



Wensharten & Hartenwensen

Twee kerstboomideeën van:

Margriet Darwinkel
www.happyfamilylife.com

&

Patricia Ritsema van Eck
www.mijnblijdehart.info



Wensharten

Wensharten voor in de kerstboom zijn harten met wensen voor alle mensen die je dierbaar zijn: je kinderen, je ouders, vrienden en vriendinnen en wie er maar in je opkomt. Hieronder lees je hoe je wensharten maakt. Heel leuk ook om met je (klein)kinderen te doen - als je die hebt.

Zo maak je wensharten

- Teken een hart of print een van de pagina's met harten die je verderop vindt op stevig papier. Knip een hart uit: dit is jouw hart. En jouw hart is gevuld met vele herinneringen. Goede, lieve, ontroerende herinneringen. Natuurlijk ook met minder goede, verdrietige herinneringen, maar die laten we hier even buiten beschouwing.
- Weet je al voor wie je een wenshart wilt maken? Schrijf de naam van deze persoon op de voorkant van het hart.
- Haal nu een fijne herinnering op aan een moment van samenzijn met deze persoon. Waar was het? Wat deden jullie? Wat deden jullie niet? Hoe zag de omgeving eruit? Wat waren de kleuren, de klanken, de geuren? Voel de herinnering in elke cel van je lijf herleven. Het kan helpen om je hand op je hart te leggen, terwijl je deze herinneringen ophaalt.
- Bij een zelfgetekend hart (of een hart met veel witruimte) kun je de gevoelens bij deze fijne herinnering in je hart tekenen. Dat kan alles zijn - kleuren, figuren, doodles. Niets is fout; alles mag.
- Nu je je via dit herinneren verbonden hebt met de ander, kun je in je hart voelen wat je deze persoon wilt toewensen. Kijk of je deze wens in 2 of 3 kernwoorden kunt vangen en schrijf deze op de achterkant van je hart.
- Maak vervolgens een gaatje in je hart en haal hier een koordje of een lintje door waarmee je je wenshart in de boom kunt hangen. Natuurlijk kun je je hart ook opsturen in plaats van een kerstkaart. Maak net zoveel wensharten als je zin in hebt!

Dit wenshartenidee krijg je van Patricia Ritsema van Eck. Patricia is opgeleid tot hartfocus trainer, bedenker van het Sinterklaas Surprisespel en auteur van *'Mijn blijde Hart'*.

www.mijnblijdehart.info
www.sinterklaassurprisespel.nl

The top right corner of the page is decorated with several red hearts of various styles. Some are simple outlines, some are filled with a light red color, and some have intricate patterns like dots or scalloped edges. The hearts are scattered and some overlap, creating a festive and loving atmosphere.

Hartenwensen

De kersttijd is vaak voor velen van ons een moment van bezinning, waarop je extra bewust bent alles wat er is gebeurd, wat je hebt gedaan, bereikt of gekregen in het afgelopen jaar. Bij de kerstboom spreek je ook vaak over wat je zou willen dat het nieuwe jaar brengt. In je hart weet je wat je echt wilt. Luister naar je hart en de kans groot dat jouw wensen ook uitkomen. Daar kunnen deze hartenwensen jou en je gezin bij helpen.

Zo maak je hartenwensen

- Plan samen met je gezin voor de kerst een knutselmoment en leg iedereen uit wat de bedoeling is van het maken van hartenwensen.
- Print een aantal van de harten op de volgende pagina's uit op stevig papier en knip ze (samen) uit. Als je printer moeite heeft met dik papier, kun je het hart plakken op karton en nogmaals uitknippen.
- Luister nu allemaal naar je eigen hart. Leg je rechterhand op je hart, doe je ogen dicht en adem langzaam een aantal keren in en uit, terwijl je je voorstelt dat je door je hart ademt. Vraag nu aan je hart wie je wilt zijn, wat je wilt, doen en hebben en luister vervolgens naar wat je hart je ingeeft.
- Schrijf na deze hart-ademhalingsoefening op het uitgeknipte hart wat jouw eigen hart jou wenst. (Kleine kinderen die nog niet kunnen schrijven, krijgen hierbij natuurlijk hulp!) Je kunt daarna het hart ook nog extra mooi versieren.
- Laat elk gezinslid zijn/haar hartenwensen in de kerstboom hangen of maak er een slinger van met lint en kleine knijpertjes.

