

HET ECHTE GESPREK MET JEZELF

ONTDEK CHECK-IN CARDS



WWW.CHECK-INCARDS.COM

"EEN CONTINU PROCES VAN 'WAKKER' WORDEN, HERINNEREN & AFSTEMMEN."

LEER HEEL CONCREET HOE JE IN
ELKE SITUATIE:

1:
JE EIGEN WIJSHEID AAN KUNT
SPREKEN

2:
JEZELF NAAR HET MIDDEN,
TERUG IN AFSTEMMING KUNT
BRENGEN

3:
DE VERBINDING MET JEZELF
VERSTEVIGT



WE WILLEN GROEIEN IN BEWUSTZIJN EN LEVEN
NAAR ONZE INTENTIES, MAAR HET BLIJKT EEN
ENORME UITDAGING IN EEN WERELD WAAR WE
WORDEN OPGESLURPT DOOR TO DO'S,
VERLEIDINGEN VAN SOCIAL MEDIA,
VERWACHTINGEN VAN ONZE PRIVÉ/WERK
OMGEVING ETC.

CHECK-IN CARDS BIEDT EEN UNIEK HANDVAT
VOOR HET ECHTE GESPREK MET JEZELF.
45 KAARTEN BRENGEN JE IN CONTACT MET DAT
WAT BEWUST GEMAAKT, GEZIEN EN GEVOELD WIL
WORDEN.

ERVAAR HOE JE, MIDDELS HET DOORLOPEN VAN
DE JUISTE VRAGEN, OP HET JUISTE MOMENT, EEN
LEVEN KUNT LEIDEN VANUIT EEN DIEP
DOORVOELD WETEN.

BESPAAR JEZELF UREN LEZEN, STUDEREN EN
ZOEKEN EN LAAT DE KAARTEN JOUW GIDS ZIJN OM
DAGELIJKS AFGESTEMD IN HET LEVEN TE
(BLIJVEN) STAAN.

WIE GEBRUIKT CHECK-IN CARDS?

HOEWEL CHECK-IN CARDS ONTWIKKELD IS VOOR
IEDEREEN MET INTERESSE IN PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING, MAKEN COACHES, (YOGA)
DOCENTEN, THERAPEUTEN EN PSYCHOLOGEN OOK
VEELVULDIG GEBRUIK VAN DE SET.

OOK KRIJGEN WE VEEL ENTHOUSIASTE REACTIES
VAN STELLEN, VRIENDEN EN FAMILIELEDEN, DIE
OP EEN ANDERE LAAG HET GESPREK MET ELKAAR
WILLEN VOEREN!

ABOUT

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

35

CHECK-IN CARDS

Door Edith Horsting & Bente Heijtel



OVER DE AUTEURS

Check-in Cards is een uiting van wat Bente en Edith met stip op nummer 1 verbindt: hun diep gewortelde interesse in bewustzijnsontwikkeling en het werken met innerlijke wijsheid.

RIJN

De afgelopen 10 jaar ontwikkelden en faciliteerden Edith en Bente leiderschap-programma's en individuele ontwikkeltrajecten, waarbij zij zich steeds meer zijn gaan toespitsen op de fysieke-, mentale-, emotionele- en energetische lagen van bewustzijn. Tussen het werk door volgden ze ontelbare uren aan diverse verdiepende opleidingen, online trainingen, podcasts en satsangs.

Nieuwe inzichten en wijsheden integreerden ze gaandeweg in de vorm van onderlinge

check-ins. Met Check-in Cards maken ze diepgaande wijsheid en persoonlijke transformatie, op een hele praktische en laagdrempelige manier, voor iedereen toegankelijk.

"Het is onze missie om mensen te inspireren om van inchecken een dagelijkse gewoonte te maken; dat we net zo vaak bij onszelf inchecken als op social media."

Bente en Edith hebben 45 thema's uitgewerkt, waarbij ze niet alleen hun opgebouwde content en kennis hebben aangesproken, maar elke kaart zelf ook uitgebreid hebben doorleefd en doorvoeld.

