

CHECK-IN CARDS

HET ECHTE GESPREK MET JEZELF





ANDEREN OVER CHECK-IN CARDS

"PRACHTIGE SET MET KAARTEN DIE JE AAN HET DENKEN ZET. VRAGEN DIE AANZETTEN TOT GOEDE GESPREKKEN, MET JEZELF EN ANDEREN"

~

JITSKE KRAMER

(CORPORATE ANTROPOLOOG, SPREKER, TRAINER EN AUTEUR)

"WAT EEN SUPER GAVE KAARTEN SET. IK HEB ZE STUK VOOR STUK MET AANDACHT BEKEKEN. DE KLEUREN, AFBEELDINGEN, TEKSTEN... EN ZE VOELEN ZELFS ZACHT. IK KAN ZE IEDEREEN AANBEVELEN."

~

KARIN STURKENBOOM

(SENIOR COACH, TRAINER BIJ PHOENIX)

"ABSOLUTE AANRADER. PRACHTIG GEMAAKT, MOOIE VORMGEVING, STERKE CONTENT EN KRACHTIGE WERKING. OP VERSCHILLENDE MANIEREN IN TE ZETTEN EN GEBRUIKEN. IK BEN ER DE AFGELOPEN WEKEN MEE AAN HET EXPERIMENTEREN EN HET LEVERT STEEDS WAT MOOIS OP. VOOR MEZELF, ALS HULPMIDDEL TIJDENS COACHING OF ALS INTERMEZZO TIJDENS MEETINGS."

~

EVELINE HORBACH

(SENIOR COACH, TRAINER, HAPTOTHERAPEUT)

"IK BEN SUPER BLIJ MET DE CHECK-IN KAARTEN. MISSCHIEN WEL HET ALLERMOOIESTE CADEAU DAT IK MEZELF OOIIT HEBT GEGEVEN OP HET GEBIED VAN PERSOONLIJKE GROEI EN ONTWIKKELING. HET IS WERKELIJK EEN GEWELDIG PRODUCT DAT JULLIE HEBBEN ONTWIKKELD."

~

DENICE MULDER

"EEN CONTINU PROCES VAN BEWUST WORDEN, AFSTEMMEN EN ERVAREN"

LEER HEEL CONCREET HOE JE IN
ELKE SITUATIE:

1:

GROEIT IN JOUW PERSOONLIJKE
ONTWIKKELING DOOR JE
INNERLIJKE WIJSHEID AAN TE
SPREKEN

2:

JOUW VEERKRACHT VERGROOT
DOOR DE VERBINDING MET
JEZELF TE VERSTEVIGEN

3:

KUNT VERTROUWEN OP JE
BINNENWERELD, WAARDOOR JE IN
DE BUITENWERELD STEVIG EN
VERANKERD KUNT HANDELEN



WE WILLEN GROEIEN IN BEWUSTZIJN EN
LEVEN NAAR ONZE INTENTIES, MAAR HET
BLIJKT EEN ENORME UITDAGING IN EEN
WERELD WAAR WE WORDEN OPGESLURPT
DOOR TO DO'S, VERLEIDINGEN VAN SOCIAL
MEDIA, VERWACHTINGEN VAN ONZE
PRIVÉ/WERK OMGEVING ETC.

CHECK-IN CARDS GEEFT JE CONCRETE
HANDVATTEN VOOR HET ECHE GESPRESK
MET JEZELF. IETS WAT WE DOORGAANS
NIET GELEERD HEBBEN.

BESPAAR JEZELF UREN LEZEN, STUDEREN EN
ZOEKEN EN LAAT DE KAARTEN JOUW GIDS
ZIJN OM DAGELIJKS AFGESTEMD IN HET
LEVEN TE (BLIJVEN) STAAN.

WIE GEBRUIKT CHECK-IN CARDS?

HOEWEL CHECK-IN CARDS ONTWIKKELD IS
VOOR INDIVIDUEEL GEBRUIK, MAKEN
COACHES EN TRAINERS OOK VEELVULDIG
GEBRUIK VAN DE SET.

