

Oefening: Ontdek je innerlijke Hartenfamilie

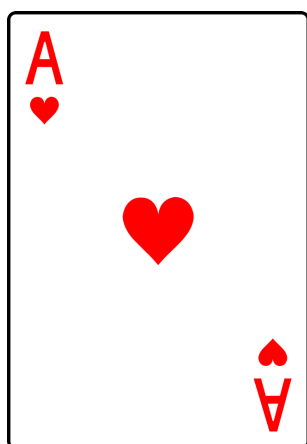
In deze bewustwordingsoefening leer je om contact te maken met je innerlijke Hartenfamilie. Dat is een 'ideaal' gezin, waarbij we uitgaan van het eeuwenoude kaartspel. De spelers van het spel leven in verbinding met elkaar en vanuit onvoorwaardelijke liefde voor zichzelf en de ander. Maar het is ook een gezin dat elkaar nodig heeft om te kunnen spelen. Zonder anderen is er geen spel. Iedere speler heeft een eigen taak en is er om jou te helpen op het moment dat jij het nodig hebt. Iedere speler van de Hartenfamilie kent echter ook schaduwkanten, zeker als je bij een bepaalde speler blijft hangen of als je maar een soort speler wilt zijn. Om werkelijk de liefde voluit te kunnen leven heb je alle spelers nodig. Ze hebben elkaar nodig. Iedereen is belangrijk!

In dit spel, spelen we met Harten Tien tot en met Harten Aas. Alle spelers hebben een eigen unieke taak en belichten hun eigen unieke manier van zijn en acteren in de liefde.

Deze bewustwordings- en reflectie oefening kun je doen samen met je partner, met als doel inzicht te krijgen welke leden van jouw Hartenfamilie zichzelf nog niet hebben laten zien. Je kunt de oefening ook doen samen met een vriend of vriendin en natuurlijk met je coach. Welke speler ben jij in de liefde? Met wie identificeer jij jezelf het liefst? Lees over de spelers van de Hartenfamilie en beantwoord de reflectievragen. Zie jij jezelf anders dan je partner?

Harten Aas

Harten Aas als Heerser



Harten Aas, is de Heerser van alle familieleden. Het is de grootste en hij heeft de meeste macht. Niet alleen over anderen, maar ook over zichzelf. Hij staat boven iedereen of hij is in staat zich onder iedereen te plaatsen. Daarmee maakt hij contact met dat deel in hem dat ALLES is. Hij doet dit niet om anderen te pesten maar hij neemt de leiding op zich vanuit zijn hart omdat hij weet waar *hij* naar toe wil, gekozen vanuit liefde. Niet alleen voor zichzelf maar ook in verbinding met anderen.

Het voordeel van ALLES durven zijn, is dat jij in staat bent om in een bepaalde situatie, jezelf op nummer een te zetten, ongeacht wat je omgeving er van vindt. Het is de ultieme zelfliefde. Omdat je verbonden bent met je innerlijke kern, zal iedereen naar je opkijken en jou de macht ook geven. Jij weet immers hoe het moet! Jij bent ergens waar anderen nooit zullen kunnen komen. Dat alleen al geeft jou een bepaalde status. Harten Aas heeft een maar een hart en dat is een heel groot hart.

De schaduw

Als de harten Aas zijn hart voor anderen sluit, zal hij er alles aan doen om de macht te behouden. Hij zal zijn eigen verlangen en vrije wil boven alles stellen, ook al gaat dit ten koste van de liefde van anderen of ook al doet hij anderen pijn. Hiermee geeft hij hen de gelegenheid om aan hun zelfliefde te werken en keuzes in de verbinding met hem af te wegen. Als anderen ophouden met Harten Aas het belangrijkste te vinden, valt de harten Aas, vanzelf in zijn andere positie: de laatste, de kleinste die geen macht heeft maar juist afhankelijk is van alle anderen.

