

Klankpraktijk
Sylvia Zijlstra



Gezond & Wel met Klankschalen

Mijn ervaringen – Mijn ontwikkeling

Peter Hess® Academie Nederland België

www.klankpraktijk.nl

De klank van de klankschaal beroert ons
innerlijk en brengt de ziel in trilling.

De klank lost spanningen op,
mobiliseert het zelfhelend vermogen
en maakt scheppende energie vrij.

De klank herinnert aan geborgenheid en
oevertrouwen.

(Peter Hess)

Colofon

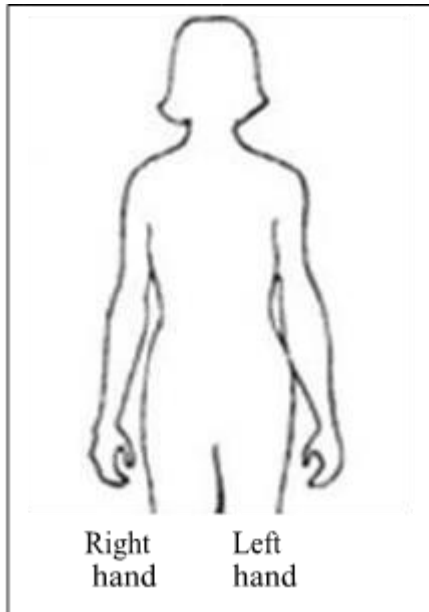
Cursus: Gezond & Wel met Klankschalen
Uitgever: Peter Hess® Institut (PHI) · Ortheide 29 · 27305 Uenzen, Duitsland
Nederlands: Klankpraktijk, Peter Hess® Academy NederlandBelgië
Email: sylvia@klankpraktijk.nl
Telefoon: +31 6 2808 4519
Jaar van uitgave: Duitsland – 2012, Nederland – 2019
Copyright: Duitsland - Peter Hess® Institut, Uenzen – alle rechten voorbehouden
Klankpraktijk Peter Hess® Academy NederlandBelgië

Deel 1:

Vertrouwd raken met klank – iets goeds doen voor jezelf

Dag 1. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

Deze oefening zo mogelijk dagelijks één tot tweemaal herhalen.

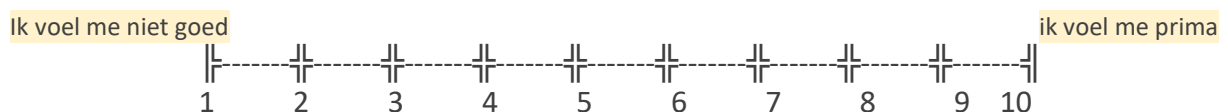


- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je handpalm
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je handpalm naar je onderarm, mogelijk ook naar je bovenarm en verder
- Hoe ver kun je de klanken in deze kant van je lichaam waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank
- Wissel dan van hand en schenk ook je andere lichaamshelft klanken

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



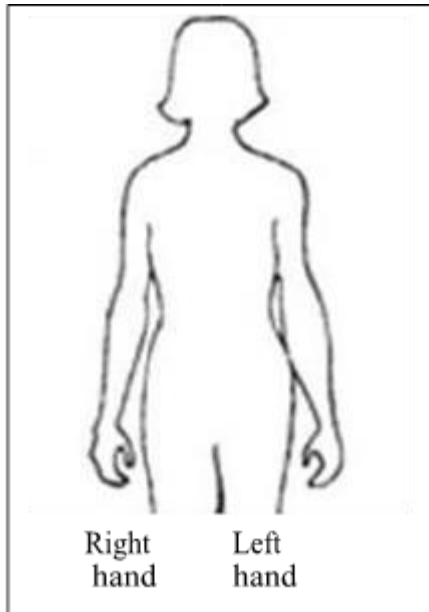
Aantekeningen

Deel 1:

Vertrouwd raken met klank – iets goeds doen voor jezelf

Dag 2. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

Deze oefening zo mogelijk dagelijks één tot tweemaal herhalen.



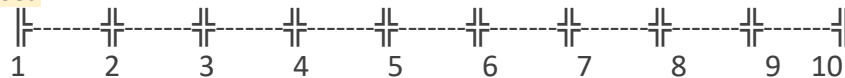
- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je handpalm
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je handpalm naar je onderarm, mogelijk ook naar je bovenarm en verder
- Hoe ver kun je de klanken in deze kant van je lichaam waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank
- Wissel dan van hand en schenk ook je andere lichaamshelft klanken

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

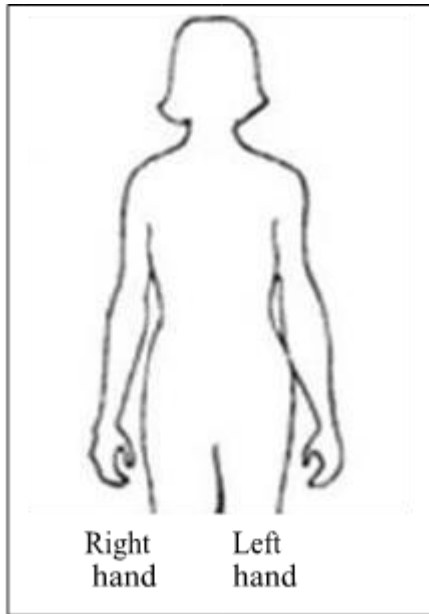
Aantekeningen

Deel 1:

Vertrouwd raken met klank – iets goeds doen voor jezelf

Dag 3. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

Deze oefening zo mogelijk dagelijks één tot tweemaal herhalen.

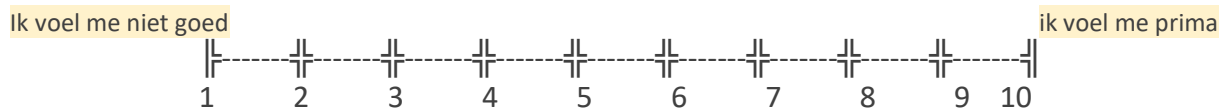


- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je handpalm
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je handpalm naar je onderarm, mogelijk ook naar je bovenarm en verder
- Hoe ver kun je de klanken in deze kant van je lichaam waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank
- Wissel dan van hand en schenk ook je andere lichaamshelft klanken

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



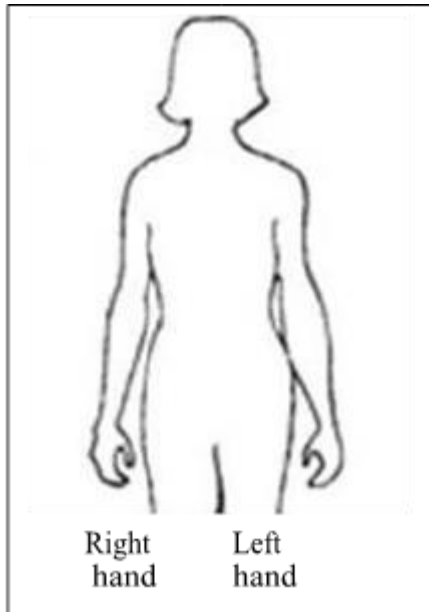
Aantekeningen

Deel 1:

Vertrouwd raken met klank – iets goeds doen voor jezelf

Dag 4. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

Deze oefening zo mogelijk dagelijks één tot tweemaal herhalen.



