

healing
SOUND
moments

bewustwording door voelen



de kracht zit in de
herhaling

week 4

Tijdens deze week luister je weer naar het Healing Sound Moment. Zet een koptelefoon op of doe oortjes in.

Belangrijk is dat je zonder oordeel blijft luisteren. Wees zacht voor jezelf en eerlijk. Een keer geen tijd om te luisteren is geen probleem maar pak het daarna meteen weer op. Want de kracht zit echt in de herhaling. Blijf gericht op datgene wat je voelt.

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:

A woman with glasses is looking at a wooden drum. The drum is in the foreground, and she is in the background, slightly out of focus. The text 'keer op keer' is overlaid on the image in a large, elegant, cursive font. 'keer' is in a light brown color, 'op' is in a smaller, light brown font, and 'keer' is in a light yellow color.

keer
op
keer

herhaling

Ik denk dat je dit wel herkent: je begint vol goede moed en enthousiasme aan iets nieuws maar na een tijdje is het nieuwe er wel van af. Dit zorgt ervoor dat je het laat versloffen. Ach, denk je, een keertje niet is ook geen probleem toch? Of ik heb nu geen zin. Morgen weer een nieuwe dag. Maar morgen komt er onverwacht iets tussen en de dag erna heb je het te druk etc. Voor je het weet ben je een aantal weken verder en denk je er niet of nauwelijks meer aan.

Wat jammer want de kracht zit echt in de herhaling. Wil je iets nieuws onder de knie krijgen? Dit duurt gemiddeld 66 dagen en dan heb je het in je systeem geïntegreerd. Dus houd vol! Op een gegeven moment voel je resultaat en ben je dankbaar dat je toch hebt volgehouden.

PS Vergeet de vingerstand niet!!

jouw intentie

Slow down
Calm down
Dont'n worry
Dont'n hurry
Trust the process

Misschien is het fijn om aan het begin van deze vierde week voor jezelf nog een keer een intentie neer te zetten. Een intentie betekent géén moeten. Hierdoor ben je zachter, milder voor jezelf. Noteer voor jezelf welke intentie je hebt voor deze week van herhaling.

Mijn intentie is:

A close-up photograph of a person's hand holding a wooden sound healing instrument, possibly a didgeridoo or a similar tube, over a white bowl. The background is softly blurred, showing other white bowls and a colorful, textured surface. The overall mood is calm and focused.

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