Tijdens het familie kerstdiner of kerstberaad kun je iedereen zijn hartenwensen laten uitleggen. Hierbij kun je ook vragen hoe je elkaar zou kunnen helpen deze wensen te verwezenlijken. Heb je ook nog wensen voor het hele gezin. Deze kun je mooi verder uitwerken met behulp van het hoofdstuk "Gezin in balans" uit het boek "Opvoeden vanuit het Hart."

Dit hartenwensidee krijg je van Margriet Darwinkel. Margriet is opgeleid tot hartfocus trainer en auteur van het boek "Opvoeden vanuit het Hart" en de "Happy Family Organizer".

www.opvoedenvanuihethart.nl
www.happyfamilylife.com

Jij bent de sleutel tot mijn blijde Hart

'Mijn blijde Hart' is een boek vol praktische tips over hoe je op je hart kunt afstemmen en vervolgens je vrienden kunt verwarmen met liefdevolle woorden en wensen. In het boek is voldoende ruimte vrijgelaten om deze boodschappen vanuit het hart in op te schrijven of te tekenen.

Daarmee is 'Mijn blijde Hart' een bijzonder kerstgeschenk voor ieder van wie je houdt. Het opent je hart en doet je ogen stralen. Het troost je in moeilijke tijden en het verwarmt je op koude dagen. Een heel leven lang!



Mijn blijde Hart, 128 pagina's
door Patricia Ritsema van Eck
Uitgeverij Hearts Unlimited
ISBN 9080889016
Prijs € 37,50 (incl. verzendkosten)

Mijn blijde Hart is alleen verkrijgbaar via internet. Kijk voor meer informatie op:
www.mijnblijdehart.info

"Wat is mijn hart intens verblijd met dit prachtige boek! Het is bijzonder, verrassend en inspirerend. En wat zijn de foto's schitterend en vaak hartverwarmend. Heel veel dank!" - Irene B. uit Rotterdam

Opvoeden vanuit het Hart

Wil je jezelf of een ander gezin verwennen met een hartverwarmend kerstcadeau, bestel dan het boek "Opvoeden vanuit het Hart", waarin nog veel meer oefeningen staan om alleen of samen te doen en waar je heerlijk in de kerstvakantie - met zijn allen - tijd voor zou kunnen maken.

Opvoeden vanuit het Hart, 128 pagina's
door Margriet Darwinkel en Eva Hoffman
Uitgeverij Happy Family Life
ISBN 978-90-215-2999-8
Prijs € 27,- (incl. verzendkosten)

Verkrijgbaar bij boekwinkels en warenhuizen
en ook direct via de Happy Family Life website:
Meer info: www.opvoedenvanuiethetart.nl



"Als je op zoek bent naar een down-to-earth bewust ouderschapsboek, moet je beslist *Opvoeden vanuit het Hart* hebben!" - *Beatrijs Rinkel* - redactie van *Ouders van Nu*.



Ontvang €10,- korting op beide boeken samen!

Bestel “Mijn blijde Hart” tegelijkertijd met “Opvoeden vanuit het Hart” en je ontvangt €10,- korting. Je betaalt dan geen €64,50 maar slechts €54,50 (inclusief 6% BTW, verzendkosten en de CD “Heerlijk ontspannen, lekker slapen” ingesproken door actrice Isa Hoes).