De ware Harten Aas

De ware Harten Aas, zal nooit iets doen om anderen te beschadigen. Hij weet echter wel dat iedere keuze in de liefde, consequenties heeft. Hij draagt deze last met een rechte rug en open ogen, omdat hij weet dat dit bij zijn positie hoort. Zijn verdriet deelt hij niet, want wie zou hem begrijpen? Alleen als hij vervalt in de kleinste positie, is hij in staat om dit te doen. Harten Aas weet dat hij altijd verbonden is met de Koning, en met de twee.

Harten Aas als laatste

De Harten Aas is ook degene die de laatste in het spel is. Het is het onschuldige kind dat graag wil spelen en ontdekken. Het geeft zichzelf vrijwillig aan anderen over en geeft iedereen voorrang boven zichzelf. Anderen zijn nu eenmaal belangrijker, weten meer. De harten Aas, leeft echter vanuit liefde en offert zich dan ook vanuit liefde op. Als innerlijke Aas ziet hij het grote geheel en in de aardse wereld fungeert hij als kleinste. Hij is de onschuld waar iedereen de baas over is. In die positie is de Harten Aas NIETS in vergelijking tot alle anderen. Anderen zorgen voor hem of haar en nemen de leiding. De Harten Aas volgt in alle omstandigheden en voelt waar hij een bijdrage kan zijn om anderen te vervolmaken.

De schaduw

De schaduw van Harten Aas als laatste is, dat hij niet in staat is om zelf verantwoordelijkheid te nemen voor zijn of haar eigen leven. Hij is de onschuld zelf en kan eenvoudig niet anders. Hij weigert om van plek te wisselen, tenzij anderen hem een andere plek geven.

Het voordeel van de kleinste en NIETS te durven zijn, is dat je anderen de kans geeft de verantwoordelijkheid voor zichzelf te nemen en dat je anderen de mogelijkheid geeft om hen voor jou te laten zorgen. Het is ook het deel in jou dat durft toe te geven het even niet te weten en de keuzes en de beslissingen aan anderen overlaat. Het is de man of vrouw die kan zeggen: wat ik wil is nu



even niet belangrijk. Jij en de anderen zijn nu het belangrijkste. Zeg maar wat er moet gebeuren.

Opdracht: Beantwoord de volgende vragen:

- In welke liefdessituatie was jij Harten Aas verbonden met ALLES en heb jij jezelf op nummer één gezet?
- Wanneer voel jij de grootste kracht in jezelf?
- In welke situatie heb jij gevoeld dat iedereen jou volgde?
- Wanneer heb jij je grootste macht ingezet? Wat heeft het je gebracht?

- In welke situatie durfde jij het aan om vanuit ALLES naar NIETS te schakelen?
- In welke situatie durfde jij jezelf nederig op te stellen en anderen belangrijker te maken dan jijzelf, wetende dat de mogelijkheid van kracht in jou, nog steeds aanwezig is?

- Wanneer heb jij als Harten Aas vanuit innerlijke vrijheid zelf de keuze gemaakt om deze keer niets te eisen en alle anderen belangrijker te maken?
- Wanneer heb jij vanuit het niets gedurfd om hulp te vragen omdat je het niet zelf kon?
- Als je maar een kant leeft van Harten Aas: Wat heb jij nodig om beide kanten van Harten Aas te kunnen ervaren in jouw leven?

Tip van Harten Aas

- 1) Durf jezelf het belangrijkste te vinden en ga staan voor wie jij bent!
- 2) Durf nederig te zijn. Durf je over te geven aan het niet weten en dat het universum het beter weet dan jij wat nodig is in een bepaalde situatie.

Harten Koning

De koning met het zwaard achter zijn hoofd



Als je de Harten Koning goed bekijkt zie je, dat hij zijn mes of zwaard nogal raar vasthoudt. Hij lijkt zichzelf met zijn zwaard dwars door het hoofd te steken. In de pokerwereld wordt dit uitgelegd als een zelfmoord, met jaloezie als drijfveer.

