

healing  
SOUND  
moments

bewustwording door voelen

over

## Healing Sound Moments

zijn klanken van niet-alledaagse instrumenten zoals klankschalen, rainstick, sjamanendrum, ratels...

- \* Ze laten je uit je hoofd in je lijf komen.
- \* Ze nodigen jou uit om weer te gaan voelen.
- \* Ze laten je naar binnen keren en de stilte in jezelf opzoeken.
- \* Ze halen je weg van de ruis van je hoofd & de buitenwereld.
- \* Ze dringen diep door in je energieveld en ontvouwen daar hun werking die op dat moment voor jou nodig is.
- \* Ze laten de energie weer stromen en ondersteunen en stimuleren zo het zelfgenezende vermogen.
- \* Je kunt ze beschouwen als een energetisch medicijn, een upgrade van je energieveld die langer doorwerkt als een healing voor je mind, body & soul.
- \* Ze hebben effect op fysiek, mentaal, emotioneel, energetisch en spiritueel niveau.



de kracht van  
Healing Sound Moments



## mijn doel

Jou bewust(er) te laten worden door te gaan voelen en zo dicht(er) bij jezelf te komen.

Bewustwording is echt de eerste stap op weg naar een verandering. Accepteer waar je NU bent. Dat is oké. Van daaruit kun je weer de volgende stap zetten. Staar je niet blind op het uiteindelijke doel als dit nog te ver weg is. Kleine stappen zorgen ook voor een groot effect. Het gaat erom dat je door bewustwording je realiseert wat je op dit moment kunt doen om een verandering in je situatie teweeg te brengen.

De Healing Sounds Moments zijn hierbij een unieke ondersteuning in combinatie met mijn expertise.

Liefs Marja

100%  
authentiek

Voelen moet je durven.  
Voelen is de moed  
hebben om uit de  
comfortzone van je  
hoofd te gaan.

## jouw intentie

Een intentie betekent géén moeten. Hierdoor ben je zachter, milder voor jezelf. Noteer voor jezelf welke intentie je hebt voordat je start met het beluisteren van het Healing Sound Moment.

Mijn intentie is:

# week 1

Tijdens deze week luister je naar het Healing Sound Moment. Ik heb me op jou afgestemd en doorgegeven naar welk geluids-fragment en wanneer je kunt luisteren. Zet een koptelefoon op of doe oortjes in. Je hoeft deze week verder niets dan alleen maar te luisteren: niet meer of niet minder.

Belangrijk is dat je zonder oordeel gaat luisteren. Wees zacht voor jezelf en eerlijk. Een keer geen tijd om te luisteren is geen probleem maar pak het daarna meteen weer op.

Noteer voor jezelf aan het begin van deze week hoe je je op dat moment voelt. Doe dit ook aan het einde van de week. Probeer gedurende deze week ook te noteren wat jou verder opvalt met betrekking tot je proces waarin je zit.



Aan het begin van de week:

Aan het einde van de week:



*de kracht van*  
Healing Sound Moments

*bewustwording door voelen*

copyright

©Boom & Stroom. Alle rechten voorbehouden. Niets uit de uitgave van dit journal mag zonder uitdrukkelijke toestemming van Boom & Stroom worden gedeeld met derden, veelvuldigd of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of op welke andere wijze dan ook.

[www.boom-en-stroom.nl](http://www.boom-en-stroom.nl) | [info@boom-en-stroom.nl](mailto:info@boom-en-stroom.nl) | 0634547237



boom &  
stroom