LEIDINGGEVENDEN ZETTEN CHECK-IN
CARDS GRAAG IN VOOR HUN TEAMLEDEN EN
OOK KRIJGEN WE VEEL ENTHOUSIASTE
REACTIES VAN STELLEN, VRIENDEN EN
FAMILIELEDEN, DIE OP EEN ANDERE LAAG
HET GESPRESK MET ELKAAR WILLEN VOEREN!

CHECK-IN CARDS



ALGEMEEN

- | | | | |
|----|------------------|----|--------------------|
| 1 | START VAN DE DAG | 23 | PIEKEREN |
| 2 | EINDE VAN DE DAG | 24 | LICHTER |
| 3 | VOOR ELK MOMENT | 25 | LOSLATEN |
| 4 | FYSIEK | 26 | VERTROUWEN |
| 5 | EMOTIONEEL | 27 | OVERGAVE |
| 6 | MENTAAL | 28 | VRIJHEID |
| 7 | SPIRITUEEL | 29 | VOORBIJ JE OORDEEL |
| 8 | ENERGETISCH | 30 | GETRIGGERD |
| 9 | GEJAAGD | 31 | VAN STREEK |
| 10 | KRAMPACHTIG | 32 | LASTIGE RELATIES |
| 11 | GESPANNEN | 33 | OVERWELDIGD |
| 12 | ALTIJD AANSTAAN | 34 | ANGST |
| 13 | TE VEEL | 35 | PIJN |
| 14 | KEUZESTRESS | 36 | GEMIS |
| 15 | PRIORITEIT | 37 | ONTROERD |
| 16 | ENERGIEKER | 38 | FRUSTRATIE |
| 17 | LUSTELOOS | 39 | TEGENSLAG |
| 18 | GRENZEN VOELEN | 40 | KANSEN |
| 19 | JEZELF UITEN | 41 | VERLANGEN |
| 20 | JEZELF ZIJN | 42 | ZINGEVING |
| 21 | ZELFVERTROUWEN | 43 | MANIFESTATIE |
| 22 | PERFECTIONISME | 44 | LIEFDE |
| | | 45 | DANKBAARHEID |