De schaduw

De harten koning is in vergelijking tot andere koningen, de enige zonder snor. Harten Koning mist een stukje mannelijk machtsvertoon en voelt zich minder dan de andere koningen. De schaduw van Harten Koning is, dat hij daardoor zichzelf ontkent en minder belangrijk maakt dan hij werkelijk is. Dit doet hij uit liefde en respect voor de anderen. Hij kijkt met een glimlach naar de snorren van de andere koningen en hun behoefte om zichzelf te laten gelden.

De ware Harten Koning

Harten Koning laat zijn zwaard echter wel aan je zien en is daarom strijdbaar om te gaan staan voor wat hij werkelijk wil: grenzen trekken vanuit het mannelijke, zonder te vernietigen. De Harten Koning gebruikt zijn zwaard echter niet. Hij dreigt, maar weet dat iedere dreiging die hij uit, ook weer bij zichzelf terecht komt. Sterker nog, Harten Koning weet dat wanneer hij vecht en anderen aanvalt, het geweld weer bij hemzelf terugkomt. Daarom laat hij openlijk zijn gezicht zien, zonder de noodzaak zich groter te maken dan hij is. Hij durft kwetsbaar en krachtig tegelijk te zijn. Hij komt op voor het voortbestaan van zijn rijk, zijn gezin, zijn vrienden. Kwetsbaar durven zijn, zonder zichzelf te verliezen of zonder aan kracht in te boeten, is zijn grootste kracht!

Opdracht: Beantwoord de volgende vragen:

- In welke situatie(s) was jij Harten Koning waarbij je als het ware zelfmoord hebt gepleegd?
- Wanneer voel jij je minder dan andere koningen?
- Wanneer heb jij ervaren dat geuit geweld, later weer bij jou terug is gekeerd?
- Wanneer durfde jij vanuit innerlijke kracht, je kwetsbaarheid te laten zien?
- Wanneer heb jij besloten om je mannelijke machtsvertoon te laten varen?
- Wanneer heb jij je grenzen moedig aangegeven, verbonden met je eigen hart?



Tips van Harten Koning

- 1) Durf grenzen te stellen zonder de anderen uit het oog te verliezen.
- 2) Stop met het imponeren van anderen. Jouw innerlijke harten kracht is het duidelijkst voelbaar als jij de strijd laat varen.

Harten Koningin

De vrouw als Queen



De Harten Koningin, wat meestal wordt uitgesproken als Harten Vrouw, is de enige vrouw in het spel. In sommige spellen is de vrouw een Koningin, en in andere is het de vrouw. Het lijkt daarom wel alsof je als vrouw moet kiezen: je bent Koningin, of je bent Vrouw.

De Koningin zet zichzelf op de troon. Ze zal er alles aan doen om de situatie naar zich toe te trekken om er voor zichzelf het beste uit te halen. Ze waant zich gesteund tussen twee heren: de Koningin en de Boer. Iedereen houdt van haar. Is de ene er niet voor haar, dan is de andere er wel. De Koningin kan hierdoor het gevoel krijgen dat zij de allerbelangrijkste op de wereld is. Dit voelt ze niet alleen in zichzelf, maar dit wordt ook bevestigd door de mannen aan haar zijde. Ze wordt gewaardeerd door alle andere familieleden en op handen gedragen. Als vrouw draait het leven om haar en alle mannen steunen haar.

Schaduw

De schaduw van Harten Koningin is, dat ze kan eisen dat ze altijd de belangrijkste is en dat wat zij wil moet gebeuren. Daarbij mist ze de verbinding met haar sisters en andere vrouwen. Omdat de Harten Vrouw in het spel niet aanwezig is, naast de boer, weet de Harten Koningin ook niet hoe ze steunend naar andere vrouwen kan zijn. In de schaduw is ze de rivaliserende vrouw, die achter hun rug om roddelt over andere vrouwen die zij niet ziet in hun ware potentie.