Klik op de link hieronder om van dit aanbod gebruik te maken:
www.happyfamilylife.com/blij-hart-en-opvoeden-hart

Hart onder de riem

Margriet’s volgende mailing gaat over “Wie zijn wij als gezin?” en “Doelen stellen”. Dus houd je mail in de gaten als je het nieuwe jaar bewust en met een goede focus in wilt gaan. Als je nog niet aangemeld bent voor Margriet’s nieuwsbrief “Hart onder de riem”, dan kun je dit doen op: www.opvoedenvanuithethart.nl/nieuwsbrief

Hartverwarmers

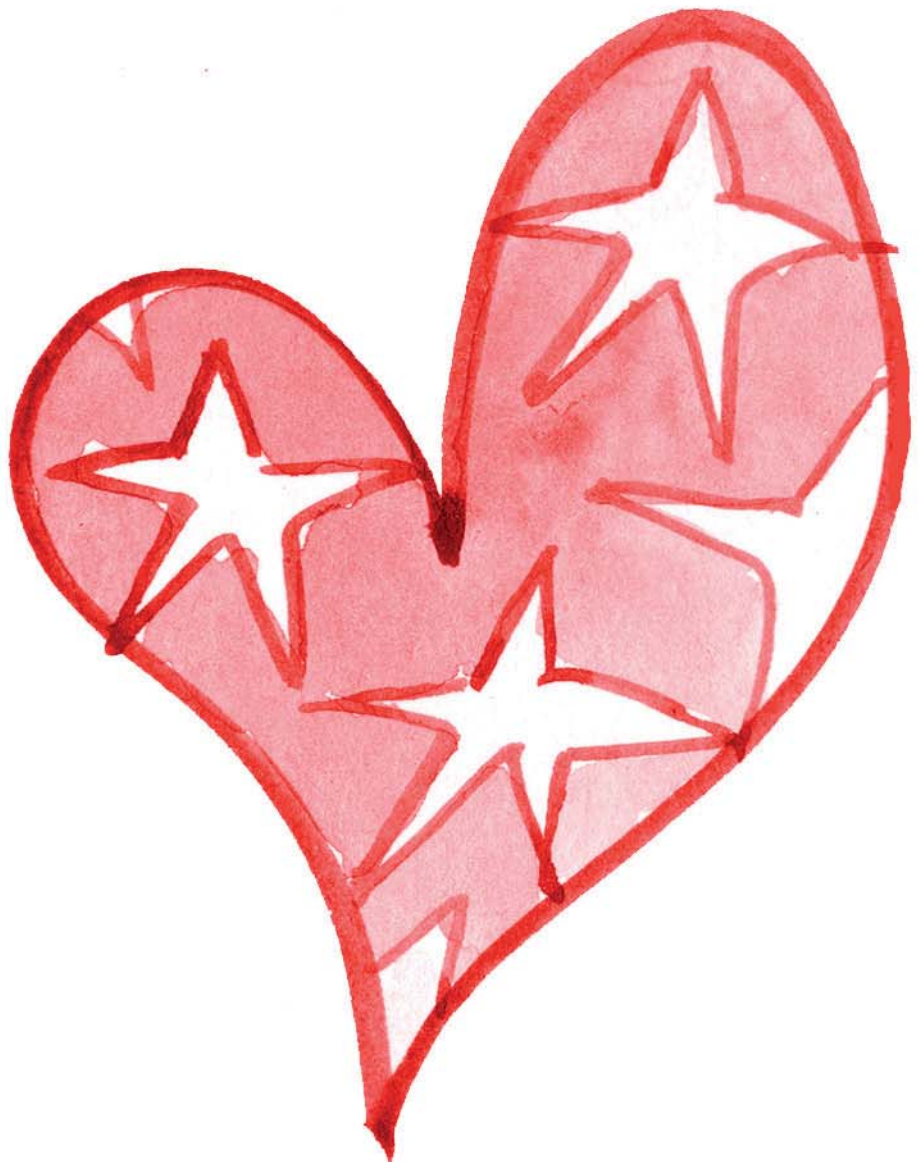
Patricia lanceert in het nieuwe jaar de e-Cursus “Je hart in de hoofdrol”. Wanneer je bericht wilt ontvangen als deze cursus van start gaat, meld je dan aan voor Patricia’s nieuwsbrief “Hartverwarmers”. Dit kun je doen op: www.mijnblijdehart.info/hartverwarmers