Art en vormgeving door Anne Olde Kalter 🌱
Tweede druk, 2020

Volg ons @
@CHECK_IN_CARDS

CHECK-IN CARDS



ALGEMEEN

- | | | | |
|----|------------------|----|--------------------|
| 1 | START VAN DE DAG | 23 | PIEKEREN |
| 2 | EINDE VAN DE DAG | 24 | LICHTER |
| 3 | VOOR ELK MOMENT | 25 | LOSLATEN |
| 4 | FYSIEK | 26 | VERTROUWEN |
| 5 | EMOTIONEEL | 27 | OVERGAVE |
| 6 | MENTAAL | 28 | VRIJHEID |
| 7 | SPIRITUEEL | 29 | VOORBIJ JE OORDEEL |
| 8 | ENERGETISCH | 30 | GETRIGGERD |
| 9 | GEJAAGD | 31 | VAN STREEK |
| 10 | KRAMPACHTIG | 32 | LASTIGE RELATIES |
| 11 | GESPANNEN | 33 | OVERWELDIGD |
| 12 | ALTIJD AANSTAAN | 34 | ANGST |
| 13 | TE VEEL | 35 | PIJN |
| 14 | KEUZESTRESS | 36 | GEMIS |
| 15 | PRIORITEIT | 37 | ONTROERD |
| 16 | ENERGIEKER | 38 | FRUSTRATIE |
| 17 | LUSTELOOS | 39 | TEGENSLAG |
| 18 | GRENZEN VOELEN | 40 | KANSEN |
| 19 | JEZELF UITEN | 41 | VERLANGEN |
| 20 | JEZELF ZIJN | 42 | ZINGEVING |
| 21 | ZELFVERTROUWEN | 43 | MANIFESTATIE |
| 22 | PERFECTIONISME | 44 | LIEFDE |
| | | 45 | DANKBAARHEID |

