

healing
SOUND
moments

bewustwording door voelen



als je met het hoofd
in de wolken loopt,
moet je de voeten stevig
op de grond houden

Harry Mulisch

week 3

Tijdens deze week luister je weer naar het Healing Sound Moment waarbij nu nog meer het voelen centraal staat. 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:

voelen

Alles is energie. Jij, ik, wij allemaal. Als je je bewust richt op het voelen, dan kun je ook de verplaatsing van de energie voelen die van je hoofd naar je voeten stroomt. Dit heet ook gronden of aarden.

Sluit je ogen. Plaats nu de duim en wijsvinger van je linkerhand met de toppen tegen elkaar. Dit is de stand van het gronden oftewel aarden. Blijf deze vingerstand zo vasthouden en richt je aandacht nu op je hoofd terwijl je naar het Healing Sound Moment luistert. Ga nu heel langzaam met je aandacht vanuit je hoofd naar je voeten. Voel wat er gebeurt in je lichaam. Voel wat er met jou gebeurt.

Ben je afgeleid door gedachten? Adem een keer diep in door je neus en uit door je mond. Focus je daarna weer op de klanken.



Noteer voor jezelf je ervaring bij deze oefening.



Durf te voelen



gronden

Doe de vorige oefening nog een keer en blijf daarna eens met je aandacht bij je voeten. Voel de grond onder je voeten. Voel hoe en waar je voeten de grond raken. Voelen ze ontspannen of verkrampd? Voelen ze licht of zwaar, warm of koud?

Ga voelen! Als je zo met je aandacht bij je voeten aanwezig bent, ben je bezig met gronden of aarden. Deze oefening leent zich ook heel goed om vaker op een dag toe te passen als je merkt dat je veel in je hoofd zit. De vingerstand is hierbij een mooie en fysieke ondersteuning.

verbinding
voelen
gronden
balans
zelfvertrouwen





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 | info@boom-en-stroom.nl | 0634547237



boom &
stroom