

Je hart of je hoofd, wie heeft er de regie?



Openstellen.

Neutraal / zonder oordeel.

Moeiteloosheid / het stroomt.



Verbonden voelen.



Gedragen voelen door iets groters.



Leven vanuit je hart.



Je voelt je innerlijk rustig.

Bij stress vind je je innerlijke rust sneller terug,
doordat je je gedachten stuurt vanuit je hart.

Je neemt de regie over je leven, je leidt je leven.

Kern: je hart is de dirigent, je hoofd het orkest.



Afgesloten.

Oordelen.

Hard werken, tegen de stroom in.



Het gevoel er alleen voor te staan.



Je gelooft dat het leven een reeks
problemen is die je moet oplossen.



Steeds meer steunen op het denken.



De patronen versterken zich:
Steeds drukker in je hoofd, steeds meer
het gevoel er alleen voor te staan en hard
te moeten werken.

*Kern: Je wordt geleefd door je gedachten
en door gebeurtenissen.*