45 THEMA'S

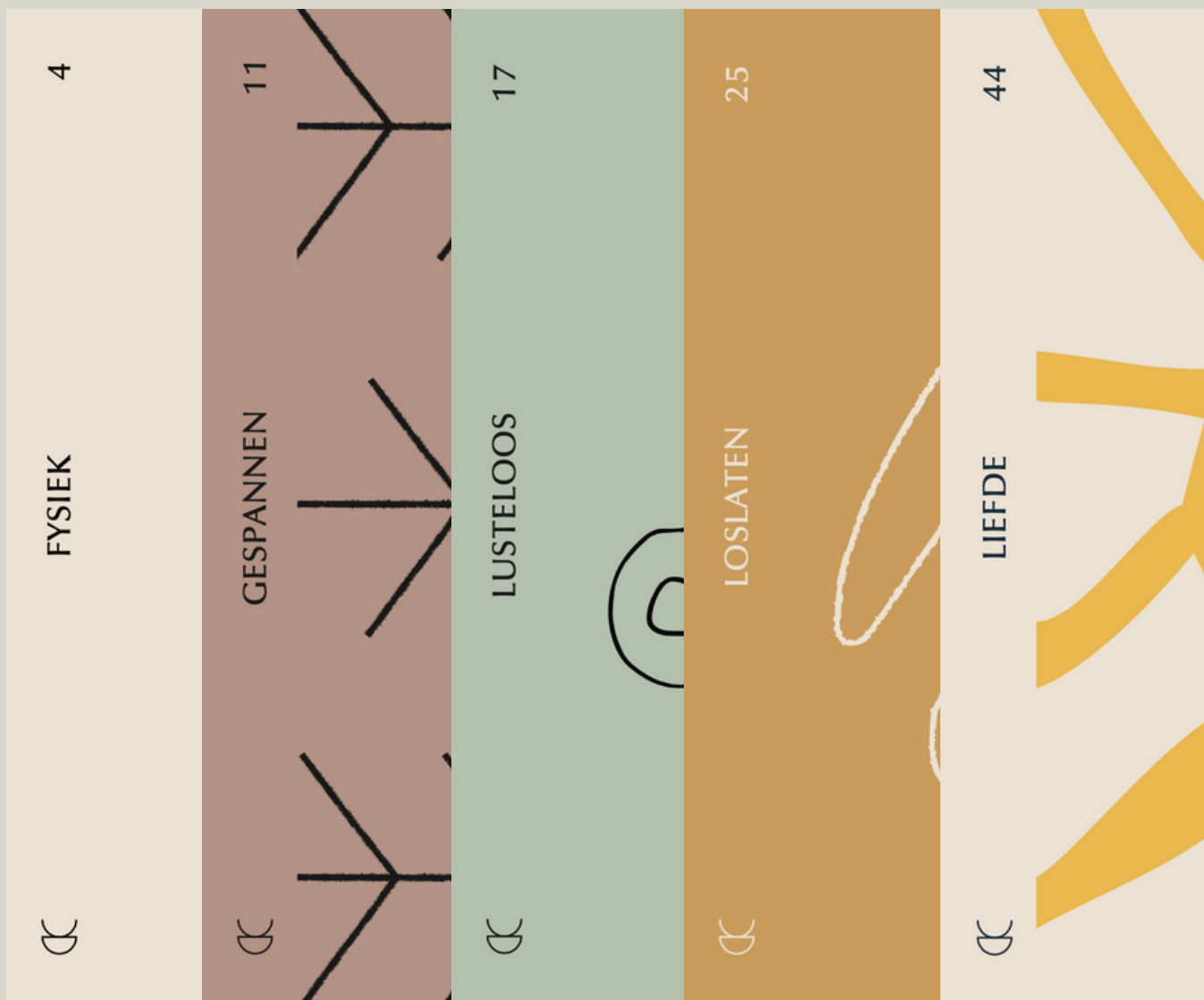
VOOR ELK MOMENT EEN
UNIEKE CHECK-IN

KIES GERICHT EEN THEMA IN LIJN MET JE GEVOEL

5

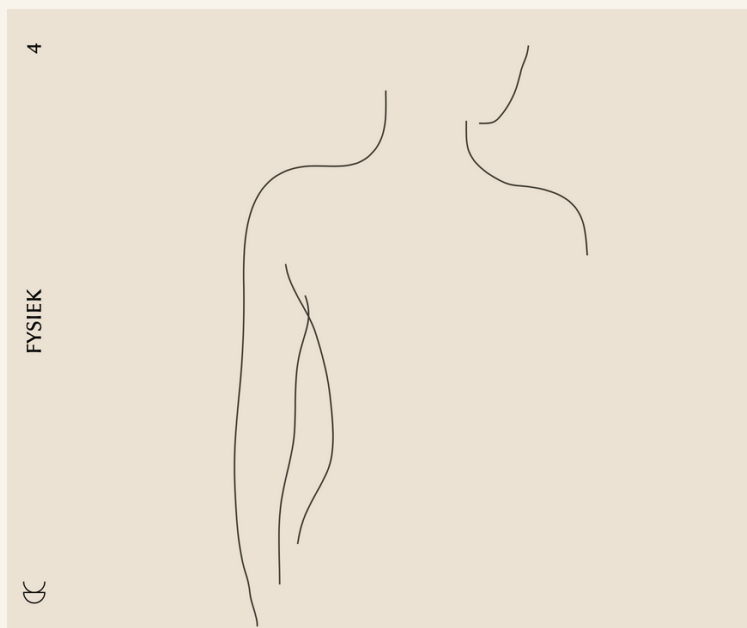
CHECK-IN CARDS OM UIT TE PROBEREN

WHEN YOU CHECK IN, YOUR EGO CHECKS OUT...