45 THEMA'S

VOOR ELK MOMENT EEN
UNIEKE CHECK-IN

KIES GERICHT EEN THEMA IN LIJN MET JE GEVOEL



START VAN DE DAG

1



ENERGIEKER

16

PERFECTIONISME

22

6

LOSLATEN

25



KANSEN

40



ZINGEVING

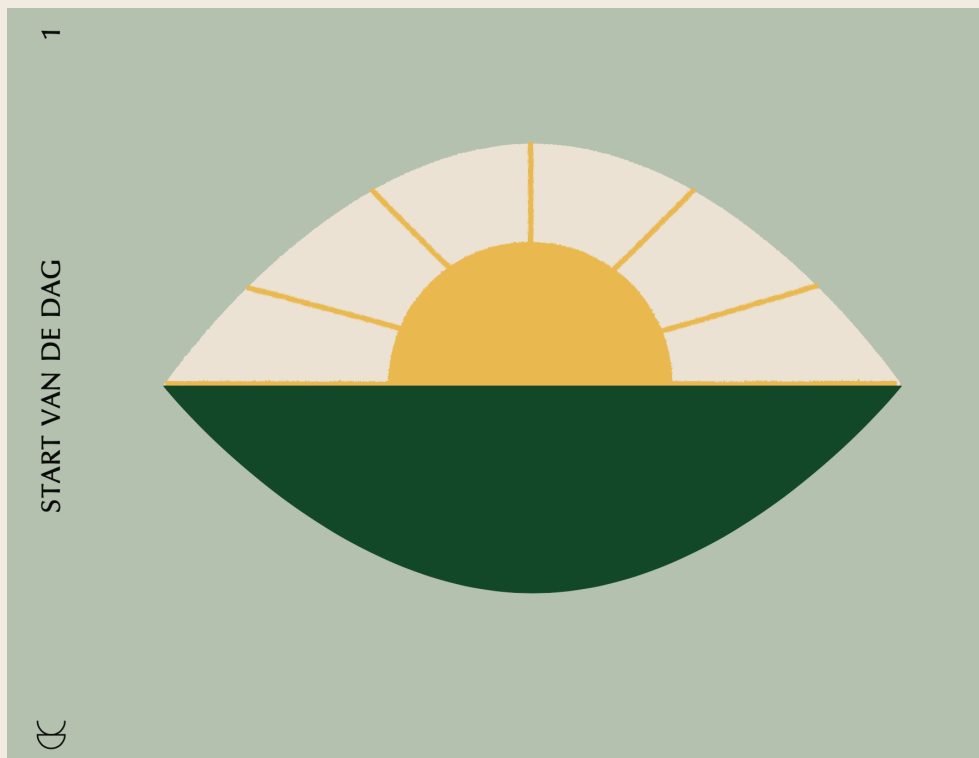
42

CHECK-IN CARDS OM UIT TE PROBEREN

WHEN YOU CHECK IN, YOUR EGO CHECKS OUT...

NR 1

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

1	
	RICHT JE AANDACHT OP JE ADEMHALING EN ADEM EEN AANTAL KEER LANGER EN ACTIEVER IN. MAAK BEWUST CONTACT MET JE LICHAAM. MERK GEDACHTEN, GEVOELENS EN FYSIEKE SIGNALLEN OP EN LAAT HET JE INFORMEREN...
START VAN DE DAG	Welke behoefte leeft er in mij op dit moment?
	Waar wil ik mij op afstemmen en mee verbinden?
	Hoe wil ik mij voelen? Blijf hier even bij, belichaam dit..
	Waar wil ik extra aandacht, tijd en energie aan besteden?
	Daarom ga ik... en let ik erop dat...
	Waar ik naar uitkijk...
	Wat ik mijzelf gun...
	Welke reminder neem ik mee de dag in?

NR 16

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

16 ENERGIEKER	ZOWEL TE VEEL ALS TE WEINIG DOEN LEKT ENERGIE...
	Keer je blik naar binnen...
	Wat vertelt mijn lichaam, mijn ademhaling en mijn gevoel mij?
	Welke impulsen of signalen heb ik niet opgemerkt of waar heb ik niet naar geluisterd?
	Hoeveel energie heb ik nu (van 0-10)?
	In welke mate ervaar ik disbalans tussen werk en privé? Welk effect heeft dit op mij?
	Wat is het grootste energielek?
	Welke gedachten beperken mij (in het zorgen voor mijzelf)?
	Wat zijn mijn werkelijke behoeftes en welke behoefte heeft voorrang nodig? Geef ruimte aan dit gevoel.
	Wat ga ik doen om mijn balans te herstellen? Richt je op die dingen die energie geven en dus jouw batterij opladen.

