

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 GEEFT JE CONCRETE
HANDVATTEN VOOR HET ECHTE GESPREK
MET JEZELF. IETS WAT WE DOORGAANS
NIET GELEERD HEBBEN.

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, TRAINERS, PSYCHOLOGEN EN
(YOGA) DOCENTEN 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

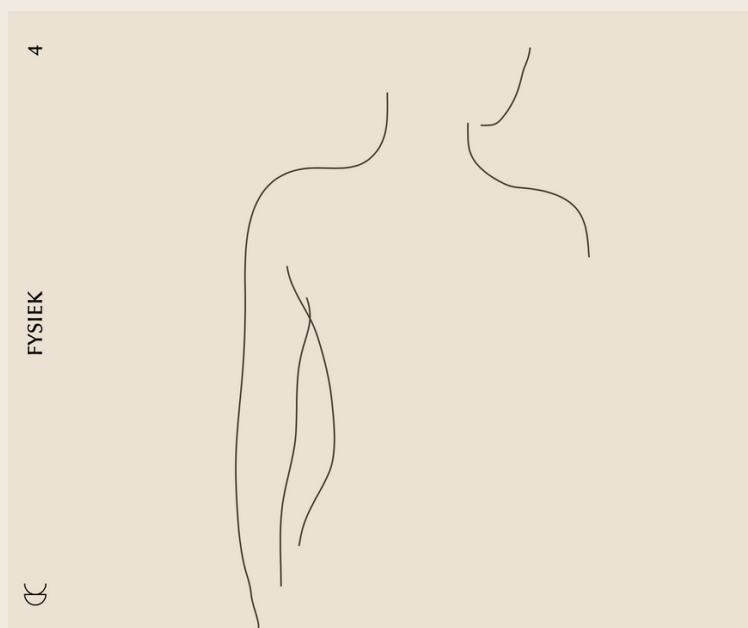


CHECK-IN CARDS OM UIT TE PROBEREN

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

NR 4

ONTDEK
CHECK-IN CARDS

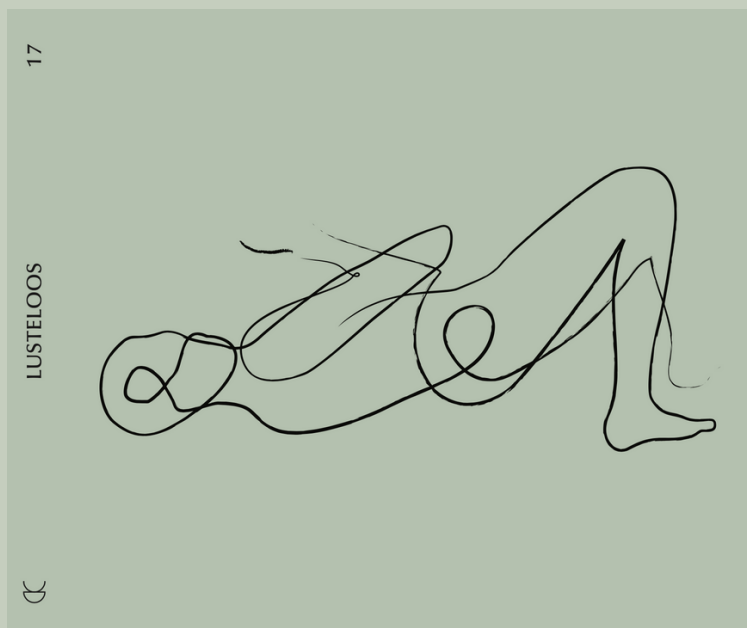


CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

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.
FYSIEK	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?
C	

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?