De ware Harten Koningin

De innerlijke Harten Koningin, leeft volledig vanuit haar hart. Ze zal haar hart openen omdat ze het beste wil voor zichzelf maar ook voor de wereld om haar heen. Ze is ook pas gelukkig als iedereen gelukkig is. De innerlijke Harten Koningin, is de vrouw die weet wanneer ze zichzelf het belangrijkste moet vinden. Ze waardeert zichzelf en beschikt over een groot gevoel van eigenwaarde, die echter nooit ten koste gaat van anderen. Ze is volledig in verbinding met zichzelf en met haar innerlijke waardigheid.

Opdracht: Beantwoord de volgende vragen:

- In welke situaties ben jij de Koningin?
- Heb jij contact met je innerlijke koningin?
- Wanneer voel jij de steun van zowel je innerlijke wereld, als de buitenwereld?
- Over wie regeer jij?
- Wanneer zet jij jouw liefde in met als doel het beste voor iedereen?

De harten vrouw – de onzichtbare vrouw

De schaduw



Of... Ben jij de onzichtbare vrouw van het kaartspel? De vrouw die naast de harten boer hoort te staan maar die in het spel niet zichtbaar meedoet. De vrouw als boerin, die thuis het harde werk doet en niet eens getoond wordt aan de buitenwereld? De vrouw die er voor het hele gezin is, maar die gewaardeerd wordt voor haar werk, omdat ze als vanzelfsprekend wordt ervaren. De vrouw die niet mag bestaan? De vrouw die ontkend wordt, om te beginnen door de wereld om haar heen? Het enige dat ze kan doen is proberen om Koningin te worden, maar daarvoor is heel wat nodig. Daarom blijft ze liever onzichtbaar. Ze weet dat ze er is, maar ze wordt niet gezien.

De ware Harten Vrouw

De onzichtbare vrouw kent haar kracht echter wel. Ze is de magiër en de godin. Het is de vrouw met de onzichtbare kracht, die licht of donker kan zijn. Het is de kracht van de innerlijke wereld, die niet tentoongesteld wordt aan de buitenwereld. Ze is vol van compassie en voelt alles van anderen en iedereen. Ze is buitengewoon gevoelig en heeft heldere gaven als helderziend-, horend-, wetend- of voelend. Zo kan ze haar kracht ook voelen en inzetten, zonder dat anderen het weten. Ze doet haar innerlijke werk in stilte of samen met andere onzichtbare vrouwen. Ze is diep verbonden met moeder aarde en met de goden in de hemel en licht om het spel dat de mannelijke aardse wereld er van gemaakt heeft. In haar hart weet zij beter. Veel beter. Ze is de liefde zelf. Ze zingt in stilte mantra's met de Godinnen, ze masseert vermoeide voeten, ze zet met een open hart haar helende handen is als ze voelt dat dit nodig is of van haar gevraagd wordt. Ze heeft een diep en sterk contact met haar innerlijk weten en volgt haar hart in deze. Ze werkt met gedachtekracht en stelt het universum vragen om haar te helpen haar verlangens te verwezenlijken.

Opdracht: Beantwoord de volgende vragen:

- In welke situaties voel jij jezelf de onzichtbare vrouw?
- In welke situaties maak jij jezelf onzichtbaar?
- Wanneer zet jij jouw innerlijke vrouwelijke kracht in om jezelf staande te houden?
- Wanneer voel jij de onvoorwaardelijke liefde, voor jezelf?
- Wanneer voel jij de onvoorwaardelijke liefde voor anderen?
- Welke van jouw heldere gaven zet jij in voor anderen? En voor jezelf?

Tips van Harten Vrouw

- 1) Als Koningin: Weet wanneer je vanuit liefde, dienstbaar moet zijn aan alle anderen. Jij bent het voorbeeld.
- 2) Zoek je sisters op, je hebt elkaar nodig voor steun en inspiratie.

