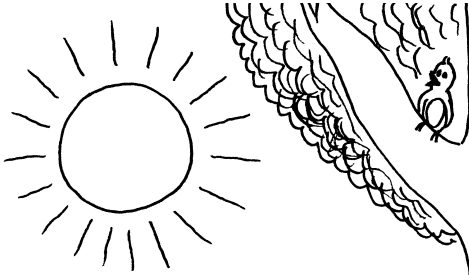


Verbinden met je Harts kern

Anouk Fasseur



Verbinden met je

Hartskern

Anouk Fasseur



Van dezelfde auteur:

De missie van de troonopvolgster

Boodschap aan de Aarde

Verbinden met je Hartskern (kaartenset)

Plantjes & Taartjes – Het plantaardige kookboek met méér dan 100 recepten!

Eerste druk, 2024

ISBN: 978 94 037 6472 6

Copyright © 2024: Anouk Fasseur

Vormgeving & omslagfoto 's: Anouk Fasseur

Gedrukt in Nederland op FSC-gecertificeerd papier.

Dit boek is uitgegeven in eigen beheer door de schrijfster. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
<i>Zijn</i> – Je innerlijke stem	13
<i>Geluk</i> - Het geluk in onszelf	15
<i>Stilte</i> – Vraag het de stilte	18
<i>Aarden</i> – De kracht van de natuur	20
<i>In mezelf</i> – Verbinden met jezelf	23
<i>Natuur</i> – De natuur als medicijn	25
<i>Eenvoud</i> – Het puurste zelf	27
<i>Mooi</i> – Omarm jezelf onvoorwaardelijk	30
<i>Ziel van liefde</i> – Wij bestaan uit liefde	32
<i>In het hart</i> – De stem van het hart	35
<i>Het levenspad</i> – Jouw unieke levensweg	38
<i>Vertrouwen</i> – De weg van je intuïtie	41
<i>Uniek</i> – Liefde voor wie je écht bent	45
<i>Kracht</i> – Je eigen weg durven gaan	48
<i>Energie</i> – Straal vanuit je harts kern	52
<i>Vergeving</i> – Vergeven vanuit mededogen	55
<i>Acceptatie</i> – Levenslessen omarmen en loslaten	59
<i>Dankbaarheid</i> – De kracht van waardering	62
<i>Balans</i> – Je behoeftes (h)erkennen	64
<i>Steun</i> – Ervaar dat je beschermd bent	66
<i>Openbloeien</i> – Ontplooï het licht in jou	69
<i>Inspiratie</i> – Leven vanuit vervulling	71
<i>Dit moment</i> – Acceptatie van het moment	74
<i>Verwerking</i> – De boodschap van het verleden	77
<i>Gedachten</i> – Word baas over je gedachten	80
<i>Creaties</i> – Creëer je eigen toekomst	85

<i>Keuzes</i> – Bewust kiezen wat je tot je neemt	89
<i>Zelfrespect</i> – Kiezen vanuit zelfrespect	91
<i>Waardevol</i> – De levenskracht van de Aarde	93
<i>Heling</i> – Ontdek jouw zelfhelende vermogen	96
<i>Missie</i> – Krijg helderheid in je levensmissie	99
<i>Verbinding</i> – Echte verbinding is hier en nu	102
<i>Samen</i> – Verbinden met het geheel	105
<i>Vrede</i> – De sleutel tot geluk	108
<i>Werkelijkheid</i> – Jouw visie op het leven	110
<i>Waarheid</i> – Spreek en leef je waarheid	113
<i>Vrijheid</i> – Vrijheid ligt in jezelf	116
<i>Innerlijk kind</i> – Omarm het kind in jou	118
<i>Eigenheid</i> – Innerlijke schoonheid	121
<i>Gevoelens</i> – Het uiten van emoties	124
<i>Verandering</i> – Oude patronen doorbreken	128
<i>Lichaamstaal</i> – Luister naar je lichaam	131
<i>Harmonie</i> – Creëer balans in je leven	135
<i>Boodschap</i> – Relaties zijn onze spiegels	138
<i>Eigenwaarde</i> – Durf jezelf te zien	142
<i>Liefde</i> – Leven vanuit liefde	144
<i>Vernieuwing</i> – Open je hart voor vernieuwing	147
<i>Fantasie</i> – De realiteit van onze fantasie	150
<i>Passie</i> – Doen waar je hart ligt	153
<i>Wens</i> – De nieuwe Aarde	155