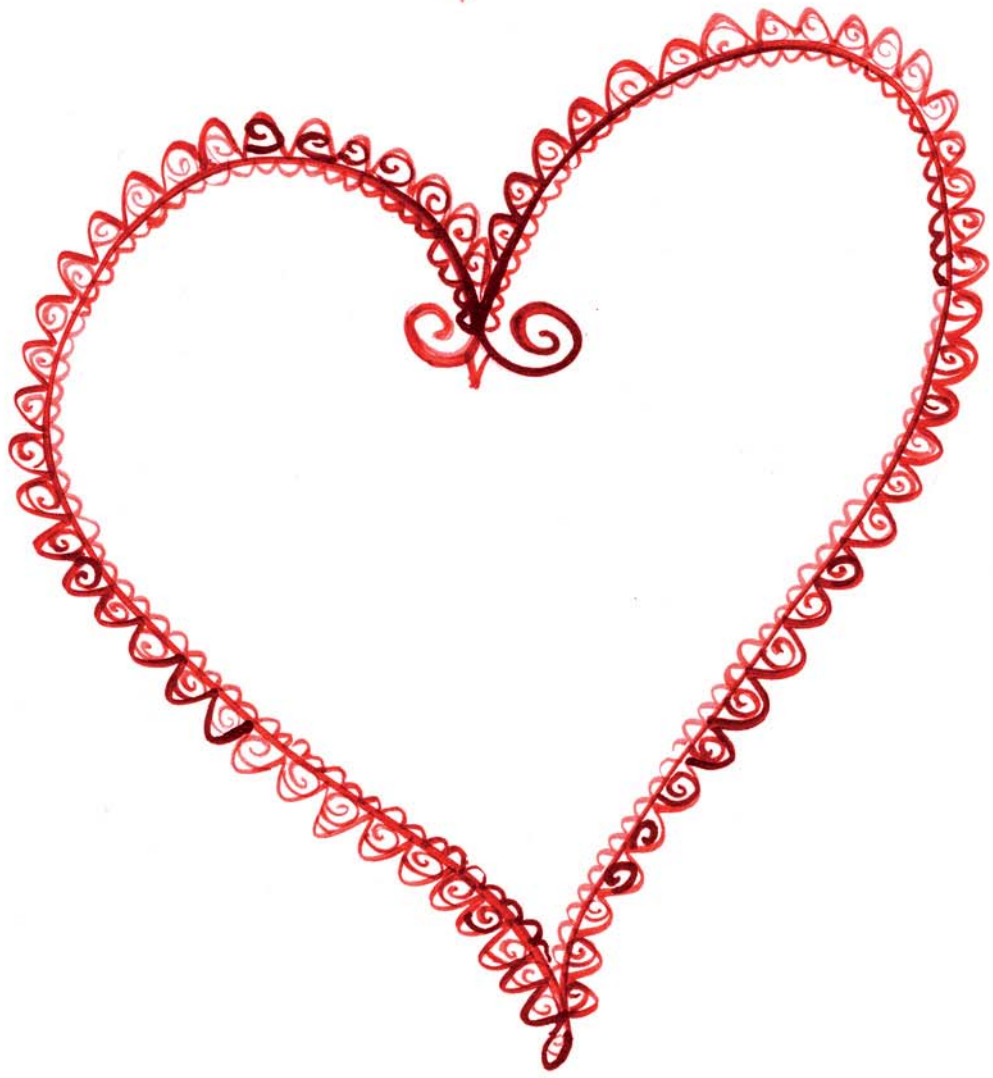
Nog even iets om over na te denken.

