



S O L U N E
— STUDIO —

DAILY CHECK IN METHODE:

Lucht je hart

Vertragen, luisteren naar je innerlijke stem en terugkeren
naar je lichaam.

BY SOLUNE STUDIO



Lucht je hart

Wat houdt dit precies in?

Soms dragen we gevoelens met ons mee zonder er bewust bij stil te staan. We gaan door met de dag, terwijl ons hoofd vol zit en ons lichaam signalen blijft geven.

De Daily Check-In Methode – Lucht je hart is een eenvoudige practice die je uitnodigt om dagelijks even te vertragen en bewust contact te maken met wat er in jou leeft.

Aan de hand van 11 zelfreflectievragen, een korte meditatie en ruimte om te schrijven, creëer je een moment van rust, helderheid en bewustwording. Niet om iets te veranderen of op te lossen, maar om met meer zachtheid te luisteren naar jezelf.

Iedere keer dat je deze practice gebruikt, geef je jezelf de ruimte om stil te staan bij wat aandacht vraagt. Zo ontstaat stap voor stap meer verbinding met je gevoelens, gedachten en behoeften.



beantwoorden van de vragen.

Neem rustig de tijd om de vragen te beantwoorden. Probeer hierbij zo eerlijk mogelijk naar jezelf te zijn en schrijf op wat als eerste in je opkomt. Er zijn geen goede of foute antwoorden.



Open je hart en ontvang.

Meditatie helpt je om uit je hoofd en meer in je lichaam te komen. Neem voor of na het invullen van de vragen een paar minuten de tijd voor een korte geleide meditatie en sta jezelf toe om even volledig tot rust te komen.



Verbinding met jezelf.

Je kunt deze reflectiegids zo vaak gebruiken als je wilt. Print de pagina's uit of vul ze digitaal in en maak er een dagelijks moment van om bewust stil te staan bij jezelf. Zo kun je jouw persoonlijke groei en ontwikkeling stap voor stap volgen.

Welke emotie of situatie vraagt vandaag om extra liefde, ruimte of aandacht?

[illegible]

- Tip: Vaak is het eerste wat in je opkomt precies datgene wat gezien wil worden
- Je hoeft niets op te lossen. Alleen bewust stilstaan bij wat aandacht vraagt, is een waardevolle stap.

4. Waar merk jij vandaag spanning of weerstand?

- Tip: Je hoeft niet alles vandaag op te lossen. Bewust worden van wat er in je leeft, is vaak al de eerste stap naar verandering.

5. Wat heb jij vandaag nodig om goed voor jezelf te zorgen?

- Tip: Kies bewust iets wat haalbaar voelt. Juist kleine, bewuste stappen kunnen op de lange termijn een groot verschil maken.

6. Wat zou jou vandaag meer rust kunnen geven?

- Tip: Denk bijvoorbeeld aan een wandeling in de natuur, een moment zonder telefoon, een meditatie, een kop thee of even bewust ademhalen.

7. Waar zou jij vandaag meer aandacht aan willen besteden?

- Tip: Denk bijvoorbeeld aan bewegen, creativiteit, verbinding maken met jezelf, rustmomenten, tijd voor jezelf, een moment van stilte.

8. Waar ben jij vandaag trots op?

- Tip: We staan vaak stil bij wat beter kan, maar vergeten te zien wat we al hebben bereikt. Gun jezelf vandaag een moment om stil te staan bij alles waar je trots op mag zijn - hoe klein ook.

9. Welke liefdevolle boodschap wil jij jezelf vandaag meegeven?

- Tip: Schrijf tegen jezelf zoals je tegen iemand zou praten die je liefhebt. Met begrip, zachtheid en vertrouwen.

