



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, Kerst met Ballen spel en auteur van *'Mijn blijde Hart'*.

www.mijnblijdehart.info
www.kerstmetballenspel.nl

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.opvoedenvanuiethhart.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. Deze boodschappen vanuit het hart schrijf je in dit boek.

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 € 24,50 (incl. verzendkosten)

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

"Dit boek is heel speciaal voor mij omdat je het van iemand krijgt die een warm plekje in haar hart heeft voor mij. Dit geeft je een heel blij gevoel. De verhalen geven je weer kracht vooral als je een moeilijke periode in je leven hebt." - Marie-José L.

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 € 22,50 (excl. verzendkosten)

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

Hart onder de riem

Het eind van het jaar is ook vaak het moment dat je even terugblijkt, en vooruit kijkt. Leuk om tijdens het maken van de harten je ook bewust te worden van wie jullie zijn als gezin. Wat zijn jullie gezamenlijke waarden, waar gaat het jullie om en wat wil je jullie kind(eren) meegeven. En leef je dit leven dan nu?

Mooi moment van het jaar om weer even bij te stellen en te reflecteren, en zo je gezinsmissie te formuleren. Margriet geeft regelmatig workshops en lezingen hierover. Dus als je jouw gezinsmissie echt vorm wilt geven of wilt verstevigen, zorg dan dat je erbij bent. Dan steekt Margriet jou een hart onder de riem en een Happy Family boost.

www.happyfamilylife.com/workshops-en-lezingen

Hartverwarmende Kerst



Patricia bedacht het spel “Kerst met Ballen - 30 activiteiten voor een hartverwarmende kerst”. Het spel bestaat uit 30 kartonnen ballen die je in de boom hangt.

Op iedere bal staat een klein, lief, leuk, gek spelletje om met de familie te spelen in de kerstvakantie:

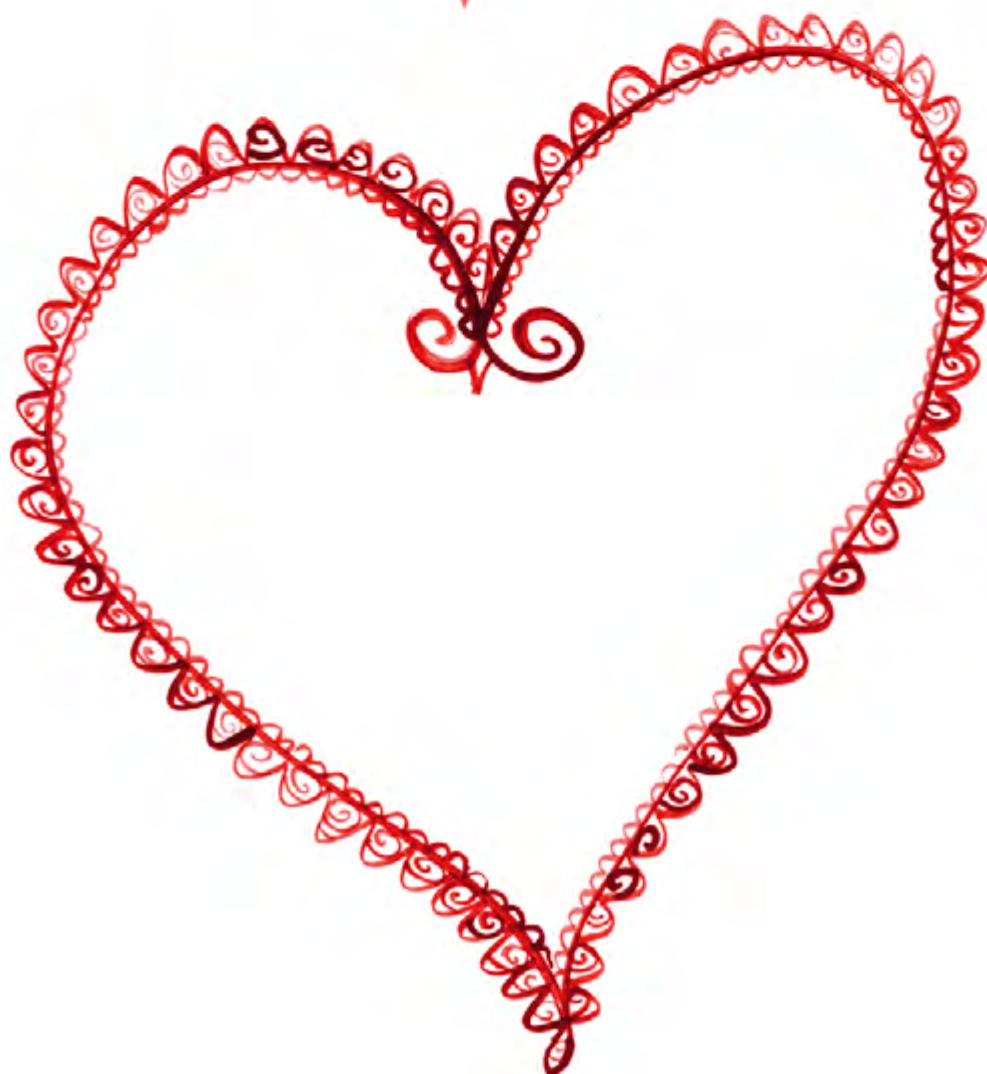
www.kerstmetballenspel.nl

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 daardoor 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.