NR 4

ONTDEK
CHECK-IN CARDS

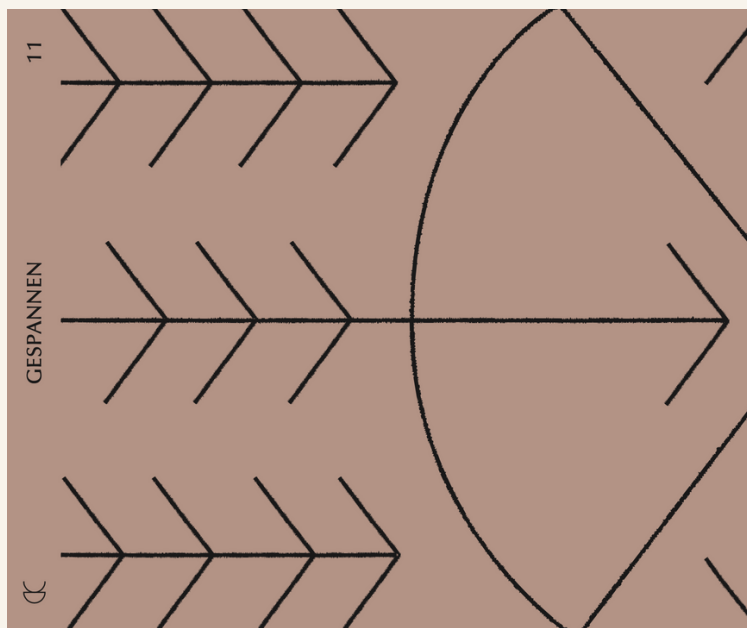


CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

4	
	JE LICHAAM WIJST DE WEG...
	Keer je blik naar binnen en gun jezelf de tijd om contact te maken met je lichaam. Verken rustig hoe je lichaam aanvoelt op dit moment. Word je bewust hoe je wordt geademd, zonder daar iets voor te hoeven doen.
	Veranker jezelf met de grond waarop je voeten rusten door de volgende 5 keer dat je uitademt overbodige spanning los te laten en de grond in te laten zakken.
	Merk op in welk gebied (hoofd, hart, buik) je gevoelsmatig meer of minder aanwezig bent.
	Hoeveel rust of onrust ervaar ik in mijn systeem op een schaal van 0-10?
	Welke plek(ken) vragen om aandacht? Wat is gespannen, gevoelloos, zeurend, pijnlijk, tintelend of brandend? Observeer de verschillende sensaties en wees vriendelijk en zacht voor alles wat je tegenkomt.
	VASTZITTENDE SPANNING IN JE LICHAAM IS EEN UTING VAN DAT WAT (NOG) NIET VERTEERD OF GEVOELD KON WORDEN.
	Wat wil er (misschien al langere tijd) gevoeld worden? Geef je gevoel de ruimte, zonder in een verhaal op te gaan. Welk verlangen ligt eronder? Waar mag ik meer naar luisteren?
	Waar ben ik mijn lichaam dankbaar voor?
FYSIEK	
C	

NR 11

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

11

GESPANNEN

11

SPANNING BETREFT ALTIJD EEN BEPAALDE MATE VAN ANGST...

Erken de spanning in je lichaam in het besef dat het een waardevolle richtingaangever is.

Adem een paar keer bewust uit om te verzachten in wat er is.

Wat geeft spanning en vernauwt mijn blikveld? Geef even ruimte aan dat wat gevoeld wil worden.

Welke gedachten zijn irreële, voorspellende (angst/ego) gedachten?

SOMS VRAAGT SPANNING DE MOED OM IN HET DIEPE TE SPRINGEN, ZODAT JE TROUW BLIJFT AAN JEZELF EN KUNT GROEIEN.

