



DE KRACHT VAN HET HART

Leervaardigheden:

- Ik maak contact met mijn hart
- Ik vertrouw op wat ik voel
- Ik luister naar mijn hart

Wat Chris Weet



DE KRACHT VAN HET HART

Je hart is een heel speciale plek in je lichaam. Het is niet alleen de plek waar bloed door je lichaam wordt gepompt, maar het is ook de plek waar emoties en gevoelens zitten.

De kracht van het hart is de kracht die je helpt om liefdevol te zijn voor jezelf en voor anderen, om lief te zijn voor degenen die het moeilijk hebben, en om dapper te zijn als je bang bent.

Het is ook de kracht die je helpt om te groeien en te leren, en om te vertrouwen op jezelf en op anderen.

Het is belangrijk om je hartkracht te versterken, zodat je beter kunt voelen en je kunt doen wat goed voelt voor jou.

Zodat je lekker in je vel zit.

OPDRACHT VOOR THUIS

Zoals in de les al verteld, is je hart een spier en spieren kun je trainen. Je hartkracht kun je dus ook trainen. Daarom gaan we ook hier dagelijks mee aan de slag.

De opdracht voor thuis is dat je de komende weken iedere ochtend contact maakt met je hart. Dat doe je via je ademhaling, vanuit de ontspanning die je dan voelt kun je beter je lichaam, en dus je hart, voelen weet je nog?

Ik heb daar speciale ademhalingsoefeningen voor opgenomen die je kunt vinden op mijn website.

<https://www.watchrisweet.nl/kracht-van-het-hart>

In de avond ga je reflecteren op de dag (eventueel na een ademhalingsoefening) en bedenk je welke 'hartactie' jij voor jezelf hebt gedaan die dag of voor iemand anders. Die schrijf je op.

Een hartactie is iets dat je gedaan hebt om liefdevol te zijn voor jezelf of voor anderen.

Dit kunnen dingen zijn zoals het geven van een compliment, het helpen van een vriend, of juist tijd nemen voor jezelf om te ontspannen omdat je voelde dat je dat nodig had, of simpelweg een keuze die je gemaakt hebt vanuit je hart.

Vraag hulp aan je ouders als je dat nodig hebt, hulp vragen is ook een hartactie :).

Door hier dagelijks bij stil te staan versterk je je hartkracht.

Natuurlijk heb ik ook een fijne oefening voor je uitgetypt:

Ga zitten en sluit je ogen. Adem 3 tellen in en 5 tellen uit. Terwijl je dit doet leg je je handen op je hart en denk je aan een fijn moment (je verjaardag, die vakantie op die leuke camping, je hond waar je zoveel van houdt, of je moeder die je lievelingseten zo vaak voor je maakt, bedenk maar iets).

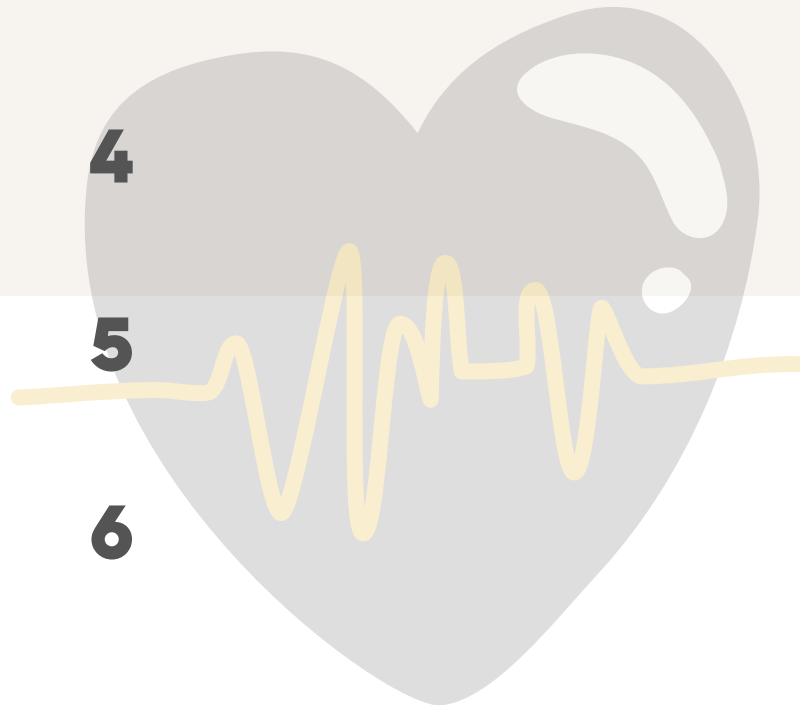
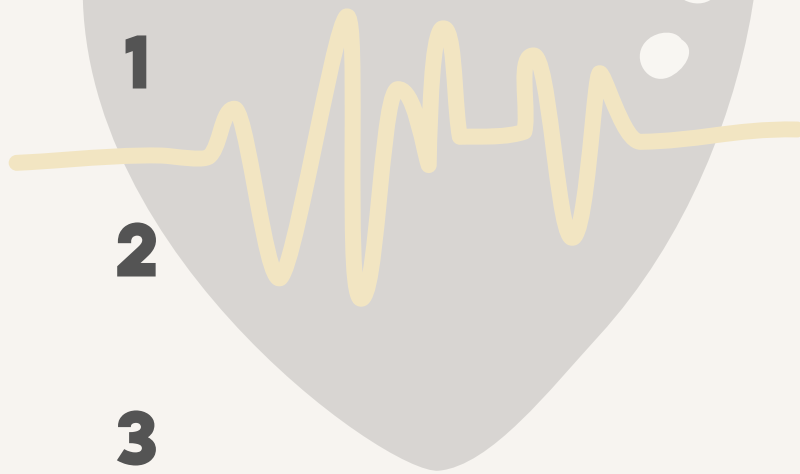
Dit houd je 10 ademhalingen vol. Voel even na.

Zo maak je al contact met je hart(kracht)!
Online vind je nog meer oefeningen.

- Neem je je map weer mee naar de eerstvolgende coachles? Dan kunnen we een hartactie met elkaar delen.



DIT ZIJN MIJN HARTACTIES:



DIT ZIJN MIJN HARTACTIES:

