

healing  
SOUND  
moments

bewustwording door voelen

*feeling how it feels is the only way to heal*

# week 2

Tijdens deze week luister je weer naar het Healing Sound Moment maar nu met een korte intro bij het geluidsfragment. Zet een koptelefoon op of doe oortjes in.

Belangrijk is dat je zonder oordeel luistert. Neem alleen waar. Wees zacht voor jezelf.

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 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:



Door je steeds te  
verbinden met  
het NU kan er  
healing ontstaan

## waarnemen

De kunst van het waarnemen is dat je zonder oordeel naar iets kijkt. Je wordt je bewust van iets zonder dat je dit bijv. afkeurt. Voelt iets gespannen of onrustig aan (bewustwording), neem het waar (waarneming). Indien je er op dat moment iets aan kunt veranderen, doe dat (verandering).

Als je naar het Healing Sound Moment luistert, neem waar hoe je zit, staat of ligt. Voel je ergens spanning in je lichaam? Neem het waar. Beweeg even en ontspan. Luister dan weer verder.

Als je naar het Healing Sound Moment luistert, neem waar wat er in jou gebeurt. Is het druk in je hoofd? Zijn er veel gedachten? Ze mogen er zijn. Je hoeft er nu even niets mee. Adem een keer diep in en uit en richt je aandacht weer op de klanken.

## mijn ervaring

Noteer voor jezelf hoe je ervaringen zijn met betrekking tot het luisteren naar de klanken en in het moment aanwezig zijn.

Just be present  
right here  
right now

What you can feel  
you can heal



boom &  
stroom

# voelen

Om te voelen, moet je uit je hoofd in je lichaam. Dan pas kun je de signalen van je lichaam gaan waarnemen.

Als je tijdens het luisteren naar het Healing Sound Moment ineens onrust, frustratie, irritatie, weerstand, verdriet voelt opkomen, laat het er zijn. Voel het. Doorvoel het. Geef het de ruimte. Adem dan een paar keer diep in door je neus en uit door je mond. Zo kan er healing ontstaan. Focus je daarna weer op de klanken.

Gebeurt dit meerdere keren? Laat het er elke keer zijn. Voel het en doorvoel het. Geef het de ruimte. Adem weer een paar keer in door je neus en uit door je mond. Zo kan er healing ontstaan. Focus je daarna weer op de klanken.



Dit heb ik ervaren:



*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