

MIND2 HEARTSHIFT

Van je hoofd naar je hart

DE 7 GEHEIMEN VAN
EEN GELUKKIG LEVEN



MARTINA SCHNEIDER

Inhoud

Proloog.....	5
1 Zelfliefde.....	8
2 Compassie.....	30
3 Geloof & vertrouwen.....	45
4 Bezieling & inspiratie.....	69
5 De kracht van je geest.....	91
6 De kracht van je hart.....	116
7 Dankbaarheid.....	141
Epiloog.....	159
Addendum.....	165
Dankwoord.....	172
Referenties.....	177
Mijn inspiratiebronnen.....	182

Proloog

Het leven is te kort om 's morgens met spijt wakker te worden, dus hou van de mensen die je goed behandelen, vergeet degenen die dat niet doen en geloof dat alles met een reden gebeurt. Als je een kans krijgt, neem die dan. Als het je leven verandert, laat het dan. Niemand zei dat het makkelijk zou zijn, ze beloofden alleen dat het de moeite waard zou zijn. Harvey MacKay

In deze bijzondere tijd van de coronapandemie werd ik – net zoals iedereen - op de proef gesteld. Mijn dagelijkse oefeningen en rituelen hielpen mij om mijn balans te bewaren en me niet te laten meeslepen door de omstandigheden en de emoties van de mensen om mij heen. Mijn weg werd alleen maar verdiept en ik voelde meer dan ooit dat ik met dit boek aan de slag moest.

Aan de hand van mijn eigen verhaal, ervaring en kennis, leg ik in dit boek uit hoe je de shift kunt maken van je geest naar je hart en hoe je beide op elkaar kunt afstemmen. Dit noem ik de Mind2HeartShift. Naast de nodige theorie, bevat het boek leuke tips, inspirerende citaten en praktische oefeningen. Je kunt wat je leert direct inzetten in je eigen leven. Om je hierbij te ondersteunen, hebben wij speciaal voor jou een Mind2HeartShift werkboek gemaakt dat je hiervoor kan gebruiken. Je kunt hier uiteraard ook een eigen schrift voor gebruiken. Dit wordt jouw reisdagboek. Want dat is

wat het is: de Mind2HeartShift is een reis, in jezelf, met als doel zinvol en gelukkig te leven.

De reisweg loopt via zelfliefde, compassie, geloof, verantwoordelijkheid, de kracht van je geest, de kracht van je hart en het beoefenen van dankbaarheid. Handige hulpmiddelen voor onderweg zijn meditatie, visualisatie, ademhalingstechnieken en Heartmath® technieken om tot hartcoherentie te komen. Wanneer je hart en je geest op elkaar afgestemd zijn, dan ben je in coherentie, in een zogenaamde flow. Je ervaart je authentieke zelf in het hier en nu. Je bent dan wat je denkt, zegt, voelt en doet. Het maken van de geest-hart connectie, brengt vrouwelijke (hart / voelen) en mannelijke (brein / denken) energie in evenwicht. Dit is belangrijk, aangezien een evenwichtig mens zorgt voor evenwicht om zich heen en in de wereld. Al deze stappen en hulpmiddelen worden stuk voor stuk beschreven in dit boek, zodat je ze kunt integreren in je leven van elke dag. Het verlangen om vanuit mijn hart te kunnen leven en geven en om gelukkig te zijn, deed me opstaan en op weg gaan. Door naar mijn hart te blijven luisteren, heb ik de weg naar mezelf afgelegd en zelfliefde mogen omarmen. Het is een reis die nooit eindigt en die mij steeds dichterbij mezelf brengt en houdt. Meer details over mijn levensreis, vind je in de epiloog op het einde van dit boek. Het is de bedoeling dat jij, lieve lezer, met een open vizier aan dit boek begint en jouw eigen Mind2HeartShift kunt maken. De crisis daagt ons uit om in balans te blijven, ons hart en onze geest te openen en te verbinden en zonder angst in liefde te kijken, zijn en

doen. Deze crisis laat ons meer naar de waarheid zoeken. Wij staan niet los van deze planeet. Wij zijn één. Door de Mind2HeartShift te maken, dragen we collectief bij aan het welzijn van de mens en van onze planeet aarde.

Ik wens je een mooie en boeiende reis!