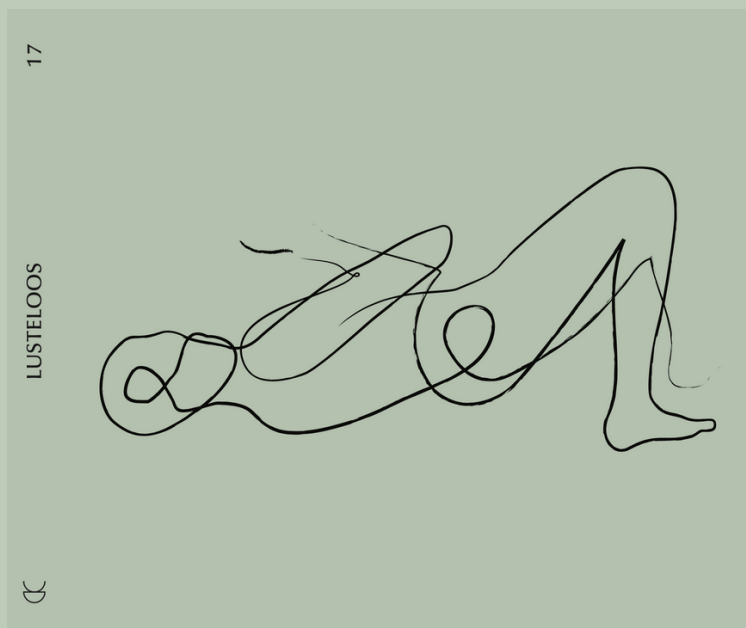
Brengt deze situatie mij dichterbij mezelf of verder bij mezelf vandaan?

Wat weet ik diep van binnen wanneer ik contact maak met mijn hart?

Welke focus vraagt het nu van mij en hoe pak ik regie terug in dit moment?

NR 17

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

17

LUSTELOOS



HEB MAAR HET VERTROUWEN DAT JOUW SPRANKELING ER NOG IS.
JE KUNT ER ALLEEN EVEN NIET BIJ...

Laat hoe je je zou willen voelen los en richt je op het verkennen en erkennen van je gevoel op dit moment.

Kan ik accepteren dat het even is zoals het is, zonder mijzelf erin te verliezen?

Wees een nieuwsgierige en liefdevolle observator van wat je opmerkt in en bij jezelf.

Kan ik het 'lusteloos voelen' zien als de weg naar levenslust, in plaats van iets wat mij in de weg zit of niet zou horen of kloppen?

DOOR HET DONKERE TOE TE LATEN, GEEF JE OOK HET LICHT WEER RUIMTE.

Hoe zorg ik, in wat er nu is, goed voor mijzelf?

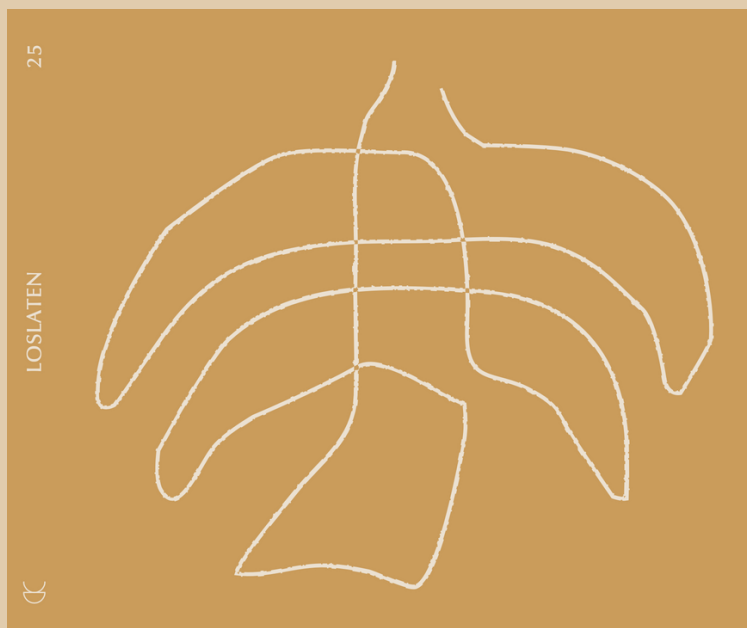
Ga op zoek naar 'het kleine' in je directe omgeving waar je betekenis, liefde, verbinding of dankbaarheid in kunt vinden...

Schenk aandacht aan het zachte, het warme, het mooie...

