



Integrale Coaching & Therapie
Jacqueline Verhaegh

Oefening Hartsverbinding

Zorg dat je de tijd hebt voor jezelf om ongestoord de oefening te doen. Let op je ademhaling, adem diep en rustig in en uit. Word je bewust van je hele lichaam. Van je tenen tot je kruin. Zodra je rustig bent en ontspannen, visualiseer je een helder licht om je heen.

Een soort cocon. Blijf zo even zitten en neem waar wat het met je doet.

Vervolgens richt je je aandacht op je hart. Houd de aandacht een tijdje bij je hart zodat alle energie naar je hart stroomt. Vervolgens zal je merken dat je hart warm wordt of je merkt een doorstroming van de energie op. Zodra je dit merkt, laat dan de energie welke je voelt, groter worden. Geef het een heldere transparante kleur. Op deze manier kan de hart energie door heel je lichaam stromen en vervolgens je hele aura opvullen.

De hart energie stroomt nu door je lichaam én je aura. Je hebt nu op een andere manier verbinding met jezelf dan vóór de oefening. Een hartsverbinding! Voel wat het met je doet.

Herhaal het regelmatig, het zal steeds makkelijker en vanzelfsprekender zijn. En voel, wanneer je er aan toe bent, vanuit deze energie bewust verbinding te maken met iemand anders.

Ondersteuning

Heb je vragen of wat ondersteuning nodig,
dan loop ik graag een stukje met je mee op jouw pad.

[Individuele coaching](#)

[Cursussen](#)

[Contact](#)