Martina, mei 2021

1 Zelfliefde

Zelfliefde ontwikkelen

Hoe zachter ik met mezelf omga, hoe zachter het leven is voor mij. – Martina Schneider

De eerste stap in de Mind2Heartshift bestaat uit het ontwikkelen van zelfliefde. Zelfliefde - en daarmee samenhangend eigenwaarde - is de basis van alles. Het ontwikkelen en oefenen van eigenwaarde en zelfliefde gaat meestal niet van de ene dag op de andere. Het is niet zo dat je gaat slapen en de volgende dag wakker wordt met heel veel eigenwaarde. Het gaat om aandachtig kijken naar je eigen gedrag, naar dingen die je doet waardoor je je niet waardevol voelt. En dat is een onderzoekstraject. De ene bewandelt die weg met een therapeut, de ander met zichzelf, een vriend, familie, een masseur of een kapper. Sommige mensen doen dit door te reflecteren en te schrijven.

Deepak Chopra ontwikkelde een lijst met do's en don'ts om zelfliefde te ontwikkelen.¹ The do's hebben te maken met het ontwikkelen van een mildere houding tegenover jezelf, met al je eigen(aardig)heden. De lijst met don'ts gaat over het weghalen van zelf-oordeel, omdat uiteindelijk het gebrek aan zelfliefde geworteld is in oordelen over jezelf.

Om lief te zijn voor jezelf, doe het volgende:

- Glimlach naar jezelf in de spiegel

- Sta open voor complimenten van anderen.
- Geniet van de goedkeuring van anderen wanneer het jouw richting uitkomt.
- Wees mild voor jezelf bij kleine fouten.
- Schat jezelf naar waarde en kom op voor jezelf.
- Leer jezelf kennen als een vriend.
- Doe niet moeilijk over je 'vreemde' trekjes.
- Wees jezelf en maak je niet druk wat anderen van je vinden.
- Spreek je waarheid wanneer je weet dat je dat moet doen.

Om zelf-oordeel te vermijden, doe het volgende NIET:

- Complimenten wegwuiven.
- De waardering van anderen afwijzen.
- Jezelf kleinmaken, zelfs met zelfspot.
- Je fouten tot gespreksonderwerp maken.
- De momenten waarop iemand je pijn doet, met je verstand goedpraten.
- Onverschilligheid accepteren van mensen die zeggen van je te houden.
- Omgaan met anderen die duidelijk een laag zelfbeeld hebben.
- Zwijgen wanneer iemand je slecht behandelt, ook al weet je dat je iets zou moeten zeggen.

Als jij tot zelfliefde wilt komen, dien je in de eerste plaats compassie aan jezelf te geven. Zelfcompassie tonen, vriendelijk en begripvol voor jezelf zijn, is voldoen aan

een basisbehoefte. Daar hoort ook vergeven bij, want iedereen maakt fouten. Je kijkt meestal te streng naar jezelf. Durf met zachte ogen naar jezelf te kijken.

In het Mind2HeartShift werkboek vind je een oefening om zelfliefde te ontwikkelen. Wees mild wanneer je weerstand voelt bij de oefening. Misschien ben je bang voor wat je denkt te zullen vinden. Of misschien denk je dat het opmerken van negatieve oordelen een teken is van een laag zelfbeeld. Dat is het niet. Je zet een belangrijke stap in de richting van zelfliefde en eigenwaarde door jezelf te observeren en eerlijk te zijn tegenover jezelf. Lief zijn voor jezelf vraagt om een beslissing om verandering te omarmen. Zelfoordeel weerhoudt ons ervan te houden van wie we op dit moment zijn. Elke stap die je zet, weg van negatieve oordelen, is een stap in de richting van onvoorwaardelijke liefde.

Rituelen voor zelfliefde

“Je eigenwaarde heeft niets te maken met je ambacht of roeping, en alles met hoe je jezelf behandelt.”