NR 22

ONTDEK
CHECK-IN CARDS

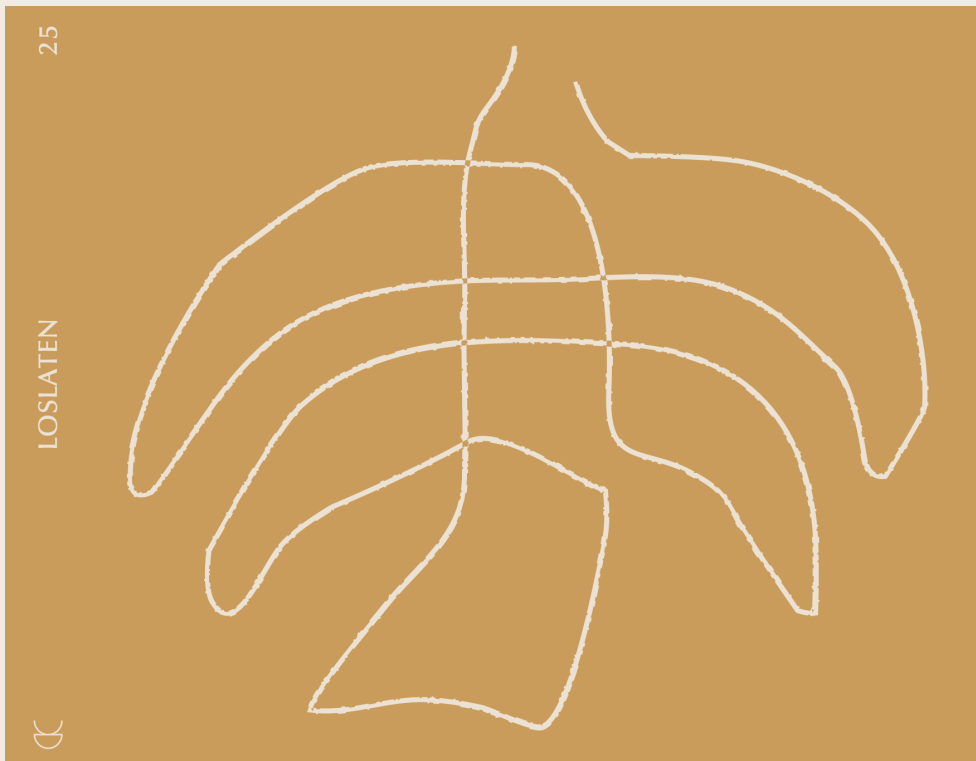


CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

22	
	PERFECTIONISME ERVAREN WE OP HET MOMENT DAT WE EEN RIGIDE BEELD HEBBEN VAN HOE IETS ZOU MOETEN GAAN OF ZIJN...
	Keer je blik naar binnen. Neem de tijd om contact te maken met je lichaam en geef ruimte aan je gevoel.
	Wat is het beeld dat ik nastreef?
	Tot welk moment ervaar ik flow en wanneer schiet ik in de kramp?
	Wat probeert mijn ego zeker te stellen en/of te voorkomen?
	Merk op hoeveel energie dit vraagt en hoe dit ten koste gaat van plezier, voldoening en creativiteit.
	Wat zou ik mezelf gunnen?
	Vragen de huidige omstandigheden om mijn verwachtingen aan te passen?
	Wat is een inspirerende meetlat voor de komende periode?
PERFECTIONISME	

NR 25

ONTDEK
CHECK-IN CARDS

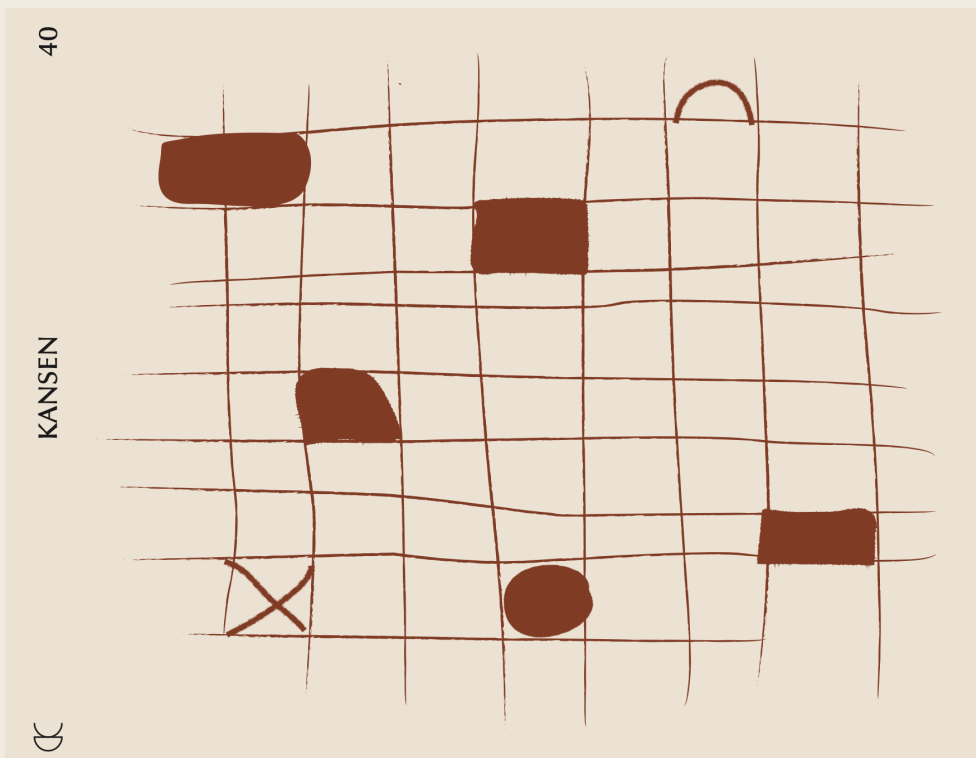


CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

25 LOSLATEN	25
	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 ontfouwen?
	Welke ondersteunende gedachten zijn hierbij behulpzaam?
	Welk gevoel geeft mij dat?
Wat vraagt het dus van mij?	

