CHECK-IN CARDS

Ontwikkel een sterk innerlijk kompas

CHECK-IN CARDS

ALGEMEEN

1 START VAN DE DAG
2 EINDE VAN DE DAG
3 VOOR ELK MOMENT
4 FYSIEK
5 EMOTIONEEL
6 MENTAAL
7 SPIRITUEEL
8 ENERGETISCH

9 GEJAAGD
10 KRAMPACHTIG
11 GESPANNEN
12 ALTIJD AANSTAAN
13 TE VEEL
14 KEUZESTRESS
15 PRIORITEIT
16 ENERGIEKER
17 LUSTELOOS
18 GRENZEN VOELEN
19 JEZELF UITEN
20 JEZELF ZIJN
21 ZELFVERTROUWEN
22 PERFECTIONISME
23 PIEKEREN
24 LICHTER
25 LOSLATEN
26 VERTROUWEN
27 OVERGAVE
28 VRIJHEID
29 VOORBIJ JE OORDEEL
30 GETRIGGERD
31 VAN STREEK
32 LASTIGE RELATIES
33 OVERWELDIGD
34 ANGST
35 PIJN
36 GEMIS
37 ONTROERD
38 FRUSTRATIE
39 TEGENSLAG
40 KANSEN
41 VERLANGEN
42 ZINGEVING
43 MANIFESTATIE
44 LIEFDE
45 DANKBAARHEID

45 THEMA'S

VOOR ELK MOMENT EEN UNIEKE CHECK-IN

KIES GERICHT EEN THEMA IN LIJN MET JE GEVOEL

6

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

FYSIEK

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 UITING 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?

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

ZELFVERTROUWEN 21

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 uitademing 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 ontvouwen?
- 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 bekritiseren?
- 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?

EENMALIGE UNIEKE AANBIEDING

We doen je 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.

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 (€29,95)

8 Check-in Gift Cards (€4,95)

Samen €89,80.

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 €40,- korting!
En, vandaag besteld is vaak morgen al in huis.

JA, IK MAAK HIER GRAAG GEBRUIK VAN! >>