Kris Carr

Zelfliefde beoefenen is als het trainen van een spier. Hoe meer je het doet, hoe beter het gaat en hoe sterker het wordt. Zelfliefde oefen en onderhoud je door de kleine dingen die je dagelijks doet:

MIND2 HEARTSHIFT

Van je hoofd naar je hart

DE 7 GEHEIMEN VAN
EEN GELUKKIG LEVEN



WERKBOEK

MARTINA SCHNEIDER

Mind2HeartShift

Van je hoofd naar je hart

De zeven geheimen van een gelukkig leven

WERKBOEK

Martina Schneider

Inhoud

Zelfliefde	1
1# Zelfliefde ontwikkelen	1
2# Rituelen voor zelfliefde	9
3# Overtuigingen	17
4# Zeven affirmaties voor zelfliefde	18
5# Je innerlijk kind	18
6# Helende reis (Brandon Bays)	20
7# Ademen in zelfliefde	22
8# Jezelf vergeven	23
Compassie	24
1# Projecteren	24
2# Vergeven	29
3# Het trainen van compassie	30
4# Heart Lock-In® oefening (HeartMath)	31
Geloof & vertrouwen	33
1# Groeien in vertrouwen	33
2# Jouw authentieke zelf	40
3# De waarden die jou drijven en steunen	42
4# Zelfsabotage	44

Bezieling & inspiratie	46
1# Inspiratie vinden in mogelijkheden	46
2# Wat inspireert jou?	47
3# Zielsmissie	49
4# Vind jouw ikigai	52
De kracht van je geest	54
1# De kracht van gedachten	54
2# De kracht van affirmaties	55
4# De kracht van visualisatie	62
De kracht van je hart	63
1# Quick Coherence® oefening (HeartMath®):	63
2# Coherentie	64
3# Verbondenheid	65
4# Volg je hart	66
Dankbaarheid	67
#1 Mijn Dankbaarheidsdagboek	67
#2 Meditatie in Dankbaarheid	68

In dit werkboek heb je alle ruimte om de oefeningen rustig en volledig uit te voeren. Daar waar nodig vind je voldoende lege ruimte voor je inzichten en bevindingen. Dit is je veilige haven waar je jezelf en jouw intieme waarheid opnieuw kan scheppen. Veel plezier, warme bewustwording en mooie verrassende ontdekkingen!

Oefeningen bij hoofdstuk 1

Zelfliefde

1# Zelfliefde ontwikkelen

Wees mild wanneer je weerstand voelt bij de oefening. Misschien ben je bang voor wat je denkt te zullen vinden. Of misschien denk je dat het opmerken van negatieve oordelen een teken is van een laag zelfbeeld. Dat is het niet. Je zet een belangrijke stap in de richting van zelfliefde en eigenwaarde door jezelf te observeren en eerlijk te zijn tegenover jezelf. Lief zijn voor jezelf vraagt om een beslissing om verandering te omarmen. Zelfoordeel weerhoudt ons ervan te houden van wie we op dit moment zijn. Elke stap die je zet, weg van negatieve oordelen, is een stap in de richting van onvoorwaardelijke liefde.

Geef in het overzicht op de volgende pagina's zeven dagen achter elkaar aan welke gedragingen je bij jezelf geobserveerd hebt. Gebruik per dag één bladzijde. De lijst werd opgesteld door Deepak Chopra.

Geef in kolom positieve oordelen of negatieve oordelen met een teken aan wat voor jou van toepassing was op deze dag.

Zelfliefde ontwikkelen Dag 1

Positieve oordelen		Negatieve oordelen	
	Iemand waardeerde me.		Iemand bekritiseerde me in mijn gezicht.
	Ik hield van de persoon die ik zag in de spiegel.		Ik fronste naar mezelf in de spiegel.
	Ik kreeg een oprecht compliment.		Ik voelde me schuldig of schaamde me voor iets dat ik me van vroeger herinnerde.
	Ik was trots op iets dat ik voor mezelf deed.		Ik haalde mezelf naar beneden toen ik met iemand in gesprek was.
	Ik had het gevoel dat ik erbij hoorde.		Ik voelde me ongewenst, een buitenstaander
	Iemand uitte zijn liefde voor mij op een betekenisvolle manier.		Iemand zei of deed iets liefs voor mij, maar het voelde niet gemeend.
	Ik voelde me geliefd.		Ik voelde me ongeliefd.
	De schoonheid van het leven dat ik leid, raakte me echt.		Ik heb de klaagzang van iemand anders aangehoord.
	Mijn leven voelde zinvol.		Mijn leven voelde zinloos.
	Ik voelde me uniek; niemand in de wereld is zoals ik.		Ik voelde verveling bij mijn bestaan en bij de mensen die ik elke dag zie