

Inhoud

DEEL 1

Heartfulness ontdekken,
en waarom ze het ontdekken waard is

- 1 De potentieel voor heartfulness ontdekken 12
- 2 Thuis is waar heartfulness is 16
- 3 Hart en mindfulness verbinden 23
- 4 Het hoe en wat van heartfulness 29

DEEL 2

Paden naar heartfulness

- 5 Vriendelijkheid 46
- 6 Tegenspoed 56
- 7 Humor 68
- 8 Tevredenheid 86
- 9 Liefde 99
- 10 Moed 118
- 11 Kennis 132
- 12 Hoop 153
- 13 Creativiteit 165

DEEL 3

Nieuwe heartful horizons

- 14 Thuiskomen bij heartfulness 182
- 15 De nieuwe potentieel voor heartfulness ontdekken 186
- 16 Nog een aantal bronnen van heartfulness 189



DEEL 1

Heartfulness ontdekken, en waarom ze het ontdekken waard is



HOOFDSTUK 1

De potentieel voor heartfulness ontdekken

Grote problemen maken grote oplossingen mogelijk.

Ben je zo gelukkig als je kunt zijn?

Vind je voldoende rust in je geest?

Vind je voldoende rust in je hart?

**Ben je je bewust van de vitale verbinding
tussen je hoofd en je geest?**

Leef je voluit?

Dit boek is voor jou, ongeacht wie je bent of wie je denkt te zijn. Dit boek zal je helpen echt bewust, echt verbonden, echt menselijk, echt gelukkig te zijn en voluit te leven.

Als je 'ja' hebt geantwoord op de bovenstaande vragen: proficiat. Blijf vooral verder lezen, want dit boek zal je helpen om andere mensen te helpen om echt bewust, echt verbonden, echt menselijk, echt gelukkig te zijn en voluit te leven.

Als je 'nee' hebt geantwoord op de bovenstaande vragen: proficiat. Je krijgt de fantastische kans om intenser, dieper en gelukkiger te leven, door te beseffen wat je in de weg staat. Blijf vooral verder lezen, want dit boek zal je helpen herinneren aan de bron van je geluk, gezondheid, bewustzijn, acceptatie, liefde en leven.

We hoeven niet te leren over licht, licht te begrijpen of erin te geloven om het te ervaren of om er baat bij te hebben. We hoeven niet te leren over heartfulness, heartfulness te begrijpen of erin te geloven om haar te ervaren of om er baat bij te hebben – we moeten haar alleen *toelaten*. Heartful zijn betekent niets anders dan volledig verbonden zijn – met jezelf en met anderen – en dus voluit leven.

Heartfulness is er niet alleen voor mensen die erin geloven of voor mensen die in alles geloven. Heartfulness is er voor *alle* mensen, wat ze ook geloven. Heartfulness geeft ons allemaal een uitweg uit de door onze geest gecreëerde onverbondenheid en spanningen – en een toegang tot onze natuurlijke flow van verbondenheid, vrede en geluk. Samen opnieuw aansluiting vinden met wie we echt zijn, is de beste reis die we kunnen maken. Laten we eraan beginnen.



Test om je potentieel voor heartfulness te bepalen

Voordat we beginnen aan onze reis naar heartfulness nodigen we je uit om deze test te maken om je potentieel voor heartfulness te bepalen. De test kan je helpen te ontdekken wat je moet weten over jezelf en andere mensen.

Beantwoord elk van de onderstaande negen vragen met een score van **1** (absoluut niet) tot **10** (heel erg).

Hoe eerlijker je bent, hoe betrouwbaarder de test.

1. Hoe vriendelijk ben je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Hoe goed kun je omgaan met tegenspoed?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Hoe humoristisch ben je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Hoe tevreden ben je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Hoe liefdevol ben je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Hoe moedig ben je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



7. Hoeveel weet je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

8. Hoe hoopvol ben je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

9. Hoe creatief ben je?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Je potentieel voor heartfulness berekenen

Stap 1: tel de scores van alle vragen op.

Stap 2: trek deze som af van 90.

Hoe hoger je score, hoe groter je potentieel om jezelf open te stellen voor heartfulness. Maak de test opnieuw nadat je dit boek hebt uitgelezen en ontdek of er iets is veranderd.