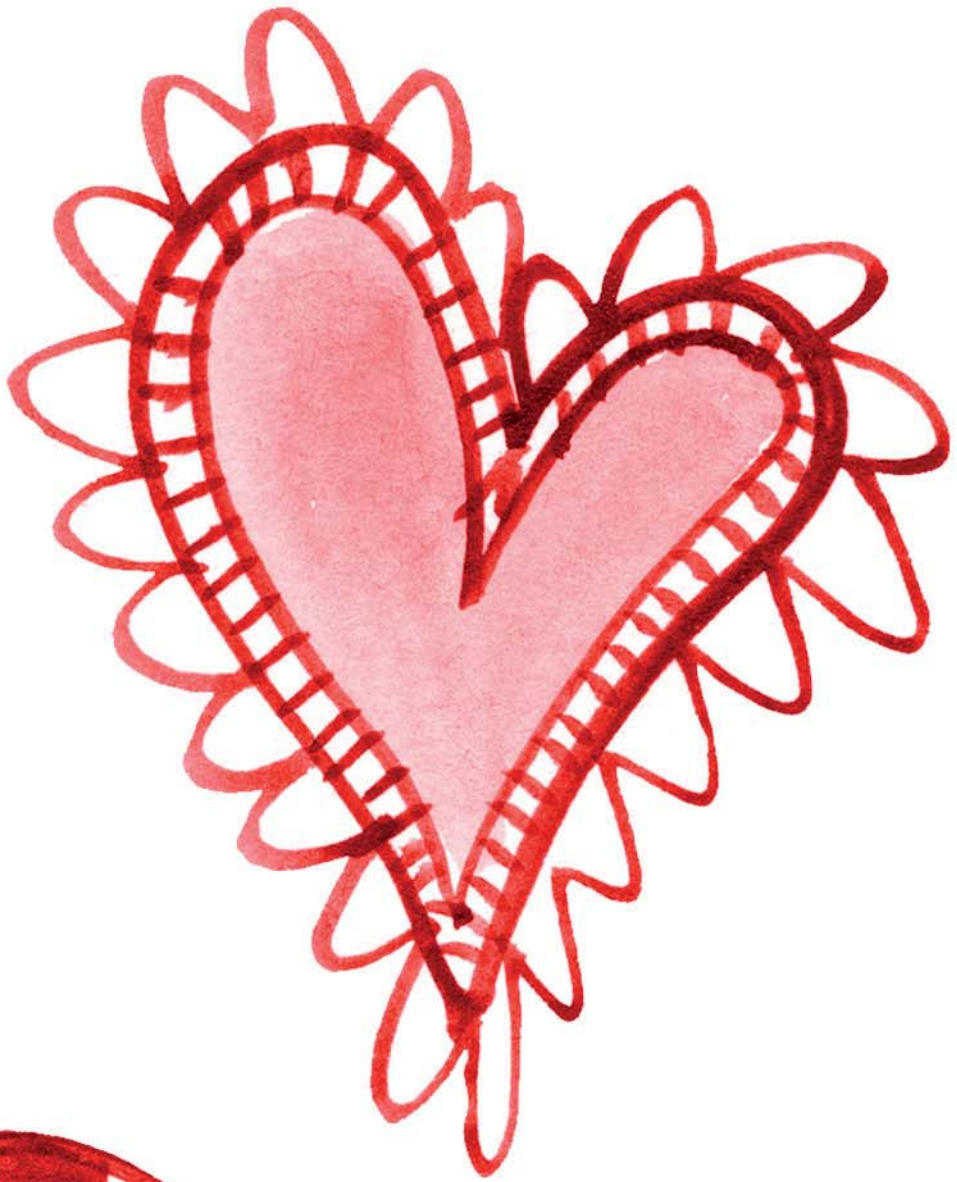
Zijn wie je wilt zijn is het begin van de vervulling van jouw wensen. We denken vaak dat we eerst van alles moeten hebben voordat we onze wensen kunnen verwezenlijken. Maar het werkt precies andersom.

Wees wat je wilt zijn en je zult vanuit deze staat van zijn de dingen gaan doen die daarbij passen en daarvoor de dingen krijgen die je jezelf wenst. Dit is het be-do-have paradigma.











Heb een
hele fijne kersttijd
en moge al je
hartenwensen
uitkomen in
het nieuwe jaar!

Margriet & Patricia

P.S. Geef deze PDF gerust weg aan iedereen van wie je weet dat zij ook blij zullen zijn met een kerstboom vol hartenwensen en wensharten.