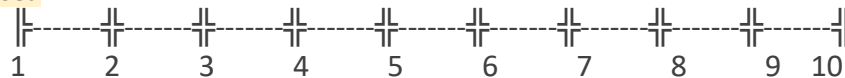
- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je handpalm
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je handpalm naar je onderarm, mogelijk ook naar je bovenarm en verder
- Hoe ver kun je de klanken in deze kant van je lichaam waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank
- Wissel dan van hand en schenk ook je andere lichaamshelft klanken

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

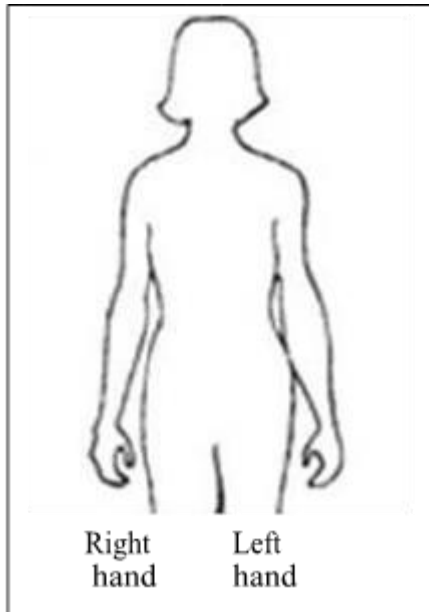
Aantekeningen

Deel 1:

Vertrouwd raken met klank – iets goeds doen voor jezelf

Dag 5. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

Deze oefening zo mogelijk dagelijks één tot tweemaal herhalen.

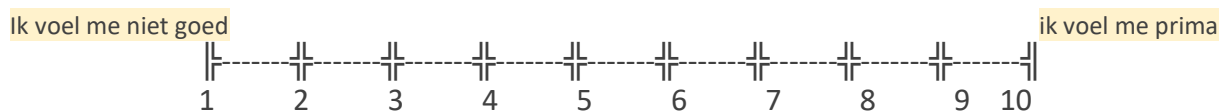


- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je handpalm
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je handpalm naar je onderarm, mogelijk ook naar je bovenarm en verder
- Hoe ver kun je de klanken in deze kant van je lichaam waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank
- Wissel dan van hand en schenk ook je andere lichaamshelft klanken

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



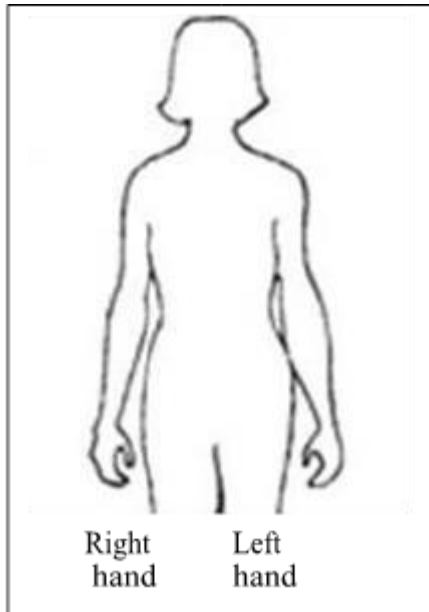
Aantekeningen

Deel 1:

Vertrouwd raken met klank – iets goeds doen voor jezelf

Dag 6. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

Deze oefening zo mogelijk dagelijks één tot tweemaal herhalen.

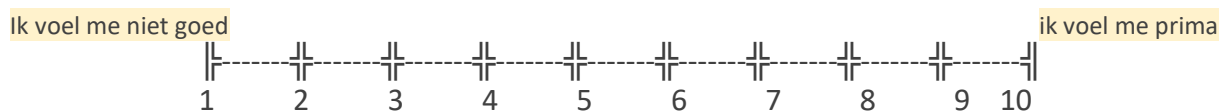


- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je handpalm
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je handpalm naar je onderarm, mogelijk ook naar je bovenarm en verder
- Hoe ver kun je de klanken in deze kant van je lichaam waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank
- Wissel dan van hand en schenk ook je andere lichaamshelft klanken

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



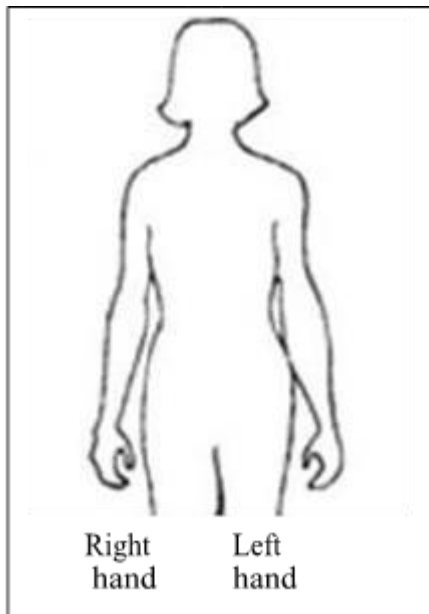
Aantekeningen

Deel 1:

Vertrouwd raken met klank – iets goeds doen voor jezelf

Dag 7. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

Deze oefening zo mogelijk dagelijks één tot tweemaal herhalen.



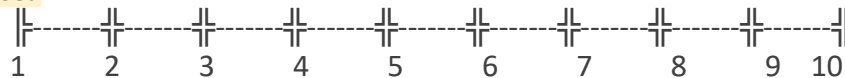
- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je handpalm
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je handpalm naar je onderarm, mogelijk ook naar je bovenarm en verder
- Hoe ver kun je de klanken in deze kant van je lichaam waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank
- Wissel dan van hand en schenk ook je andere lichaamshelft klanken

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



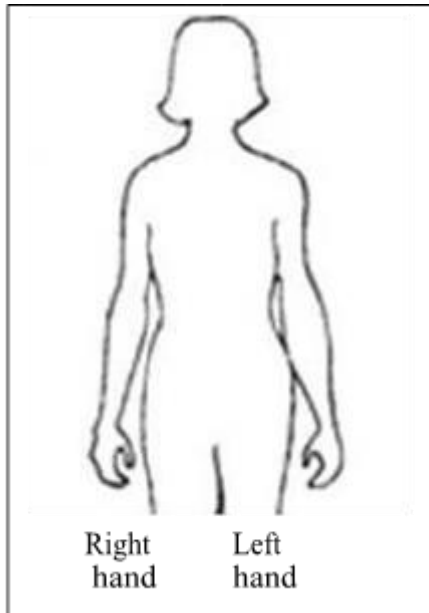
ik voel me prima

Aantekeningen

Deel 2:

De klankstroom in je lichaam voelen

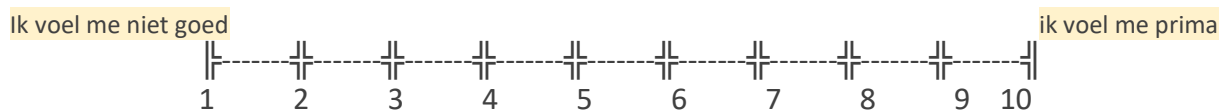
Dag 1. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Aantekeningen

Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je voetzolen
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je voeten, via je gewrichten naar je kuiten, mogelijk je bovenbenen en nog verder
- Hoe ver kun je de klanken waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank

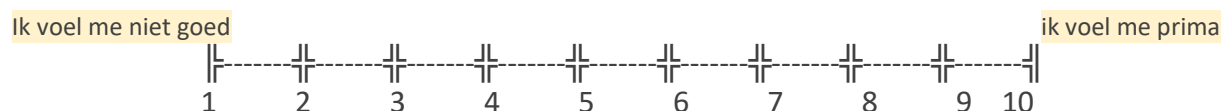


Rechts Links

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

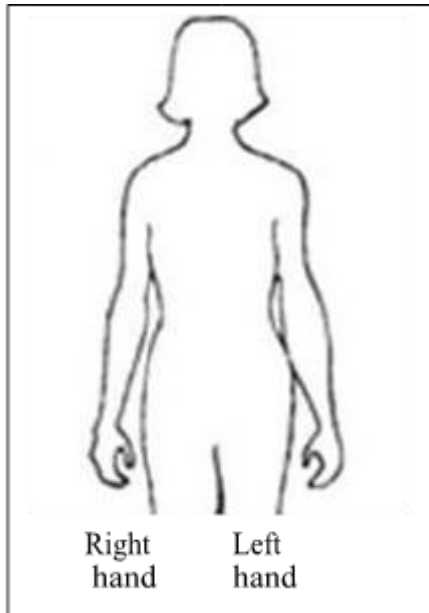


Aantekeningen

Deel 2:

De klankstroom in je lichaam voelen

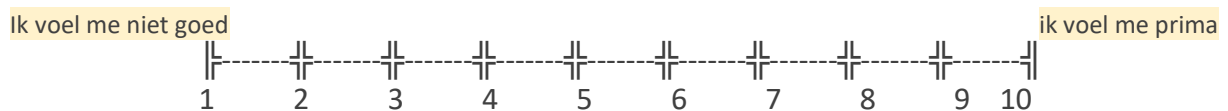
Dag 2. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

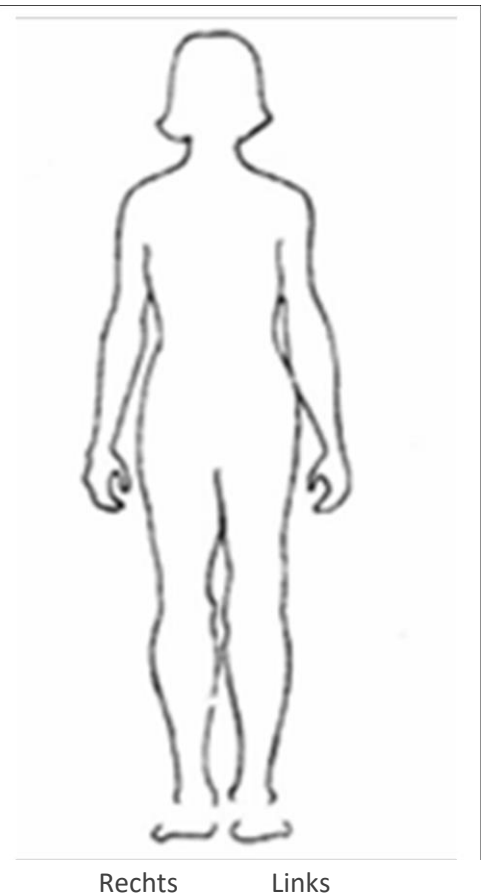
Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Aantekeningen

Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

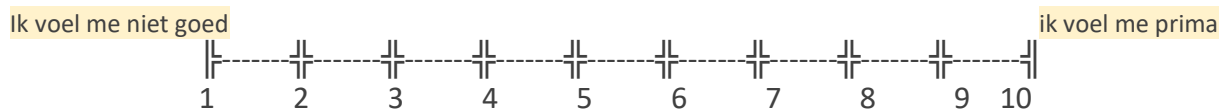
- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je voetzolen
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je voeten, via je gewrichten naar je kuiten, mogelijk je bovenbenen en nog verder
- Hoe ver kun je de klanken waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank



Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

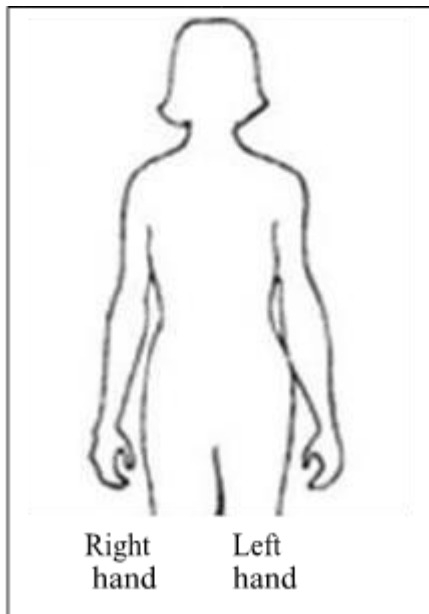


Kon je een oefening met een partner doen? Zo ja, hoe was dat?

Deel 2:

De klankstroom in je lichaam voelen

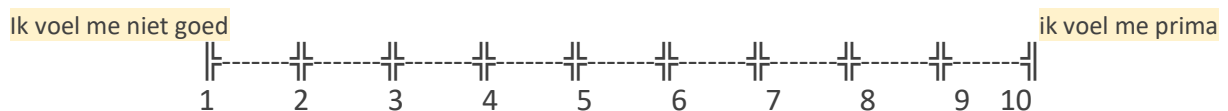
Dag 3. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken
vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

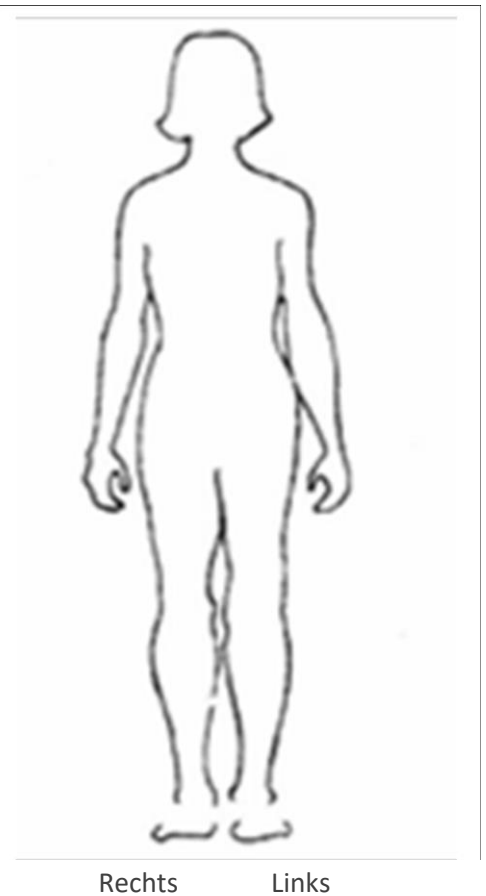
Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Aantekeningen

Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

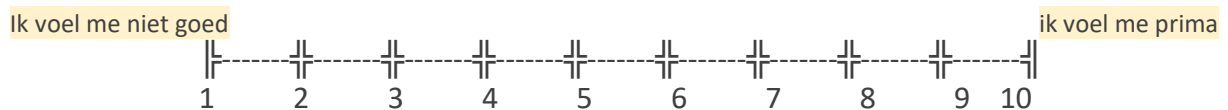
- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je voetzolen
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je voeten, via je gewrichten naar je kuiten, mogelijk je bovenbenen en nog verder
- Hoe ver kun je de klanken waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank



Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

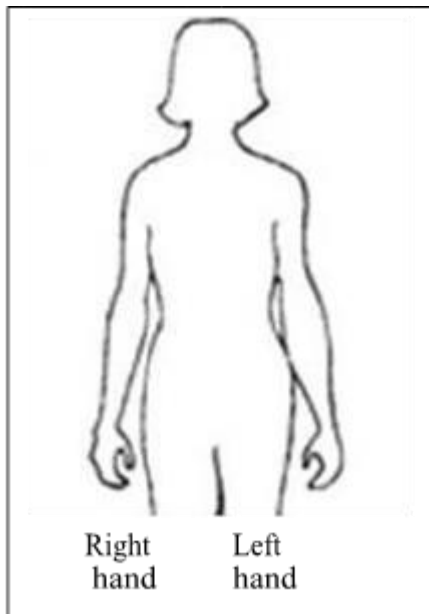


Kon je een oefening met een partner doen? Zo ja, hoe was dat?

Deel 2:

De klankstroom in je lichaam voelen

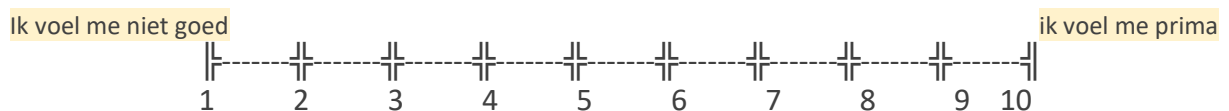
Dag 4. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken
vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

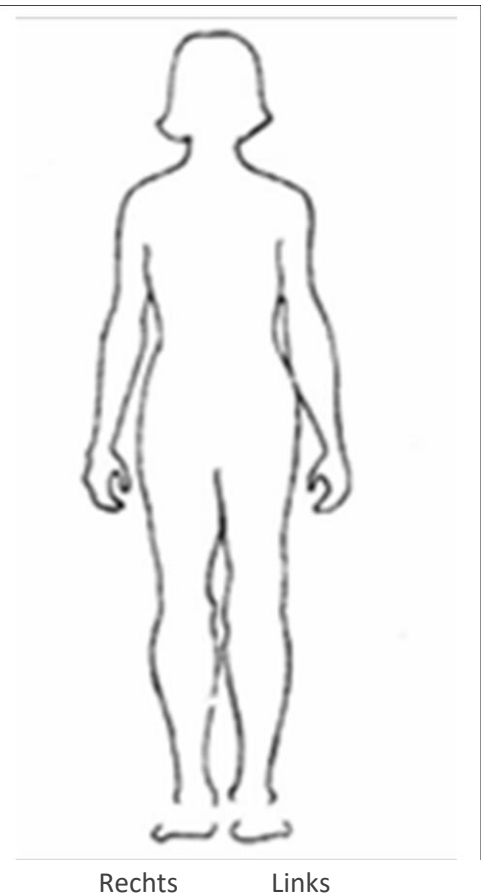
Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Aantekeningen

Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

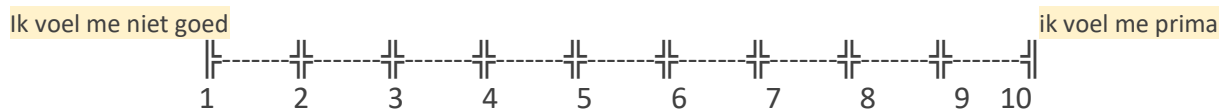
- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je voetzolen
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je voeten, via je gewrichten naar je kuiten, mogelijk je bovenbenen en nog verder
- Hoe ver kun je de klanken waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank



Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

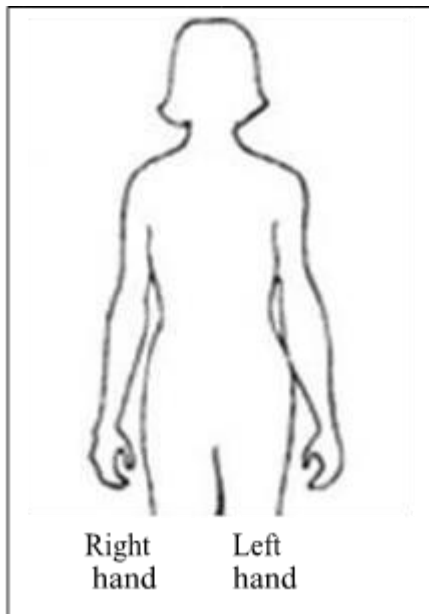


Kon je een oefening met een partner doen? Zo ja, hoe was dat?

Deel 2:

De klankstroom in je lichaam voelen

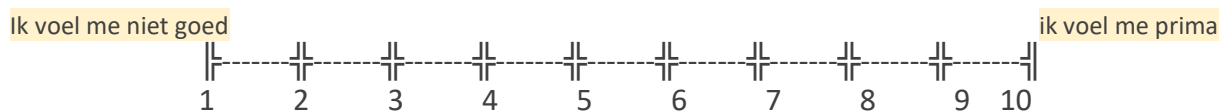
Dag 5. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken
vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Aantekeningen

Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je voetzolen
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je voeten, via je gewrichten naar je kuiten, mogelijk je bovenbenen en nog verder
- Hoe ver kun je de klanken waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank



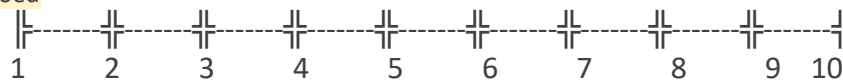
Rechts Links

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



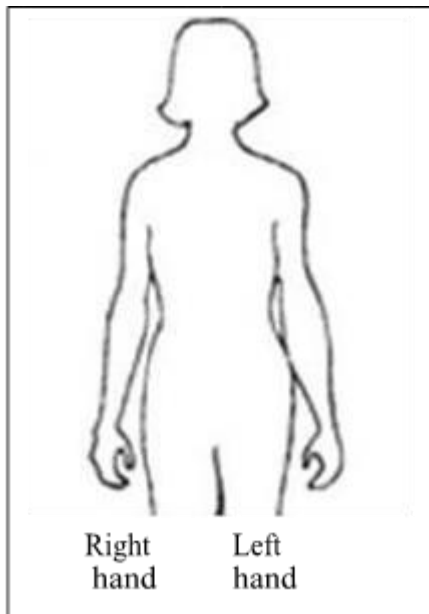
ik voel me prima

Kon je een oefening met een partner doen? Zo ja, hoe was dat?

