

CHECK-IN CARDS



Door Edith Horsting & Bente Heijtel

OVER DE AUTEURS

Check-in Cards is een uiting van wat Bente en Edith met stip op nummer 1 verbindt: hun diep gewortelde interesse in bewustzijnsontwikkeling en het werken met innerlijke wijsheid.


De afgelopen 10 jaar ontwikkelden en faciliteerden Edith en Bente leiderschap-programma's en individuele ontwikkeltrajecten, waarbij zij zich steeds meer zijn gaan toespitsen op de fysieke-, mentale-, emotionele- en energetische lagen van bewustzijn. Tussen het werk door volgden ze ontelbare uren aan diverse verdiepende opleidingen, online trainingen, podcasts en satsangs.


Nieuwe inzichten en wijsheden integreerden ze gaandeweg in de vorm van onderlinge

check-ins. Met Check-in Cards maken ze diepgaande wijsheid en persoonlijke transformatie, op een hele praktische en laagdrempelige manier, voor iedereen toegankelijk.

"Het is onze missie om mensen te inspireren om van inchecken een dagelijkse gewoonte te maken; dat we net zo vaak bij onszelf inchecken als op social media."

Bente en Edith hebben 45 thema's uitgewerkt, waarbij ze niet alleen hun opgebouwde content en kennis hebben aangesproken, maar elke kaart zelf ook uitgebreid hebben doorleefd en doorvoeld.

Art en vormgeving door Anne Olde Kalter 
Tweede druk, 2020

Volg ons 
[@CHECK_IN_CARDS](https://www.instagram.com/CHECK_IN_CARDS)

CHECK-IN CARDS



45 KAARTEN DIE JE LEIDEN NAAR DE DIRECTE ERVARING IN JEZELF; DE PLEK WAAR ALLE ANTWOORDEN ALTIJD TE VINDEN ZIJN.

Elke kaart faciliteert het echte gesprek met jezelf en geeft je handvatten om door de dag heen bewust en afgestemd in het leven te (blijven) staan. Je zult ontdekken dat je, als je maar de ruimte creëert en jezelf de juiste vragen stelt, nieuwe dimensies aan je bewustzijn toevoegt en een leven leidt dat wordt aangestuurd door een diep doorvoeld weten.

GEBRUIK

Je kunt de 45 kaarten op verschillende manieren gebruiken:

- > Je pakt heel gericht een kaart op het moment dat je ondersteuning, helderheid of inspiratie zoekt in een specifieke situatie.
- > Je kunt ook zonder directe aanleiding bewustzijn en wijsheid toevoegen aan je dag. Je kiest dan een thema dat op dat moment resoneert of één van de acht algemene check-in kaarten.
- > Speelt er momenteel een groter thema in je leven? Dan kun je één of meerdere kaarten selecteren die je een periode met regelmaat blijft herhalen. Een kaart voor jezelf uitschrijven kan heel ondersteunend zijn.