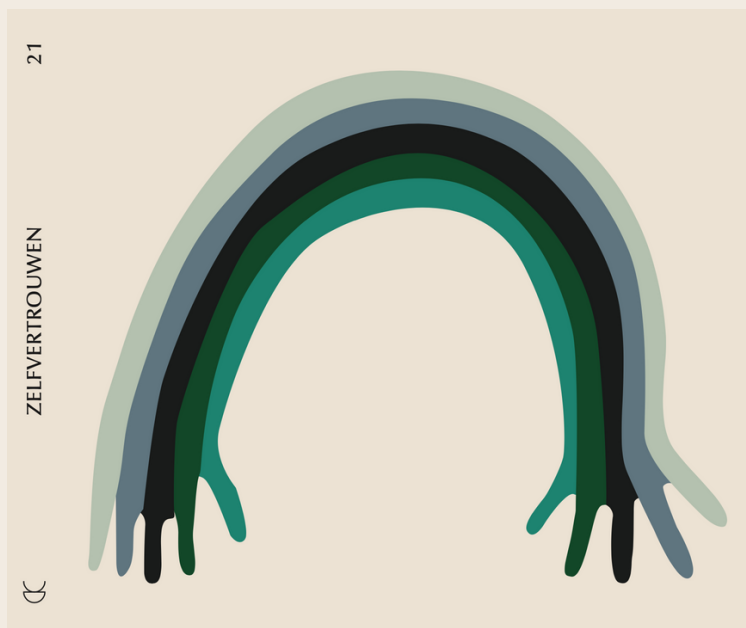
Ga op zoek naar 'het kleine' in je directe omgeving waar je betekenis, liefde, verbinding of dankbaarheid in kunt vinden...

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 21

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

21

ZELFVERTROUWEN



JE VRIJE ZELF WIL TOT BLOEI KOMEN...

Wat is het beeld dat ik van mezelf heb (in deze situatie)? Wat denk ik (onbewust) te moeten kunnen, doen of zijn?

Wat zie ik mijzelf doen waardoor ik mezelf kleiner of groter maak (dan een ander) en wat kost mij dat?

De dieperliggende overtuiging: "Ik heb goedkeuring en waardering van een ander nodig", is dat waar?

Wat zou het mij brengen als ik steeds weer 'leerling' en 'beginner' mag zijn?

Wat zou ik doen, zeggen of juist laten wanneer ik kwetsbaar durf te zijn en uiting geef aan wat ik werkelijk wil of denk?

ONZEKERHEID SPEELT ZICH MET NAME AF IN JE HOOFD. HET IS TIJD
OM JE LICHAAM WEER TE 'BEWONEN'.

Sluit je ogen. Geef op elke uitdaging steeds meer gewicht af aan de grond. Voel je lichaam van binnenuit en laat je gedachten voor wat ze zijn. Omarm jezelf helemaal in wie je bent en wat je ervaart op dit moment. Neem hiervoor de tijd.

Heb ik vanuit deze hernieuwde verbinding een verzoek aan mijzelf?

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 29

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

29

VOORBIJ JE OORDEEL



STEL JE VOOR DAT JE EEN DIEP BESEF HEBT DAT IEDEREEN DOET
WAT HIJ OF ZIJ KAN VANUIT HET BEWUSTZIJN WAAR DIEGENE OP
DAT MOMENT TOEGANG TOE HEEFT...

Wat veroordeel ik aan mezelf of de ander?

Wat gebeurt er fysiek en energetisch bij mezelf wanneer ik veroordeel?

Wat kost het mij om te bekritisieren?

Wanneer ik mijn hart mijn denken zou laten leiden, welke gedachten komen er dan vanuit compassie en mildheid in mij op? Blijf hier even bij.

Waar was ik met dit verruimde bewustzijn wellicht toe in staat geweest?