Deel 2:

De klankstroom in je lichaam voelen

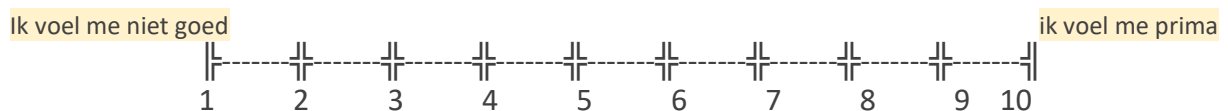
Dag 6. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken
vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Aantekeningen

Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je voetzolen
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je voeten, via je gewrichten naar je kuiten, mogelijk je bovenbenen en nog verder
- Hoe ver kun je de klanken waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank

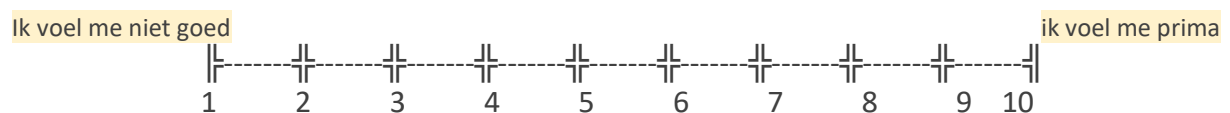


Rechts Links

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

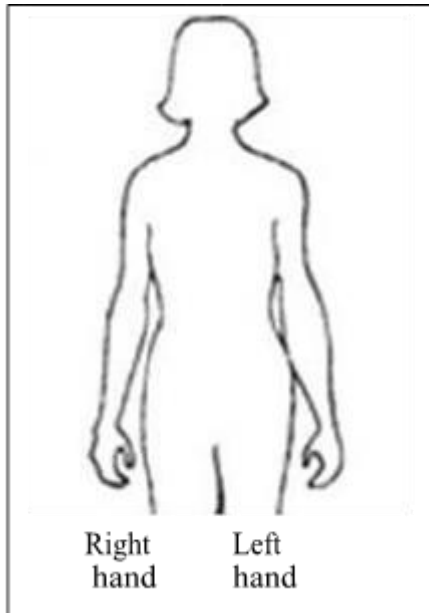


Kon je een oefening met een partner doen? Zo ja, hoe was dat?

Deel 2:

De klankstroom in je lichaam voelen

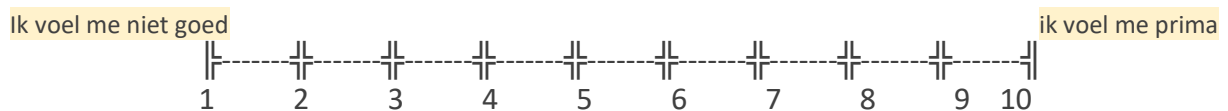
Dag 7. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken
vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Aantekeningen

Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

- Maak het jezelf gemakkelijk
- Plaats de klankschaal optimaal op je voetzolen
- Breng de klankschaal zacht tot klinken
- Luister naar de klanken
- Voel hoe de klanktrilling zich uitbreidt van je voeten, via je gewrichten naar je kuiten, mogelijk je bovenbenen en nog verder
- Hoe ver kun je de klanken waarnemen?
- Geniet enkele minuten van de klank

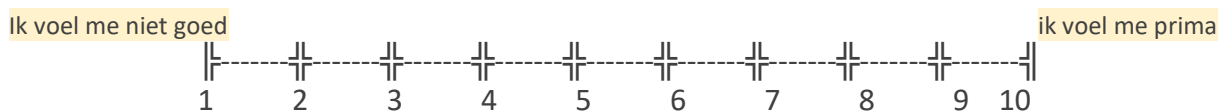


Rechts Links

Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Hoe voel je je op dit moment?

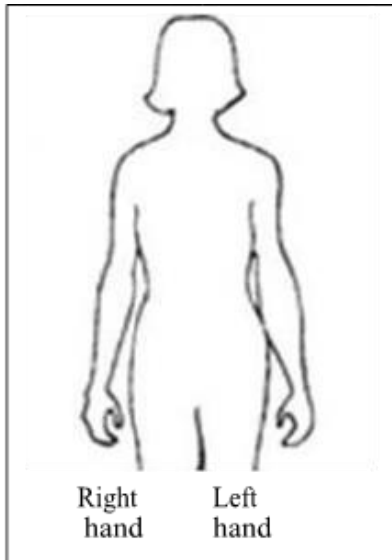
Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Kon je een oefening met een partner doen? Zo ja, hoe was dat?

Deel 3: Resonans

Dag 1. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

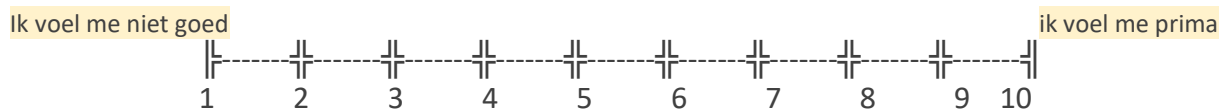


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

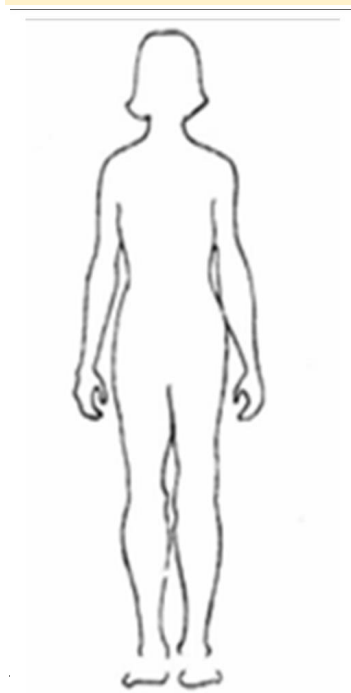
Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd



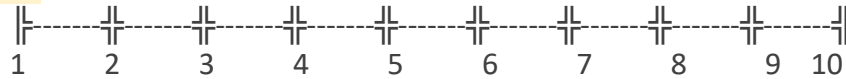
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Welke van de klankspelen en klanktechnieken (bijv. 'De klank trilt door vele handen') kon je met een partner (vriend, familielid, collega,...) uitvoeren?

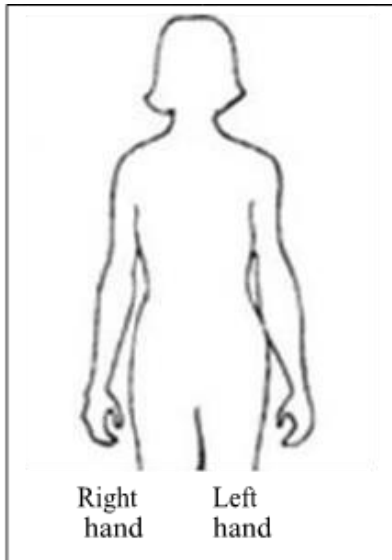
Hoe heb JIJ dit ervaren? Welke feedback kreeg je?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)?

Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 3: Resonans

Dag 2. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

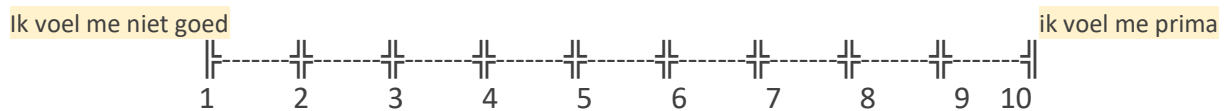


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

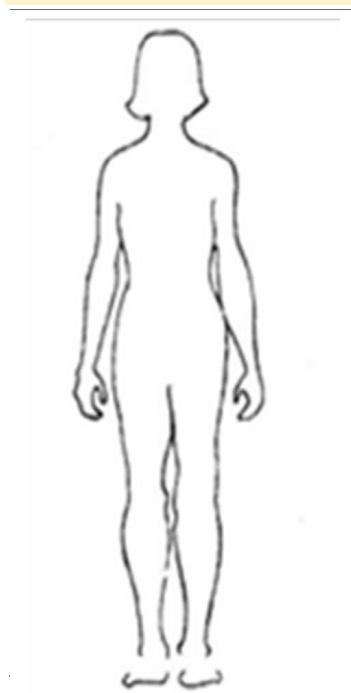
Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd



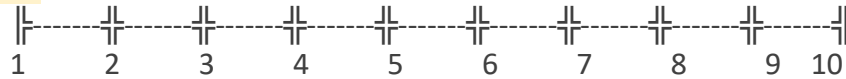
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Welke van de klankspelen en klanktechnieken (bijv. 'De klank trilt door vele handen') kon je met een partner (vriend, familielid, collega,...) uitvoeren?

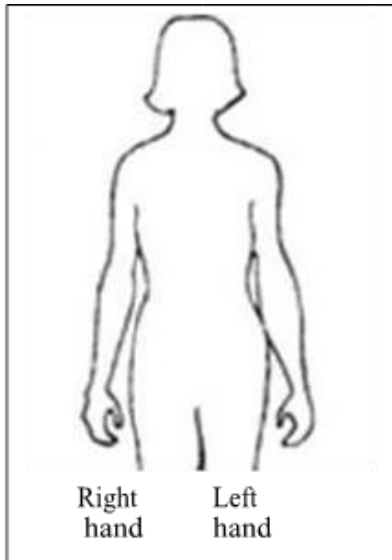
Hoe heb JIJ dit ervaren? Welke feedback kreeg je?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)?

Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 3: Resonans

Dag 3. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

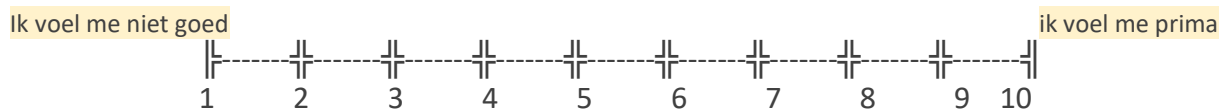


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

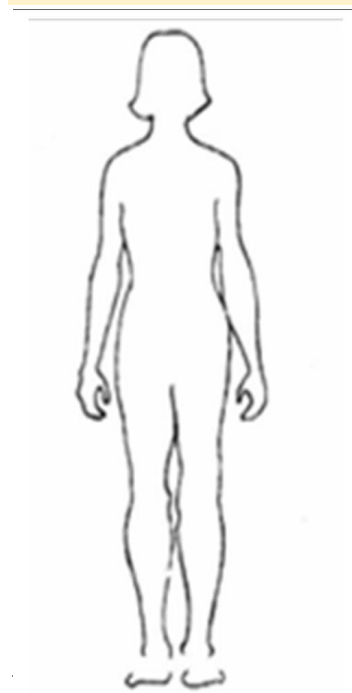
Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd



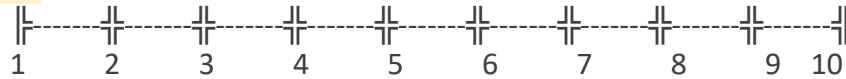
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Welke van de klankspelen en klanktechnieken (bijv. 'De klank trilt door vele handen') kon je met een partner (vriend, familielid, collega,...) uitvoeren?

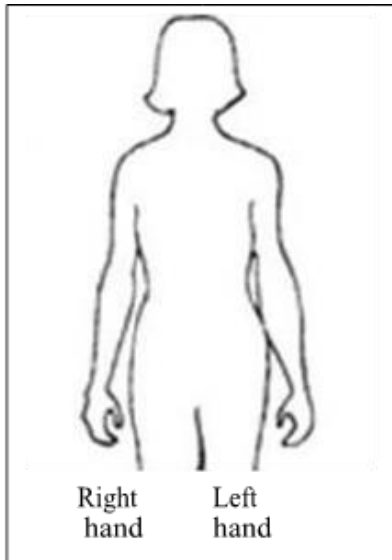
Hoe heb JIJ dit ervaren? Welke feedback kreeg je?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)?

Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 3: Resonans

Dag 4. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

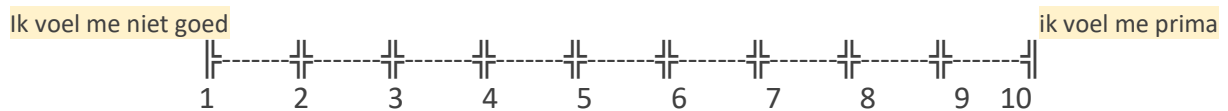


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

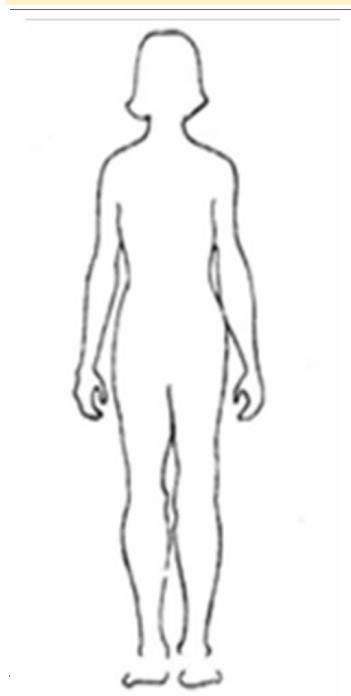
Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

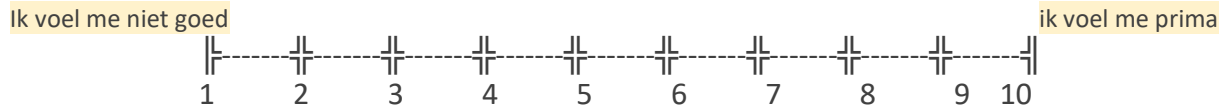


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Welke van de klankspelen en klanktechnieken (bijv. 'De klank trilt door vele handen') kon je met een partner (vriend, familielid, collega,...) uitvoeren?

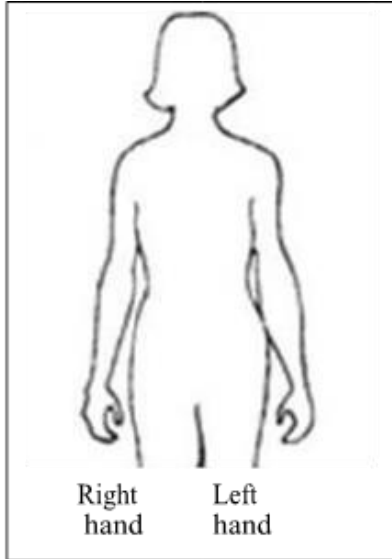
Hoe heb JIJ dit ervaren? Welke feedback kreeg je?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)?

Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 3: Resonans

Dag 5. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

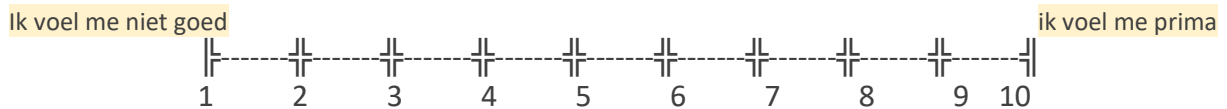


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

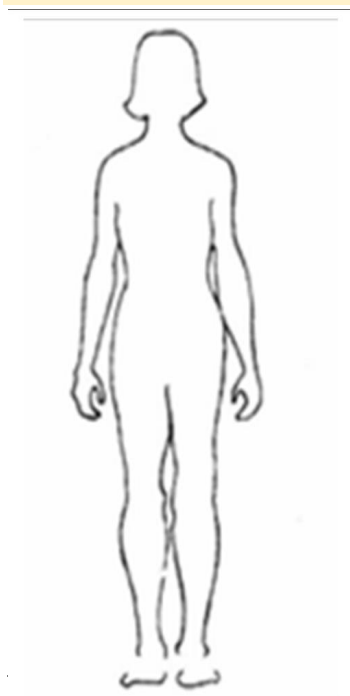
Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd



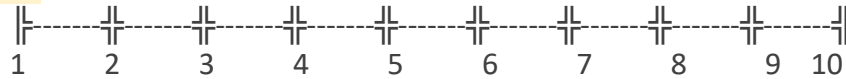
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Welke van de klankspelen en klanktechnieken (bijv. 'De klank trilt door vele handen') kon je met een partner (vriend, familielid, collega,...) uitvoeren?

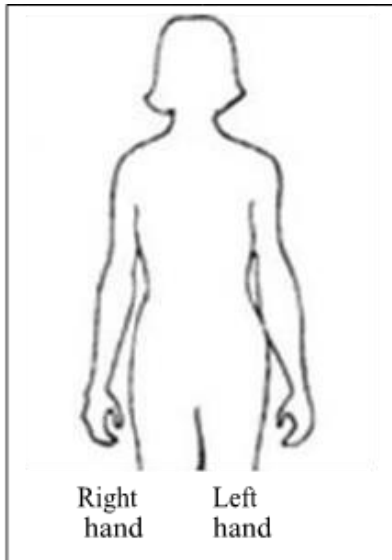
Hoe heb JIJ dit ervaren? Welke feedback kreeg je?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)?

Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 3: Resonans

Dag 6. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

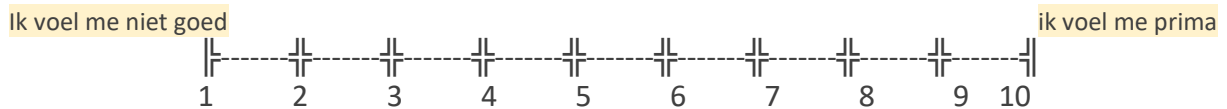


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

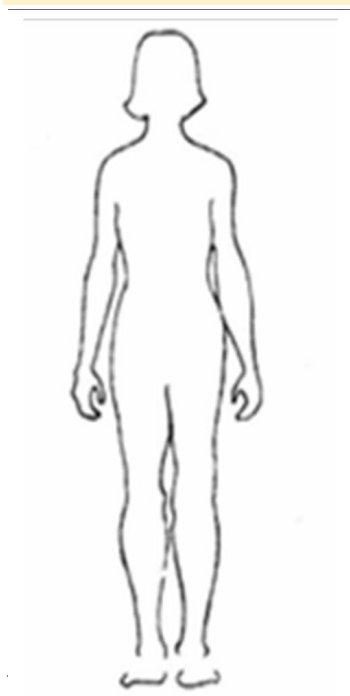
Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd

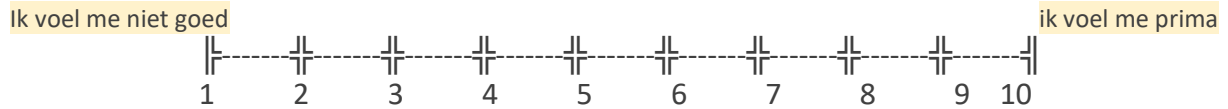


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Welke van de klankspelen en klanktechnieken (bijv. 'De klank trilt door vele handen') kon je met een partner (vriend, familielid, collega,...) uitvoeren?

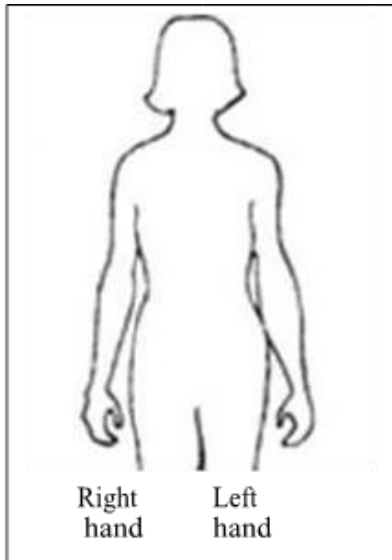
Hoe heb JIJ dit ervaren? Welke feedback kreeg je?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)?

Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 3: Resonans

Dag 7. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

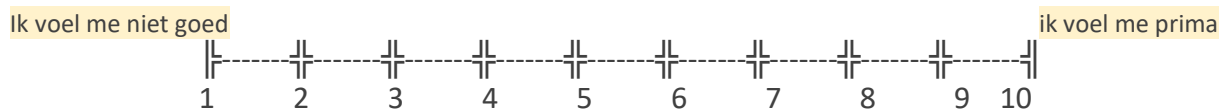


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

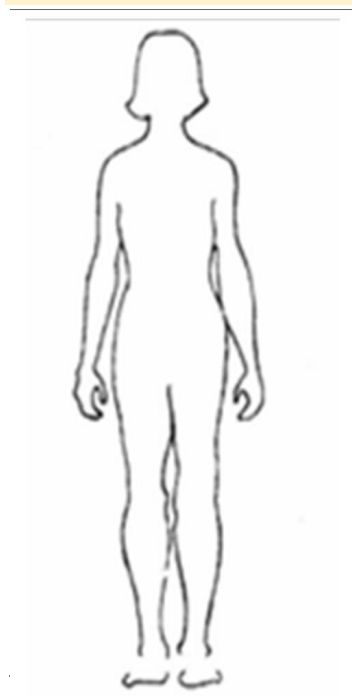
Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Oefening: Klankstroom voelen opstijgen van de voeten naar het hoofd



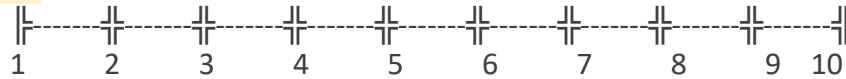
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Welke van de klankspelen en klanktechnieken (bijv. 'De klank trilt door vele handen') kon je met een partner (vriend, familielid, collega,...) uitvoeren?