*“ Het enige wat er zowiezo altijd zal zijn, is de liefde waar wij allen in
wezen uit bestaan. Als je je verbindt met je innerlijke harts kern, ervaar je
de kracht om liefdevol door het leven te gaan. “*

Voorwoord

Lieve lezer,

Met veel liefde heb ik een set inspiratiekaarten ontworpen met in totaal 50 gedichten die elk een waardevolle boodschap uitdragen. Dit boek dient als praktische leidraad ter begeleiding van de gelijknamige kaartenset. Het bestaat uit teksten met inspirerende inzichten die antwoord kunnen bieden op diverse levensvragen.

Met mijn boek en kaartenset wil ik je uitnodigen om contact te maken met je innerlijke harts kern. Daarmee bedoel ik dat je verbinding maakt met je buikgevoel, oftewel de taal van het hart.

Je hart helpt je bij het maken van keuzes en weet als geen ander wat je nodig hebt en wat niet.

De stem van je hart is altijd liefdevol en zal je langs de juiste wegen leiden als een soort innerlijk kompas. Als je wilt weten wat haar boodschap is, is het belangrijk om terug in de stilte te komen. Van daaruit kun je contact maken met je gevoel en erachter komen wat ze je wil vertellen.

We leven in een tijd waarin drukte, snelheid en presteren vaak de overhand nemen. Het kan daardoor een hele kunst zijn om terug bij jezelf te komen om te voelen wat je écht wilt. Het is dan ook, zeker in deze tijd, essentieel om terug in contact te komen met je innerlijke stem.

Dit boek bestaat volledig uit eigen inzichten en er komen diverse boodschappen aan bod die een waardevolle gids kunnen vormen langs elk uniek levenspad. Ieder hoofdstuk wordt afgesloten met een toepassing die aansluit op het onderwerp zodat de aangereikte lessen eenvoudig geïntegreerd kunnen worden in het dagelijkse leven. De

teksten uit dit boek vormen slechts een hulpmiddel of inspiratiebron om in je eigen kracht te gaan staan. Want alleen jijzelf kan voor de gewenste verandering zorgen in jouw leven. Daarom wil ik je vragen om je tijdens het lezen bewust te blijven van jouw eigen waarheid, want die is voor iedereen anders.

Ik wens je veel leesplezier en ik hoop dat dit boek een bron van inspiratie voor je mag zijn!

– Anouk Fasseur

Inleiding

Verbinden met je Hartskern

Als je verbinding maakt met je hart kan je toegang krijgen tot je innerlijke stem. Je innerlijke stem staat voor de signalen van je hart, oftewel je buikgevoel.

Het is de bron die je langs de juiste weg zal leiden. De stem die aanzet tot creativiteit, het verkrijgen van inspiratie, het ontdekken wat wel en niet goed voor je is zodat je altijd op jouw unieke levenspad blijft. Het buikgevoel staat tegenover het 'ego', dat de verlangens van je 'persoonlijke wil' uitdrukt. Het is aan jou om deze liefdevolle bron te ontdekken die je doorheen het leven zal leiden. Ze kan je ingevingen sturen die je kunnen helpen om de juiste keuzes te maken.

De gedichten gaan over waardes en levenslessen en kunnen een toegangspoort bieden tot je innerlijke stem. Ook kunnen ze een hulpmiddel zijn om je innerlijke kracht te voelen die je helpt om sterk door het leven te gaan zodat je durft en kan handelen vanuit je eigen intuïtie en waarheid.

Om de toegangspoort tot jouw innerlijke stem te vinden, helpt het om terug in jezelf te keren. Als je je op jezelf focust, met name op je buikgevoel, kun je voelen wat goed voor je is en wat niet. Neem daarvoor tijd voor jezelf. Zonder je even af van de afleidingen van de buitenwereld en kies een plekje uit waar je verbinding kunt maken met je hart. Een plek die fijn aanvoelt, bijvoorbeeld bij een boom of een bankje in je tuin. Maak contact met de grond, bijvoorbeeld door te dauwtrappen, en ga rustig zitten op deze plek. Luister naar de natuur, naar de wind, het water, de vogels en luister naar jezelf. Je kunt jezelf vragen stellen. Als je

de focus legt op je innerlijke stem (het buikgevoel), kun je luisteren naar wat het te vertellen heeft. Probeer je aandacht te richten op wat er via deze bron in je opkomt, ongeacht wat je gedachten vertellen.