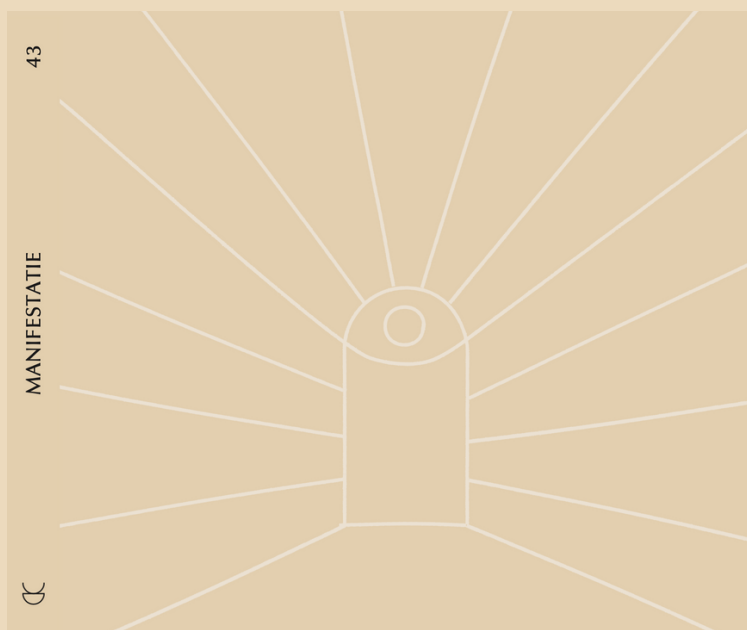
Heb ik nog iets te doen richting mezelf of de ander?

Wat wil ik mezelf of de ander mogelijk vergeven?

Wat wens ik mezelf of de ander toe?

NR 43

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

43

MANIFESTATIE



DE KUNST IS OM VERLANGEN, GELOOF EN ENERGIE OP ÉÉN LIJN
TE BRENGEN EN TE HOUDEN...

Maak contact met je verlangen en erken bijbehorende behoeftes en gevoelens.

Doorvoel de volgende flow:

Is mijn verlangen
helder en zuiver?

Nee?

Waar wil ik aan
bijdragen?

Wat wil er nu door
mij geleefd worden?



Kom ik genoeg
in actie?

Nee?

Geloof ik er
wel genoeg in?

Welke gedachten
staan in de weg?

Heb ik heldere
prioriteiten?



Geven mijn acties
mij (nog) voldoening,
energie en plezier?

Nee?

In hoeverre staat mijn beeld over
hoe 'het' eruit moet zien en/of hoe
snel het moet gaan mij in de weg?

Ben ik nog geaard
en gecenterd?



Waar ben ik mij bewust van geworden en wat vraagt het van mij?

Waar ben ik dankbaar voor?

ANDEREN OVER CHECK-IN CARDS

"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 ONDERZOEK MIJN ONTROERING MET EEN PRACHTIGE KAART VAN CHECK-IN CARDS, DIE IK CADEAU KREEG VAN DE AFGESTUDEERDEN VAN DE OPLEIDING. ZO PASSEND BIJ WAARIK VOOR GA MET HET AANSPREKEN VAN LICHAAMSWIJSHEID. HET 'NAAR BINNEN LUISTEREN' KUN JE ZO MOOI DOEN MET DE CHECK-IN CARDS, ONTWORPEN DOOR BENTE HEIJTEL EN EDITH HORSTING. EEN PRACHTIG KADE VOOR JEZELF OF AAN IEDEREEN DIE JE NA IS."

~

TESSA HARTS

(OPLEIDER PSYCHOLOGIE VAN HET LICHAAM)

"IK BEN SUPER BLIJ MET DE CHECK-IN KAARTEN. MISSCHIEN WEL HET ALLERMOOIESTE CADEAU DAT IK MEZELF OOIIT HEBT GEGEVEN OP HET GEBIED VAN PERSOONLIJKE GROEI EN ONTWIKKELING. HET IS WERKELIJK EEN GEWELDIG PRODUCT DAT JULLIE HEBBEN ONTWIKKELD."

~

DENICE MULDER

"DE CHECK-IN CARDS SPREKEN DE TAAL VAN SCHOONHEID, ZO MOOI ZIJN ZE. EN LAAT HET NOU NET DIE TAAL ZIJN DIE JE HART DOORGAANS DIRECT IN VERVOERING LAAT RAKEN EN IN CONTACT BRENGT MET JE INNERLIJKE WIJSHEID."

~

KARLIJN VISSER

HOLISTIK

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 ruimt €30,- korting!

Kortingscode: **alleenvandaag66**

En, vandaag besteld is vaak morgen al in huis.

JA, IK MAAK HIER GRAAG GEBRUIK VAN! >>