



Alles begint met **bewustwording**

Bewustwording vereist leven in het hier en nu, en niet in het elders, het verleden of de toekomst.

Eric Berne

WELKOM

Wat fijn dat je meedoet met het programma Healing Moments Online!

Vaak denk je bij het woord HEALEN het eerste aan genezen, in de betekenis van beter worden qua gezondheid. Maar HEALEN kan ook op een andere manier. Je kunt door met aandacht aan een persoonlijk item te werken een gevoel van HEALING ervaren. HEALING kan plaatsvinden op fysiek, psychisch, emotioneel, energetisch en/of spiritueel niveau.

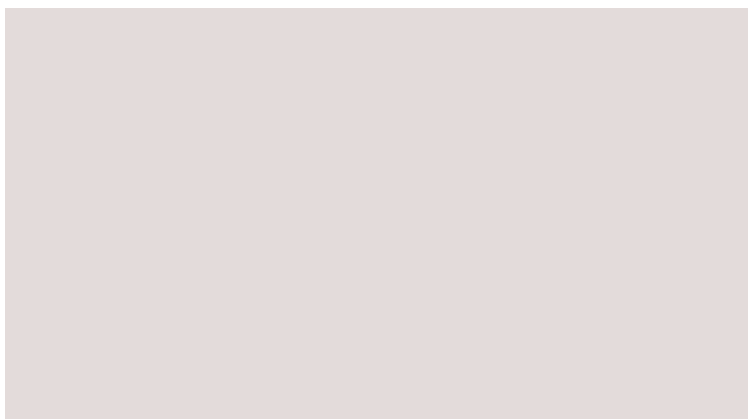
Tijdens dit 4-weekse programma geef ik je handreikingen om zelf aan de slag te gaan om:

meer naar binnen te keren, je bewust te worden, te reflecteren, te groeien, te gronden, te voelen, om in het nu aanwezig te zijn, om meer rust en ruimte in jezelf te creëren, je energie meer te laten stromen en meer balans te ervaren.

HEALING MOMENTS for body, mind & soul voor meer balans & innerlijke rust

De allereerste stap hierbij is BEWUSTWORDING. Klik op de link om naar de [video](#) te gaan.

Noteer voor jezelf hieronder hoe het echt met je gaat en wees daarbij zo eerlijk mogelijk: wat kwam er naar boven, was er een reactie van je lichaam? Noteer echt alles wat je ervaren hebt. Dit is je uitgangspunt bij Healing Moments Online.





De kracht van **rituelen** en **intenties**

Rituelen zijn ankers op jouw levenspad

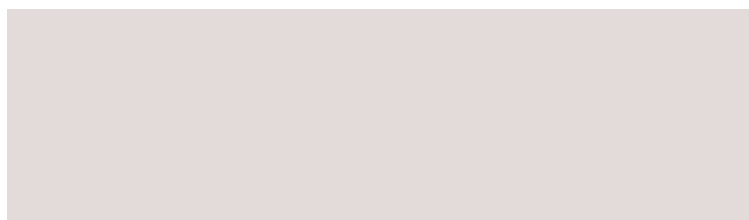
Marja

RITUELEN tillen gebeurtenissen boven het alledaagse uit en creëren momenten van bewustzijn, van bezinning, van naar binnen keren, van verbinding met jezelf, met je hart en hartsverlangen.

Ik ben overtuigd van de kracht van RITUELEN. Bij een ritueel creëer je bewust een moment van stilstaan bij datgene wat je uit wilt dragen (intentie) ondersteund door een symbolische handeling. Hierdoor wordt de energie van je intentie op een krachtige manier neergezet en ondersteund.

Een INTENTIE betekent géén moeten. Hierdoor ben je zachter, milder voor jezelf. Daarom wil ik je vragen om eerst even deze korte [video](#) te bekijken en daarna voor jezelf hieronder een INTENTIE op te schrijven voor week 1 van dit online programma HEALING MOMENTS ONLINE met het thema:

BACK TO BASIC.



Zet je intentie kracht bij door een RITUEEL. Dit RITUEEL hoeft niet meteen iets groots te zijn. Je kunt voor jezelf ook een klein RITUEEL maken waarmee je jouw INTENTIE nog eens extra onderstreept. Noteer hier jouw RITUEEL. Neem je RITUEEL en INTENTIE de hele week met je mee.