Ook kun je je verbinden met de natuur, de dieren en dingen waarvan je het gevoel hebt dat ze je steunen. Dit zijn bronnen die je kunnen helpen met jouw unieke weg door het leven.

Als je regelmatig connectie maakt met je kern en de bronnen die jouw steun bieden, zal het steeds makkelijker zijn om hiermee te verbinden.

Ook als je op een drukke plek bent, jezelf zorgen maakt of in een moeilijke situatie zit. Wees je er op die momenten bewust van dat je altijd voor jouw eigen weg kan kiezen en contact kan maken met de dingen die je hierbij helpen. Wat je ook doet, je kunt hier altijd op bouwen.

Hoe je dit boek ter begeleiding van de kaartenset kunt gebruiken:

Leg de inspiratiekaarten in een waaier voor je neer op tafel. Je kunt een vraag stellen, bijvoorbeeld iets wat momenteel in je leven speelt of wat je graag zou willen wensen. Trek vervolgens intuïtief een kaart. Bepaal voor jezelf welke boodschap uit het desbetreffende gedicht voor jou van toepassing is. Vertrouw hierbij op jouw eigen waarheid. Voor elke kaart is er een begeleidend hoofdstuk voorzien. Elk gedicht gaat over een ander onderwerp waar in dit boek dieper op ingegaan wordt via teksten, inzichten en praktische toepassingen. Op die manier wordt het toegankelijker om de dieperliggende boodschappen te begrijpen en waardes toe te passen in je dagelijkse leven.

Zijn

Je innerlijke stem

Soms heb je het gevoel dat je het contact met jezelf bent kwijtgeraakt of de juiste weg uit het oog bent verloren. Misschien twijfel je over een keuze of je eigen innerlijke wereld vraagt om aandacht. Het kan ook zijn dat je even geen behoefte hebt aan afleidingen en andere mensen om je heen. Dan is het heel belangrijk om tijd voor jezelf te nemen zodat je daarna weer een opgeruimd hoofd hebt en er kunt zijn voor anderen. Als je merkt dat je zo'n moment hebt dat je behoefte hebt om alleen te zijn, wees dan lief voor jezelf. Het kan je helpen om jezelf de volgende vragen te stellen:

Wat heb ik op dit moment nodig? Wat brengt mij terug in balans?

Is er een bepaalde plek of ruimte waar jij op kunt laden of heb je een hobby die jou energie geeft?

Het is handig om te weten wat jou uit balans brengt en wat jouw weer terug oplaadt. Zo kun je voorkomen dat dit een volgende keer weer gebeurt en als het toch gebeurt, weet je hoe je terug in balans kunt komen. Naast plekken of activiteiten kunnen contacten ook energie geven of juist ontnemen. Ook op dat vlak kun je achterhalen hoe jij je voelt bij een contact. Om te voorkomen dat je uit balans raakt, is het essentieel om op elk mogelijk gebied selectief te zijn.

'Als je je verbindt met je bron van 'zijn', kun je van daaruit luisteren naar je innerlijke stem.'

Toepassing:

- Voeg een momentje van rust en stilte in je dagplanning.
- Zoek een vast plekje uit waar jij je prettig voelt, waar er een fijne energie aanwezig is. Dat kan binnen in je woonkamer zijn, in je tuin of op een bankje in het park. Neem je voor om (dagelijks) tenminste 10 minuten vrij te maken om hier in stilte aanwezig te zijn. Om gewoon te 'zijn', niet meer dan dat.
- Probeer op die momenten los te laten wat jou zwaarte geeft door je aandacht te verleggen van je hoofd naar je lichaam. Voel je lichaam, voel de energie die daar doorheen stroomt. Luister naar de stilte om je heen. Of naar het tikken van de regen op het dak of het zingen van de vogeltjes. Indien er veel (of luidruchtige) geluiden aanwezig zijn, laat die er zijn. Verzet je er niet tegen. Je kunt deze naar de achtergrond 'filteren' door je aandacht te vestigen op één bepaald geluid, bijvoorbeeld je ademhaling.
- Behoud de focus op jezelf, jij bent prioriteit nummer één. Zeg tegen jezelf: "Dit is mijn momentje." Door regelmatig tijd te nemen voor jezelf geef je jezelf steeds weer een geschenk om op te laden en tot rust te komen. Om weer te verbinden met je bron van 'zijn'. En als je dit eenmaal vaker gedaan hebt, dan zal het makkelijker worden om de focus op je innerlijke harts kern vast te houden. Ook als je ergens anders bent, in welke situatie dan ook.