De Harten Boer



De Harten Boer is de harde werker. Niet lullen maar poetsen, niet dromen maar doen. De Harten Boer steekt het liefst zijn handen uit de mouwen. Hij heeft een gevoel voor rechtschapenheid en is verbonden met moeder aarde en de mensen en dieren die er op leven. Hij heeft een veer in zijn hand die de verbinding met de natuur symboliseert maar ook zijn persoonlijke vrijheid die verbonden is met zijn ideaal. De Harten Boer wil namelijk niets liever dan van waarde zijn voor de wereld en zet zichzelf hiervoor ten volle in, zelfs al gaat dit ten koste van zijn vrouw. Bij thuiskomst rust hij in de armen en de zorg van de onzichtbare vrouw, die zichzelf voor hem en voor zijn bloei volledig heeft weggecijferd.

Schaduw

De schaduw van Harten Boer is dat hij zo hard aan het werk is in de buitenwereld, dat hij geen oog heeft voor de innerlijke wereld van de mensen om hem heen. Hij is er simpelweg niet mee bezig. Hij heeft ook weinig contact met zijn eigen innerlijke wereld. Hij is met de buitenwereld bezig! Status en materie zijn belangrijk, evenals het verlangen om groots te worden en op termijn op te klimmen naar de positie van de Koning, of Aas. Dat doet hij pas als hij er aan toe is en genoeg ervaren en gebouwd heeft.

De ware Harten Boer

De innerlijke Harten Boer is ook de man die de dagelijkse praktijk in het oog houdt. Het is de man die weet wat er moet gebeuren en dat met idealisme alleen, de wereld niet verandert. Het is de man die de agenda in zijn achterhoofd heeft en weet wat prioriteiten zijn. Hij is verbonden met hen die boven hem staan, maar hij geeft ook leiding aan iedereen die onder hem staat en dat zijn er veel. De innerlijke hartenboer is flexibel en kijkt wat er nodig is afhankelijk van de situatie: dienend zijn, of leidend zijn. De Harten Boer kan het allemaal en heeft veel talenten die hij inzet naar behoefte. Een ding houdt hij voor ogen: zijn vrijheid. Hij kan zich vrij voelen binnen een situatie door zich aan te passen en te accepteren wat er is, of hij creëert zelf een nieuwe situatie waarin hij zich vrij kan voelen. Voor de Harten Boer is het leven nooit statisch en de liefde al zeker niet. Hij weet wanneer hij iets belangrijk moet vinden en wanneer hij iets moet opofferen voor het welzijn van anderen.

Opdracht: Beantwoord de volgende vragen:

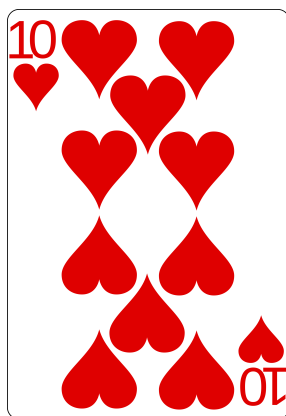
- In welke situaties ben jij de harten Boer, de doener die altijd van aanpakken weet?
- In welke situaties dreig jij jezelf of de mensen om je heen te verliezen in het van waarde zijn voor anderen?

- Hoe creëer jij de vrijheid in jouw situatie? Durf jij flexibel te zijn?
- Herken jij de schaduw van Harten Boer, verlangend naar materie en macht?
- Ben jij een dienende of een leidende Harten Boer? Wat levert jou het meeste op?

Tips van Harten Boer

- 1) Stop met denken, gebruik je handen en kom in actie.
- 2) Geniet van wat de wereld en de natuur je te bieden heeft.

Harten Tien



Harten tien is de hoogste van de nummers. Hij staat tussen twee werelden in: de nummers en de plaatjes. Daardoor voelt hij zich de ene keer groot en het meeste wetend, maar de andere keer heeft hij het gevoel alsof hij net komt kijken. De harten tien heeft al veel achter zich gelaten en ook veel harten voor zich gewonnen: negen getallen! Aan de andere kant weet hij zich te verbinden met de Boer en de andere plaatjes die volgen. De harten tien is daarom iemand die zich gemakkelijk aanpast maar altijd wikt en weegt. Hij zal altijd kijken naar hen die het minder hebben dan hij, en hij zal altijd opkijken naar hen die het beter weten dan hij. De harten Tien heeft wel tien harten en kan daarom liefde

voelen voor heel veel mensen tegelijk. De harten tien geeft daarom graag aan iedereen. De harten tien is van vele markten thuis en kent vele wegen die naar succesvol relateren leiden.