VANUIT DE HERNIEUWDE VERBINDING MET JEZELF DIE HIERDOOR ONTSTAAT,
ZAL JOUW LEVENSENERGIE VANZELF WEER VOELBAAR WORDEN.

NR 25

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

25

LOSLATEN



WANNEER WE ONZE WEERSTAND EN (DE ILLUSIE VAN) CONTROLE OPGEVEN,
STROOMT HET WAAR HET NATUURLIJKERWIJS AL NAAR TOE WILDE BEWEGEN...

Merk, hoe subtiel ook, hoe je het in het nu wellicht anders zou willen.

Wat vind ik lastig, spannend of uitdagend? Welke gedachten maken dat ik verkramp?

Adem een paar keer bewust in en uit.
Neem de tijd om fysiek te ontspannen in wat nu realiteit is.

Vraagt het om loslaten of anders vasthouden?

JE LAAT NIET IETS LOS, IETS LAAT JOU LOS.

Stel je voor dat je het zou laten gebeuren, welke mogelijkheden en kansen
kunnen zich dan ontfouwen?

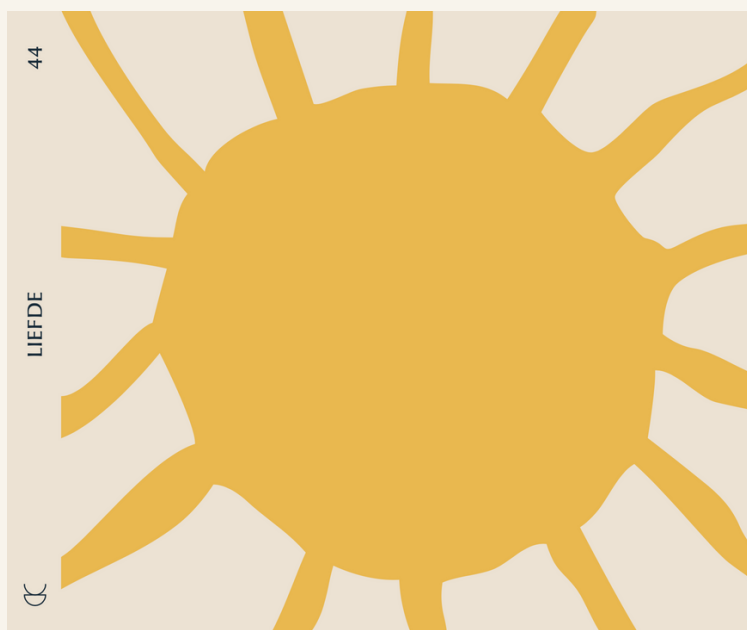
Welke ondersteunende gedachten zijn hierbij behulpzaam?

Welk gevoel geeft mij dat?

Wat vraagt het dus van mij?

NR 44

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

44	LIEFDE	44	LIEFDE IS JE NATUURLIJKE STAAT VAN ZIJN...
			Neem een diepe inademing, zoom uit en neem de tijd om bewust te worden van de subtiele schoonheid om je heen.
			Keer je blik naar binnen en merk op hoe je lichaam zich met elke inademing vult met levensenergie.
			Scan je lichaam en schenk je vriendelijke aandacht aan alles wat je tegenkomt.
			Verplaats je aandacht vervolgens naar je hartstreek en vul het met warmte en zachtheid. Is er op dit moment iets wat niet in liefde is?
			ALLES WAT NIET ALS LIEFDE VOORBIJ KOMT, IS EEN VERBORGEN ROEP OM LIEFDE.
			Word je bewust dat iedereen altijd handelt vanuit het bewustzijn waar hij/zij op dat moment toegang toe heeft.
			Laat je hart je denken leiden en voel wat dit doet.
			Wat is de meest liefdevolle boodschap waar ik mijzelf aan wil herinneren?
			Kan ik zien hoe alles om mij heen een uiting is van liefde? Mocht het lastig zijn om liefde te zien of aan te spreken, geef liefde...

