

SPIRITUELE INZICHTKAARTEN

Inclusief
gratis e-boek
met uitgebreide
meditaties en
scripts!

102 spirituele inzichten, spreuken, opdrachten
en mini-meditaties verspreid over 51 kaarten



SPIRITUELE INZICHTKAARTEN

Leef een spiritueel leven met deze spirituele inzichtkaarten

Leef een spiritueel leven met deze spirituele inzichtkaarten

- ✓ **51 unieke kaarten:** Elke kaart biedt een inspirerend inzicht én een opdracht of mini-meditatie die jou zal begeleiden op je spirituele reis.
- ✓ **102 spirituele inzichten en meditaties:**
Deze set is zorgvuldig samengesteld om je te helpen contact te maken met de oneindige wijsheid die ons omringt.
- ✓ **Unieke kaarten:** met enkel inzichten red je het niet. Deze set bevat inzichten én oefeningen om je leven daadwerkelijk te transformeren met spirituele actie.
- ✓ **Te gebruiken in groepen of individueel.**
Extra handig voor meditatieve bijeenkomsten.
- ✓ **Geschikt voor zowel beginners als gevorderden**
op het pad van zelfontwikkeling en spirituele groei.
- ✓ **Bonus:** bonuskaart voor een gratis meditatie e-boek met scripts en meditaties.

Schrijver Rubin Alaie
Opmaak Studio i-nicole
Redactie Tangram Studio
Illustraties iStock.com/AnnaRodionova
iStock.com/Lesia_G
www.hetnlpcollege.nl



SPIRITUELE INZICHTKAARTEN

Leef een spiritueel leven met deze spirituele inzichtkaarten

Adem

Doe de 4-7-8-4 ademhaling een aantal minuten:

1. Tel 4 tellen in
2. Houd 7 tellen vast
3. Adem 8 tellen uit
4. Blijf 4 tellen in uitgeademde toestand zonder lucht

Eventueel kun je ook met je vinger een vierkant tekenen in de lucht: bij de inademing omhoog, bij het inhouden naar links, bij het uitademen naar beneden, dan naar rechts tijdens het uitgeademd blijven en tot slot weer bij de inademing omhoog.

Haal wat langzamer adem.

Haal wat dieper adem. In je buik.

Haal wat bewuster adem.

Je hoeft dit niet uren te doen – je hebt er niet honderd voor de boeg. Eén bewuste ademhaling is al genoeg.

Adem

Doe de 4-7-8-4 ademhaling een aantal minuten:

1. Tel 4 tellen in
2. Houd 7 tellen vast
3. Adem 8 tellen uit
4. Blijf 4 tellen in uitgeademde toestand zonder lucht

Eventueel kun je ook met je vinger een vierkant tekenen in de lucht: bij de inademing omhoog, bij het inhouden naar links, bij het uitademen naar beneden, dan naar rechts tijdens het uitgeademd blijven en tot slot weer bij de inademing omhoog.

Haal wat langzamer adem.
Haal wat dieper adem. In je buik.
Haal wat bewuster adem.

Je hoeft dit niet uren te doen – je hebt er niet honderd voor de boeg. Eén bewuste ademhaling is al genoeg.

Metta- meditatie

**Een Metta-meditatie is een meditatie
op liefdevolle vriendelijkheid**

1. Kies een of meerdere personen uit voor dit 'compassie-gebed'. Uiteraard mag je ook jezelf kiezen.
2. Wens deze persoon nu mooie dingen toe, zoals vrede, liefde, bescherming, geluk en gezondheid.
3. Merk op wat het met je lichaam doet wanneer je deze liefdevolle gedachten hebt voor andere mensen.
4. Richt deze liefdevolle, compassievolle gevoelens nu ook aan jezelf
5. Betrek iedereen op aarde in je meditatie. *Mogen wij in vrede zijn...Mogen wij onszelf vergeven... Etc.*