Geluk

Het geluk in onszelf

Ieder van ons wil geluk ervaren. Geluk is iets waar we vrijwel allemaal naar op zoek zijn.

Het gevoel van tevredenheid en volmaaktheid wordt vaak gezocht op uiterlijk gebied, oftewel 'de materie'. Dan denken we dat we pas gelukkig kunnen zijn als de dingen in ons leven lopen zoals wij dat graag willen. We zoeken de volmaaktheid buiten onszelf en maken ons gevoel van welzijn afhankelijk van wat er in ons leven gebeurt.

Als je je eigen innerlijke geluk laat afhangen van wat er om je heen gebeurt, dan wil dat zeggen dat je jezelf met uiterlijke omstandigheden identificeert. Je maakt het deel van jezelf, deel van hoe jij je vanbinnen voelt. Als er tegenslagen zijn, kan dit leiden tot het gevoel van onvrede of zelfs ongeluk. Je kunt het gevoel hebben dat de tegenslagen aan jouzelf liggen, dat je gefaald hebt en dat je daarom niet gelukkig kunt zijn. En als alles in je leven juist goed lijkt te verlopen, voel je jezelf succesvol en volmaakt.

Wat er echter meer toe doet, is het geluk in jezelf. Als jij je vanbinnen tevreden en heel kunt voelen, ongeacht je uiterlijke omstandigheden, dan maakt het niet uit wat er om je heen gebeurt. Je laat het niet langer meer toe in je binnenwereld doordat je het geen deel van jezelf maakt. Hetzelfde geldt voor alles wat er in het verleden gebeurd is of in de toekomst misschien nog gaat gebeuren. Als je je focust op het huidige moment en van daaruit het geluk in jezelf zoekt, laat je het verleden achter je en maak je je geen zorgen over de toekomst. Je omarmt als het ware je verleden, je omarmt dit moment en je omarmt je toekomst, los van alle uiterlijke omstandigheden. Je beseft dat zowel het verleden als

de toekomst je niet méér tevredenheid zullen scheppen dan dit moment nu. Want elk moment is volmaakt met zijn mooie en moeilijke aspecten. Het enige wat je nu kunt doen, is genieten van dit moment en een mooie toekomst creëren.

Ook kunnen bepaalde dingen je herinneren aan het geluk in jezelf. Zoals de bloemen in de tuin, een vogeltje die voor je fluit in het avondlicht of de glimlach van een onbekende voorbijganger. Want wie oog heeft voor alle geschenkjes van het leven en van de natuur beseft dat geluk ook in de kleine dingen zit.

Probeer daarom open te staan voor alle mooie dingen in het leven, inclusief de allerkleinste. Als je dankbaar bent voor de geschenken van het leven zul je merken dat je tevredenheid groeit. En dat je vroeg of laat zelfs de moeilijkste gebeurtenissen in liefde kunt omarmen, want in alles zit iets moois verscholen en huist een mogelijkheid tot groei.

Alle situaties hebben schaduwkanten én mooie kanten. Dat geldt voor zowel de gebeurtenissen die je als fijn en minder fijn ervaart. Jij bent de schrijver en hoofdpersoon van jouw leven. Het is voornamelijk de manier waarop jij zelf tegen de situatie aankijkt die bepaalt hoe prettig je deze ervaart, ongeacht wat de situatie is.

Een andere manier om geluk te ervaren is door het te geven. Als je liefdevol bent tegen anderen ben je indirect liefdevol tegen jezelf. En als je geeft aan anderen, geef je ook aan jezelf. Hierin zit het net zo goed in de kleine dingetjes, bijvoorbeeld een oprechte glimlach, een vriendelijk praatje of een helpende hand.

‘Creëer een mooie toekomst en zoek de tevredenheid in jezelf. Als je innerlijk geluk ervaart, ongeacht je uiterlijke omstandigheden, dan beseft je dat je niets nodig hebt om écht gelukkig te kunnen zijn.’