelt, je hart opent, je adem verdiept.

Herkenbare signalen van overprikkeling:

- ✓ Gejaagdheid, snel geïrriteerd zijn
- ✓ Slechte nachtrust of onrustig slapen
- ✓ Niet kunnen stoppen met denken of piekeren
- ✓ Emotionele overreacties op kleine dingen
- ✓ Uitputting, zelfs na rust



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."



Lichaamswijsheid: Je hoeft rust niet te 'doen'.

Je mag het toelaten. Het lichaam weet hoe het moet herstellen, als jij het daarvoor de ruimte geeft. Rust begint met veiligheid in jezelf.

Oefening:

'Ademruimte' Ga zitten of liggen. Adem 5 seconden in, 5 seconden uit.

Herhaal dit minstens 2 minuten. Leg een hand op je hart en zeg zachtjes: "Ik ben hier. Ik ben veilig."

Activatiezin:

"Ik geef mijn systeem toestemming om te ontspannen. Ik ben veilig in mijn lichaam."

Waarom vinden we rust vaak moeilijk?

- Je systeem is gewend geraakt aan adrenaline en cortisol
- Je gelooft dat je waarde afhangt van wat je doet
- Stilte kan confronterend zijn: het laat je voelen wat je hebt weggeduwd

Rituelen die rust brengen:

- Wandelen in stilte in de natuur
- Warm voetenbad voor het slapen
- Je telefoon een uur voor bed wegleggen
- Zachte muziek, geur (etherische olie), aanraking



04 JE INNERLIJKE KOMPAS ACTIVEREN

Inzicht: Je innerlijke kompas is je diepere weten.

Het is geen stem van angst of van ego, maar van richting. Als je afgestemd bent, weet je intuïtief wat klopt en wat niet.

Maar als je systeem onrustig is, je hoofd overuren draait of je emoties overheersen, raak je snel uit verbinding met die innerlijke stem.

Een krachtig model hiervoor is het chakrasysteem



De zeven energetische centra's

1. Wortelchakra (veiligheid, basisvertrouwen)
2. Sacraalchakra (gevoel, creatie, seksualiteit)
3. Zonnevlecht (kracht, grenzen, identiteit)
4. Hartchakra (liefde, verbinding, compassie)
5. Keelchakra (waarheid, expressie, communicatie)
6. Derde oog (intuïtie, visie, helderheid)
7. Kruinchakra (verbinding met het grotere geheel)

Wanneer deze centra in balans zijn, stroomt je energie vrij. Je voelt je gegrond, helder en geleid van binnenuit.

Symbolisch gezien staat het innerlijke kompas in het hartcentrum: het punt van balans tussen aarde en hemel, lichaam en ziel, doen en zijn.

Symbool van het kompas: Een kompas wijst nooit 'naar buiten', maar verwijst je naar richting binnenin.

Jouw ware noorden is voelbaar als rust, ruimte, en waarheid.

De naald van dit kompas beweegt als je overspoeld raakt door stress, druk of ruis — maar keert altijd terug naar de kern als je stil wordt.

Oefening: 'Wat wijst mijn kompas?' Sluit je ogen en stel jezelf zachtjes deze vragen:

- Waar voel ik ruimte, lichtheid of verlangen?
- Waar voel ik weerstand, kramp of vermijding?
- Wat zou liefde nu doen? Schrijf intuïtief op wat er komt, zonder filter.



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."



Activatie zin:

*"Ik vertrouw mijn innerlijk weten.
Mijn hart wijst de weg."*

MARSHA SEWNANDAN



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."

05

DANKBAARHEID ALS ENERGETISCHE SHIFT

Inzicht: Dankbaarheid is een van de meest krachtige staten van zijn. Wanneer je oprecht dankbaarheid voelt, verandert letterlijk de frequentie van je hartslag.

Je lichaam schakelt over naar een staat van rust, verbinding en ontvankelijkheid. Je hart gaat coherenter kloppen — wat betekent dat het ritme van je hart voorspelbaarder, harmonieuzer en afgestemder wordt op je brein.

Onderzoek van o.a. HeartMath Institute toont aan dat deze hart-brein coherentie leidt tot:

- Minder stresshormonen (zoals cortisol)
- Meer gelukshormonen (zoals DHEA en oxytocine)
- Meer helderheid en focus
- Versterkt immuunsysteem





Wanneer je je hart opent in dankbaarheid, nodig je niet alleen heling uit — je verandert je hele energieveld. Je zendt een signaal uit van 'ik heb genoeg' in plaats van 'ik kom tekort'. Dat verandert hoe je kijkt, hoe je voelt, hoe je keuzes maakt.

Waarom werkt dankbaarheid zo krachtig?

- Het haalt je uit het tekort-denken en brengt je in overvloed
- Het verbindt je met het hier en nu
- Het maakt je ontvankelijk voor schoonheid, synchroniciteit en verbinding
- Het overstemt oude conditioneringen van angst of controle



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."

Persoonlijke reflectie:

Dankbaarheid is voor mij altijd een natuurlijke kracht geweest, ook in mijn kindertijd die niet altijd eenvoudig was. Ondanks de uitdagingen thuis, voelde ik van jongs af aan een soort lichtheid en vermogen om te genieten van kleine dingen. Die innerlijke vibratie van vreugde en het vermogen om liefde aan te trekken, waren er al voordat ik begreep waarom.