May it take no effort in
your being generous

Sharing what you can,
nothing more, nothing less

May you know the meaning of
the word happiness

May you always lead from
the beating in your chest

May you be treated like
an esteemed guest

May you get to rest,
may you catch your breath

— Jason Mraz

Metta- meditatie

**Een Metta-meditatie is een meditatie
op liefdevolle vriendelijkheid**

1. Kies een of meerdere personen uit voor dit 'compassie-gebed'. Uiteraard mag je ook jezelf kiezen.
2. Wens deze persoon nu mooie dingen toe, zoals vrede, liefde, bescherming, geluk en gezondheid.
3. Merk op wat het met je lichaam doet wanneer je deze liefdevolle gedachten hebt voor andere mensen.
4. Richt deze liefdevolle, compassievolle gevoelens nu ook aan jezelf
5. Betrek iedereen op aarde in je meditatie. *Mogen wij in vrede zijn...Mogen wij onszelf vergeven... Etc.*

**May it take no effort in
your being generous**

**Sharing what you can,
nothing more, nothing less**

**May you know the meaning of
the word happiness**

**May you always lead from
the beating in your chest**

**May you be treated like
an esteemed guest**

**May you get to rest,
may you catch your breath**

— Jason Mraz

Missie en zingeving

Neem je zingeving onder de loep

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf of samen met de groep:

- Waarom leven we?
- Wat is jouw levensdoel?
- Wat is jouw effect op anderen?
Wat vragen anderen aan jou?
- Wat is jouw droom? Roeping?
Welke droom draag je uit?
- Wat is het grotere geheel waar jouw inspiratie uit voortkomt?
- Waar leef je voor?

Word een zuiver kanaal
dat de schoonheid voortbrengt
die bedoeld is om
door je heen te bewegen.

Missie en zingeving

Neem je zingeving onder de loep

Beantwoord de volgende vragen voor jezelf of samen met de groep:

- Waarom leven we?
- Wat is jouw levensdoel?
- Wat is jouw effect op anderen?
Wat vragen anderen aan jou?
- Wat is jouw droom? Roeping?
Welke droom draag je uit?
- Wat is het grotere geheel waar jouw inspiratie uit voortkomt?
- Waar leef je voor?

**Word een zuiver kanaal
dat de schoonheid voortbrengt
die bedoeld is om
door je heen te bewegen.**

Observeren

Je kunt deze oefening hardop doen, of stil voor jezelf:
Observeer met al je zintuigen. Zonder oordeel of interpretatie. Enkel de pure zintuiglijke sensatie.

1. Benoem vijf dingen die je ziet.
2. Benoem vijf dingen die je hoort.
3. Benoem vijf dingen die je voelt.
4. Benoem iets dat je ruikt.
5. Benoem iets dat je proeft.

**Het is niet goed,
het is niet slecht,
het is er gewoon.**

Observeren

Je kunt deze oefening hardop doen, of stil voor jezelf: Observeer met al je zintuigen. Zonder oordeel of interpretatie. Enkel de pure zintuiglijke sensatie.

1. Benoem vijf dingen die je ziet.
2. Benoem vijf dingen die je hoort.
3. Benoem vijf dingen die je voelt.
4. Benoem iets dat je ruikt.
5. Benoem iets dat je proeft.

**Het is niet goed,
het is niet slecht,
het is er gewoon.**

Zitmeditatie

Zit

Richt je aandacht op je ademhaling, terwijl je geest steeds kalmer wordt.

Als er gedachten opkomen, merk ze dan op en laat ze voorbijgaan zonder eraan vast te houden.

Breng je aandacht steeds weer terug naar je ademhaling.

Doe dit twintig minuten of langer. Voor beginners is tien minuten ook een mooie tijd.

**We all need to go out of
our minds at least once a day.
By going out of our minds
we quickly come to our senses.**

— Alan Watts

Zitmeditatie

Zit

Richt je aandacht op je ademhaling, terwijl je geest steeds kalmer wordt.

Als er gedachten opkomen, merk ze dan op en laat ze voorbijgaan zonder eraan vast te houden.

Breng je aandacht steeds weer terug naar je ademhaling.

Doe dit twintig minuten of langer. Voor beginners is tien minuten ook een mooie tijd.

**We all need to go out of
our minds at least once a day.
By going out of our minds
we quickly come to our senses.**

— Alan Watts