Schaduw

De harten Tien heeft altijd de neiging om te vergelijken. Vergeleken met de plaatjes als de Boer, Koning, Koningin en Aas voelt hij zich een bleekscheet en heeft hij het gevoel dat hij niets voorstelt en dat al zijn harten er niet toe doen. Wie voor een dubbeltje geboren is, wordt nooit een kwartje - zo voelt harten tien dat ook. Vergeleken met de getallen heeft hij de meeste harten en doet hij het echter niet slecht. Dan voelt hij zich de allerbeste! Hem maak je niets meer wijs! Maar Harten Tien twijfelt wel vaak wie of wat hij nu eigenlijk is en bij wie hij wil thuishoren. *'Wat stel ik nu eigenlijk voor?'*, is een vraag van harten tien die hij zichzelf vaak stelt. *'Wat doe ik er eigenlijk toe?'*, als hij de plaatjes met veel bombarie zichzelf hoort presenteren en succesvol hoort zijn. *'Wat weet ik nu echt over de liefde?'* Tegenover de getallen schept hij echter op. *'Ik weet hoe het moet. Ik heb al zoveel ervaring in de liefde!'* Als hij echter weer gaat vergelijken met de plaatjes, vergeet hij dat hij een uniek en groots nummer is dat heel veel liefde te geven heeft!



De ware harten tien

De ware harten tien weet wie hij is. Hij weet dat zijn hart open staat voor velen en dat hij liefdevol kan verbinden met anderen. Hij doet er ook niet moeilijk over. Hij heeft veel ervaren in de liefde, en voelt zich prima zoals hij is. Hij hoeft geen Koning te worden, of Aas. Hij is blij met waar hij nu is en wat hij allemaal weet en heeft ervaren. De liefde, daar gaat het om! En liefde heeft hij te geven, op vele en verschillende manieren! Zonder zijn twijfel weet harten tien precies waar hij moet zijn en naar wie al zijn harten uitgaan!

Opdracht: Beantwoord de volgende vragen:

- Herken jij de verschillende soorten liefde die jij kunt voelen voor anderen?
- In welke situaties heb jij de neiging te twijfelen over jezelf?
- In welke situaties heb jij de neiging om jezelf minder te voelen dan anderen?
- Wat heb jij nodig om jezelf met je vele harten te accepteren zoals je bent?
- Hoeveel liefde heb jij te geven?
- Hoeveel liefde van zoveel harten geef jij aan jezelf?

Tips van harten tien:

- 1) Je bent goed zoals je bent. Accepteer jezelf met jouw unieke kwaliteiten!
- 2) Laat je twijfels los. Je hebt veel liefde te geven, geniet er van!

Tot slot...

Je hebt nu naar jezelf door de bril van de hartenfamilie kunnen kijken. Wellicht zijn er rollen die je nog niet kent, of waar je je niet van bewust was en die je eens zou willen uitproberen. Ga ervoor en durf wat meer te spelen in de liefde.

Misschien zijn er schaduwkanten van jezelf die je nu voor het eerst ziet. Niet getreurd, je bent goed zoals je bent en je bent altijd in ontwikkeling en groei. Bewustwording is de eerste stap naar verandering. Ben jij bereid om de speler die je zo gewend bent te zijn, wat te laten varen en een nieuwe speler te leren kennen? Wie zou dat kunnen zijn?

Kom jij er niet uit, ontdek je dat sommige spelers voor jou totaal onbekend zijn, of wil je samen met mij jouw innerlijke familie tegen het licht houden? Maak gerust een afspraak voor een sessie van anderhalf uur bij mij in de praktijk in Hilversum. Bel 06-45550680 (kantooruren).

Dit kan eventueel ook via Skype. Je kunt me ook [mailen](mailto:info@liefdedelen.nl).

*Liefdevolle groet
Leonie Linssen*