NR 40

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

40

JE VERGROOT JE KANSEN ALS JE VERBONDEN BLIJFT MET HET HUIDIGE MOMENT.
HET IS DE ENIGE REALITEIT VAN WAARUIT WE KUNNEN CREËREN...

Waar ervaar ik onzekerheid, spanning of opwinding bij? Maak contact met je lichaam en geef je gevoelens en bijbehorende sensaties de ruimte.

Welke urgentie ervaar ik bij het creëren van nieuwe mogelijkheden?

Hoeveel energie ervaar ik van 0-10?

In beweging blijven is belangrijk, maar met forceren of doorschieten bereik je niets. Is mijn blikveld open en helder óf verkrampd en verstard?

Wat weet mijn hoofd
over deze situatie?

Wat weet mijn hart
over deze situatie?

Waar hoop ik op? En welke behoeftes worden dan vervuld?

Welke redenen kan ik verzinnen om vertrouwen te hebben en te houden?

Voor welke valkuil wil ik mijzelf behoeden en/of wat wil ik loslaten?

Wat wil ik onderzoeken, uitproberen of afspreken?

KANSEN

CC



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

42

ZINGEVING



GROEI LIGT IN HET VERSCHIET. DE BEKENDE WEG
MAG INGERULD WORDEN VOOR ONGEBAANDE PADEN...

Wat is toe aan vernieuwing, omdat het niet genoeg vervulling meer geeft?

Kan, mag en durf ik te voelen wat er door mij geleefd wil worden?

Wat geeft vreugde en energie? Wat wil ik ervaren, onderzoeken en ontdekken?

Wat maakt het eventueel spannend? Welke onzekerheid kom ik tegen?

Welke specifieke gedachten belemmeren mij?

Welke ideeën en verwachtingen over hoe het 'nieuwe' eruit zou moeten zien mag ik loslaten, zodat ik open blijf staan voor alle mogelijkheden?

Wat hoef ik nu nog niet te weten en waar mag ik op vertrouwen?

Hoe kan ik mijn verlangen nu al meer invulling geven in mijn leven?

LAAT DIT ALLES TOT JE KOMEN. VROEG OF LAAT Vlieg JE VERDER.

HET ECHTE GESPREK MET JEZELF

BEZOEK DE WEBSITE >>



ABOUT

ONTDEK
CHECK-IN CARDS



CHECK-IN BIJ JEZELF, LAAT DE VRAGEN JE LEIDEN

35

CHECK-IN CARDS



Door Edith Horsting & Bente Heijtel

OVER DE AUTEURS

Check-in Cards is een uiting van wat Bente en Edith met stip op nummer 1 verbindt: hun diep gewortelde interesse in bewustzijnsontwikkeling en het werken met innerlijke wijsheid.

RIJN

De afgelopen 10 jaar ontwikkelden en faciliteerden Edith en Bente leiderschap-programma's en individuele ontwikkeltrajecten, waarbij zij zich steeds meer zijn gaan toespitsen op de fysieke-, mentale-, emotionele- en energetische lagen van bewustzijn. Tussen het werk door volgden ze ontelbare uren aan diverse verdiepende opleidingen, online trainingen, podcasts en satsangs.

Nieuwe inzichten en wijsheden integreerden ze gaandeweg in de vorm van onderlinge

check-ins. Met Check-in Cards maken ze diepgaande wijsheid en persoonlijke transformatie, op een hele praktische en laagdrempelige manier, voor iedereen toegankelijk.

“Het is onze missie om mensen te inspireren om van inchecken een dagelijkse gewoonte te maken; dat we net zo vaak bij onszelf inchecken als op social media.”

Bente en Edith hebben 45 thema's uitgewerkt, waarbij ze niet alleen hun opgebouwde content en kennis hebben aangesproken, maar elke kaart zelf ook uitgebreid hebben doorleefd en doorvoeld.

Art en vormgeving door Anne Olde Kalter 🌱
Tweede druk, 2020

Volg ons @
@CHECK_IN_CARDS