Later, toen ik me bewuster werd van wat dankbaarheid werkelijk doet in het lichaam en het veld, begreep ik pas de kracht ervan. Dat wat ik intuïtief al leefde, werd ineens zichtbaar: dankbaarheid opent het hart, brengt het brein tot rust, en helpt je te relativeren — zonder weg te kijken van wat pijnlijk is. Het werd voor mij geen trucje, maar een herinnering aan mijn essentie.

Oefening: 'Dankbaarheid ademen' Ga rustig zitten. Leg een hand op je hart. Denk aan iets of iemand waar je dankbaar voor bent. Adem daar rustig naartoe. Laat het gevoel groter worden.

Voel het stromen in je borst. Adem dit gevoel 2 minuten lang, rustig in en uit.



*Extra oefening: Schrijf elke ochtend en avond 5 dingen
op waar je die dag dankbaar voor was.
Groot of klein. Zolang het echt is.*





*Activatiezin: "Ik open mijn hart in
dankbaarheid. Ik leef in verbinding
met overvloed."*

MARSHA SEWNANDAN



"Je hart weet de weg — durf te luisteren."



06

EXTRA REFLECTIE EN --- SYMBOLISCHE VERDIEPING

*“Vertrouw op de fluistering van je hart. Het is de taal van je
ziel, die zacht spreekt waar het hoofd roept.”*



Vedische wijsheid over het hart als zetel van bewustzijn:

In de Vedische traditie wordt het hart (Anahata chakra) beschouwd als de brug tussen het aardse en het spirituele.

'Anahata' betekent letterlijk 'ongeraakt geluid' — het subtiële vibratieveld dat ons verbindt met wie we werkelijk zijn.

In dit centrum huizen liefde, compassie, en het vermogen om zonder oordeel waar te nemen. Meditatie op het hart opent de poort naar intuïtieve wijsheid.

Wat stilte brengt:

Stilte is geen leegte — het is een ruimte waarin je hoort wat er werkelijk speelt.

Wanneer je met aandacht in stilte zit, beginnen innerlijke lagen zich te ontfouwen.

In de Vedische kennis wordt dit het 'Atma darshan' genoemd: het schouwen van de ziel.

Stilte brengt

- ✓ Herinnering aan jouw essentie
- ✓ Ontkoppeling van automatische patronen
- ✓ Een toename van sattva (helderheid, lichtheid) in je systeem



Symboliek van het kompas verder verdiept

Een kompas werkt niet zonder een magnetisch veld — net zoals jouw innerlijk weten niet werkt zonder stilte, gronding en afstemming. Je bent dus niet 'verdwaald' als je het even niet weet. Je bent onderweg naar rust. De naald van jouw innerlijk kompas zoekt naar coherentie — en die vind je via eenvoud, dankbaarheid, stilte en beweging.

"Vertrouw op de fluistering van je hart. Het is de taal van je ziel, die zacht spreekt waar het hoofd roept."



Oefening: Hartmeditatie (5 min)

1. Ga rustig zitten, hand op je hart.
2. Adem langzaam in en uit, 4 tellen in, 6 tellen uit.
3. Denk aan een moment van oprechte liefde of dankbaarheid.
4. Laat het gevoel zich verspreiden over je borst, je lijf, je veld.
5. Zeg innerlijk: "Ik ben verbonden. Ik ben geleid. Ik ben liefde."

"Je hart weet de weg — durf te luisteren."



Wat nu?



O1

Wil je verder leren hoe je werkt?

O2

Waar kun je beginnen?

O3

Ga naar de website
www.energymoovers.com/waarjekuntbeginnen

O4

Maak een afspraak

"Je hart weet de weg — durf te luisteren."



UITNODIGING



Wat je in handen hebt is meer dan een gids. Het is een uitnodiging om te herinneren wie je bent, voorbij de rollen, verplichtingen en verwachtingen. Terug naar voelen. Terug naar eenvoud. Terug naar verbinding met jezelf, met anderen en met het leven zelf.

Ik wil je ook iets meegeven over mijn eigen pad hierin. Ik bezit niet alle antwoorden. Ik ben een mens, en voel ik, luister ik, leef ik voluit. Maar soms ook niet. Soms heb ik redenen of gewoontes waardoor ik mij afsluit of afdwaal. Maar de kennis, ervaring en tools die ik heb verzameld, helpen me sneller te herkennen wat er speelt. Ze brengen me terug. Naar bewustzijn, keuze, beweging.

Steeds vaker voel ik liefde voor mezelf. Niet omdat alles perfect is, maar omdat ik zie dat ook mijn imperfectie uitnodigt tot groei en verbinding. Juist daardoor kan ik anderen helpen. Omdat ik herken wat het is om te zoeken, te verlangen, te twijfelen. Misschien ben ik voor jou een spiegel. En wat ik geef, geef ik vanuit liefde.

Jij bent het kompas. Jouw hart weet de weg. Durf stil te worden. Durf te voelen. En durf opnieuw te kiezen.

Dank je wel voor je nieuwsgierigheid, enthousiasme en vertrouwen!

Liefs,

Marsha



info@energymoovers.com
www.energymoovers.com