ANDEREN OVER CHECK-IN CARDS

“IK ONDERZOEK MIJN ONTROERING MET EEN PRACHTIGE KAART VAN CHECK-IN CARDS, DIE IK CADEAU KREEG VAN DE AFGESTUDEERDEN VAN DE OPLEIDING. ZO PASSEND BIJ WAAR IK VOOR GA MET HET AANSPREKEN VAN LICHAAMSWIJSHEID. HET ‘NAAR BINNEN LUISTEREN’ KUN JE ZO MOOI DOEN MET DE CHECK-IN CARDS. EEN PRACHTIG CADEAU VOOR JEZELF OF AAN IEDEREEN DIE JE NA IS.”

~

TESSA HARTS

(OPLEIDER PSYCHOLOGIE VAN HET LICHAAM)

"DE CHECK-IN CARDS KLOPPEN. ZE ZITTEN HEEL GOED IN ELKAAR EN HOUDEN JE EEN SPIEGEL VOOR DIE WAARDEVOL IS OM IN TE KIJKEN. ZE ZIEN ER DAARBIJ PRACHTIG VORMGEGEVEN UIT. OVER ALLES IS ECHT GOED NAGEDACHT"

~

JULIKA MARIJN

SCHRIJVER HAPPINEZ, AUTEUR & SPREKER

“IK GEBRUIK DE MOOIE CHECK-IN CARDS NU RUIM EEN HALF JAAR. VOOR MEZELF, MAAR IK GEBRUIK ZE VOORAL TIJDENS MIJN (YIN) YOGA LESSEN, CURSUSSEN EN RETREATS. ZO ZIJN MIJN DEELNEMERS NIET ALLEEN ONTSPANNEN NA EEN LES, MAAR VERTREKKEN ZE OOK ECHT MET MOOIE INZICHTEN. IK RAAD ZE ECHT IEDEREEN AAN, HET IS EEN HELE MOOIE TOOL VOOR ZELFREFLECTIE EN JOURNALEN!”

~

MARLOUS DE JONG

INSIDE YOGA

“45 BELACHELIJK MOOIE KAARTEN MET 45 THEMA'S VOOR ALS JE EVEN WILT INCHECKEN BIJ JEZELF. IK BEN SOWIESO GEVOELIG VOOR EEN MOOI DESIGN. MAAR DIT GEEFT ME OOK NOG EENS WAT IK VET FIJN VINDT: MOMENTEN WAARBIJ JE WEER EVEN JE EIGEN HART EN KRACHT VOELT. IK ZIT GEWOON CONTINU MET ZO'N KAARTJE TOT MEZELF TE KOMEN EN DAT GUN IK ANDERE MENSEN OOK!”

~

LIANNE SANDERS

SCHRIJVER

CHECK-IN CARDS SET

We doen we vandaag een unieke eenmalige aanbieding, omdat we je heel graag kennis laten maken met de kracht en wijsheid die Check-in Cards in zich draagt.

Wees er snel bij want deze hele mooie aanbieding is 12 uur geldig!

AL DEZE CHECK-IN PRODUCTEN ONTVANG JE THUIS!



JA, IK MAAK HIER GRAAG GEBRUIK VAN! >>

WAAR KUN JE JE ALLEMAAL OP VERHEUGEN:

Check-in Cards (€39,95)

Het Check-in Notebook (€14,95)

De 45 digitale Check-in Werkbladen (€19,95)

8 Check-in Gift Cards (€4,95)

Samen €79,80.

Alleen **via onze website verkrijgbaar voor €65,-.**

En kies je er vandaag voor om de Check-in Cards Set aan te schaffen, komt daar nog eens **€16 extra korting** bovenop.

**De komende 12 uur, dus eenmalig
voor €49!**

Profiteer dus van ruim €30,- korting!

Kortingscode: **alleenvandaag30**

En, vandaag besteld is vaak morgen al in huis.

JA, IK MAAK HIER GRAAG GEBRUIK VAN! >>