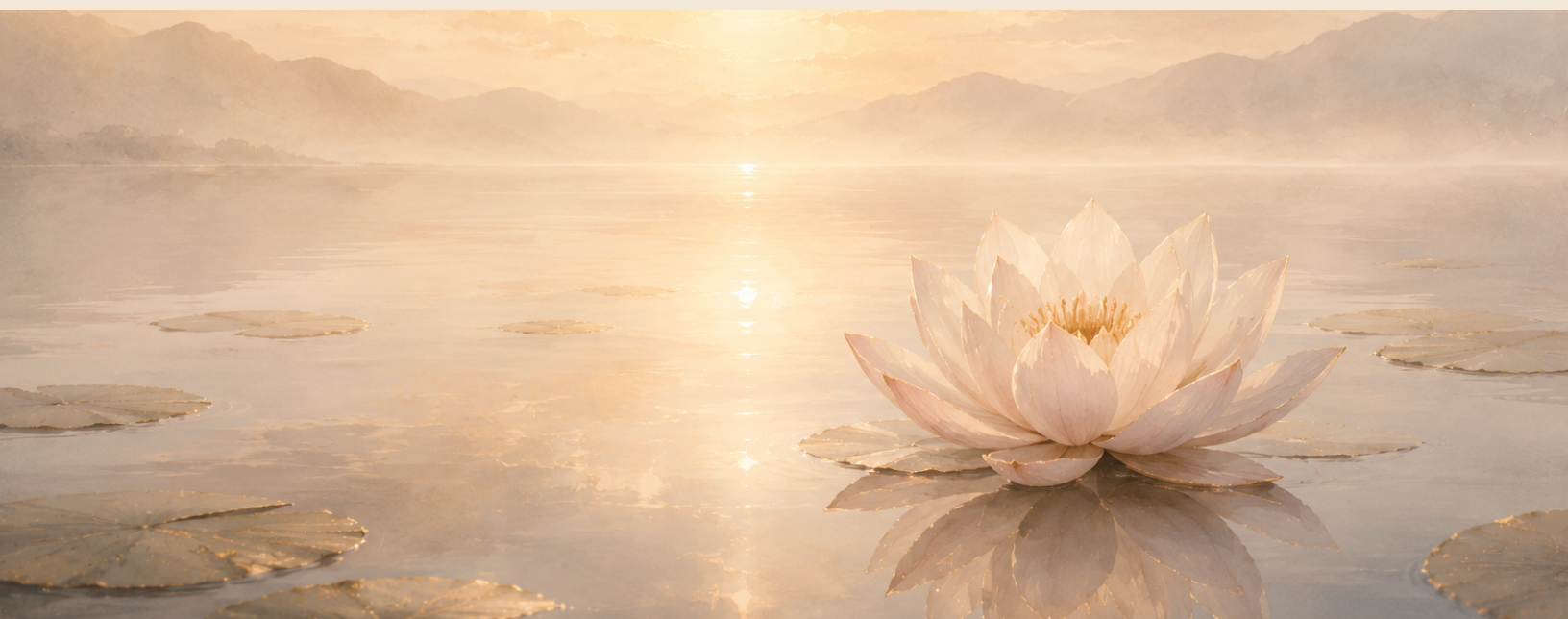
10. Oefening: Neem een moment van stilte

Sluit je ogen en neem een paar rustige ademhalingen. Gun jezelf een moment om alles wat je vandaag hebt opgeschreven rustig te laten bezinken.

Wanneer je behoefte hebt aan extra begeleiding. Kun je zoeken naar een korte geleide meditatie.

Zoek bijvoorbeeld op:

- Ademhalingsoefeningen
 - Lichaamscan
 - Loslaten
 - Innerlijke rust
 - Mindfulness
 - Loslaten
-
- Tip: Kies een meditatie die op dit moment bij jou past. Soms is vijf minuten al voldoende om weer verbinding te maken met jezelf.



11. Waar ben jij vandaag dankbaar voor?

Neem de tijd om stil te staan bij alles wat deze dag je heeft gebracht.
Ook de kleinste momenten mogen hierin een plek krijgen

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

- Tip : Dankbaarheid zit vaak in de kleine dingen. Een glimlach, een fijn gesprek, een moment van rust of een straaltje zon kunnen al voldoende zijn om je dag met een warm gevoel af te sluiten.

Waarom deze reflectiegids?

Deze Daily Check-In Methode is ontstaan vanuit de overtuiging dat persoonlijke groei niet begint met harder werken aan jezelf, maar met bewust vertragen en écht luisteren naar wat er vanbinnen leeft. Door dagelijks even stil te staan bij jezelf, ontstaat er ruimte voor meer inzicht, rust en verbinding.



Over Solune Studio

Deze reflectiegids is met liefde ontwikkeld door Solune Studio en maakt onderdeel uit van de Inner Practices: praktische oefeningen die je ondersteunen in bewustwording, zelfreflectie en persoonlijke groei.

Wil je verder verdiepen?

Op de website van Solune Studio vind je meer gratis en verdiepende Inner Practices, Inner light sessies, het Solune traject en andere vormen van bewustwording, expressie en integratie.



Tot snel

Ik wil je heel erg bedanken voor het downloaden van Lucht je Hart – Daily Check-In Methode. Ik hoop dat deze reflectiegids je mag ondersteunen en dat je hem met liefde zult gebruiken als een moment om even bewust bij jezelf stil te staan.

Onthoud dat iedere stap die je zet en ieder moment van zelfreflectie bijdraagt aan jouw persoonlijke groei. Door regelmatig bij jezelf in te checken, leer je steeds beter luisteren naar je eigen gevoelens, gedachten en behoeften.

Zo ontstaat er stap voor stap meer verbinding met jezelf en kun je met meer vertrouwen jouw eigen pad bewandelen, ook wanneer het leven uitdagend is.

Ik hoop dat deze gids je helpt om met meer zachtheid naar jezelf te kijken en steeds opnieuw de ruimte te vinden om stil te staan bij wat er in jou leeft.

Heb je behoefte aan extra ondersteuning of begeleiding?

Ook dan ben je van harte welkom bij Solune Studio.

Met liefde,
Marissa van Gils
Solune Studio