

JOUW HEART DUMP

Doe dit zodra je wakker wordt. Trek comfortabele kleren aan en zorg dat je voeten en handen warm zijn.
Pak je mooiste pen, eentje met positieve energie. Steek een kaars aan. Zorg voor stilte.

Ga ontspannen zitten, je voeten naast elkaar gegrond.

Richt je op je hart - open de deurtjes.

Blader in jouw jarenarchief - je jeugd, je volwassen jaren - en kies de periode waarin jij het gelukkigst was;

Waarin je dromen groot waren; de wereld aan je voeten lag.

Wat waren je hartenwensen?

Wat zat/zit er achter die wens - wat is de wens achter de wens?

Wil je die hartenwens(en) nog steeds vervullen? Wil je er vandaag voor bidden of mediteren?

Schrijf al die hartenwensen in de cirkel. Dump de hele wensinhoud van je hart op dit papier.

Zet de datum bovenaan. Knip de cirkel uit en houd hem in je zicht.

Kijk er vaak naar. Mediteer of bid er dagelijks voor.

Ververs je HEART DUMP regelmatig - misschien wel elke dag?!