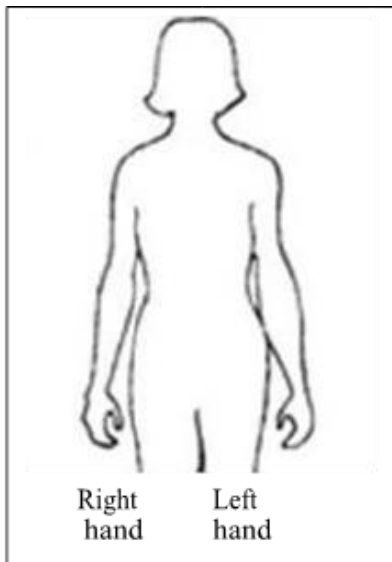
Hoe heb JIJ dit ervaren? Welke feedback kreeg je?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)?

Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 4: Klank voor je dagelijkse mentale hygiëne

Dag 1. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



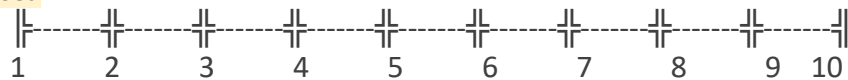
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Heb je een rugonstpanning met klank kunnen uitvoeren met familieleden of vrienden? Welke ervaringen heb je daarbij opgedaan?

Klankoefening voor psychohygiëne in de avond:

Wat wil je loslaten – is er iets dat in je opkomt in dit opzicht?

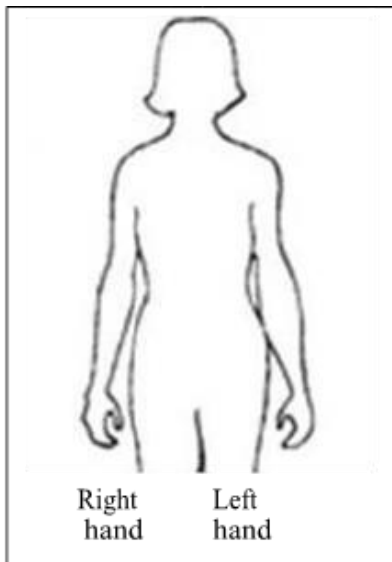
Klankoefening voor psychohygiëne in de ochtend:

Waar wil je plezier aan beleven/ wat wil je anders doen vandaag?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)? Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 4: Klank voor je dagelijkse mentale hygiëne

Dag 2. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



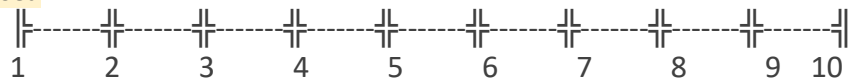
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Heb je een rugonstpanning met klank kunnen uitvoeren met familieleden of vrienden? Welke ervaringen heb je daarbij opgedaan?

Klankoefening voor psychohygiëne in de avond:

Wat wil je loslaten – is er iets dat in je opkomt in dit opzicht?

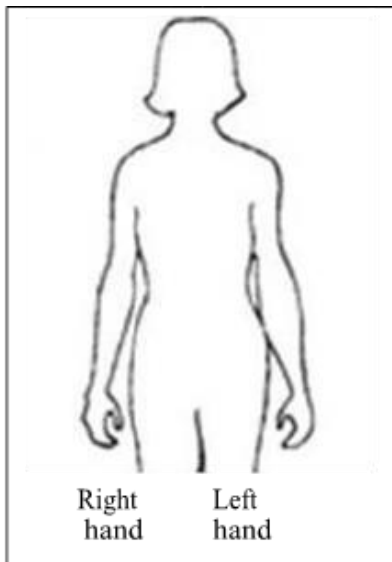
Klankoefening voor psychohygiëne in de ochtend:

Waar wil je plezier aan beleven/ wat wil je anders doen vandaag?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)? Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 4: Klank voor je dagelijkse mentale hygiëne

Dag 3. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



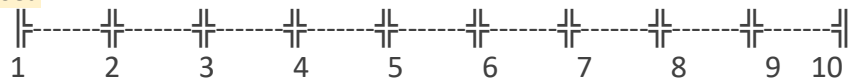
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Heb je een rugonstpanning met klank kunnen uitvoeren met familieleden of vrienden? Welke ervaringen heb je daarbij opgedaan?

Klankoefening voor psychohygiëne in de avond:

Wat wil je loslaten – is er iets dat in je opkomt in dit opzicht?

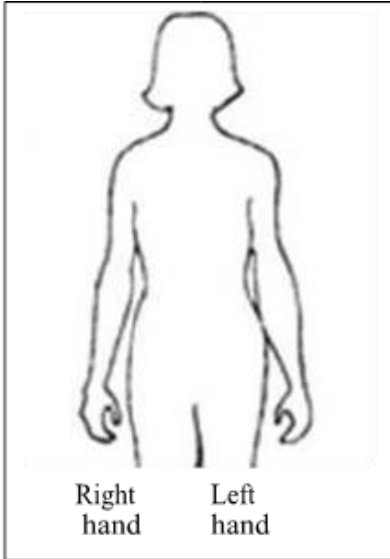
Klankoefening voor psychohygiëne in de ochtend:

Waar wil je plezier aan beleven/ wat wil je anders doen vandaag?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)? Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 4: Klank voor je dagelijkse mentale hygiëne

Dag 4. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



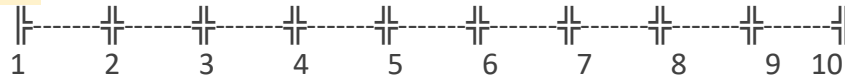
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Heb je een rugonstpanning met klank kunnen uitvoeren met familieleden of vrienden? Welke ervaringen heb je daarbij opgedaan?

Klankoefening voor psychohygiëne in de avond:

Wat wil je loslaten – is er iets dat in je opkomt in dit opzicht?

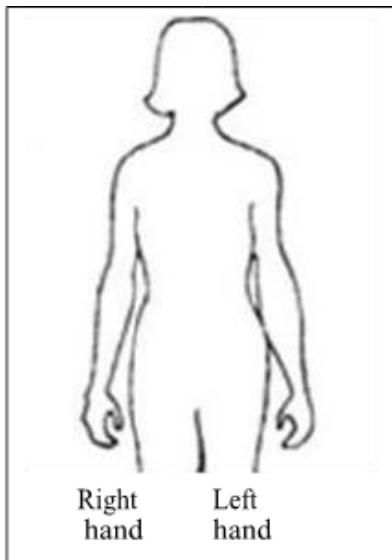
Klankoefening voor psychohygiëne in de ochtend:

Waar wil je plezier aan beleven/ wat wil je anders doen vandaag?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)? Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 4: Klank voor je dagelijkse mentale hygiëne

Dag 5. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



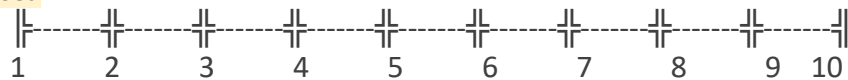
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Heb je een rugonstpanning met klank kunnen uitvoeren met familieleden of vrienden? Welke ervaringen heb je daarbij opgedaan?

Klankoefening voor psychohygiëne in de avond:

Wat wil je loslaten – is er iets dat in je opkomt in dit opzicht?

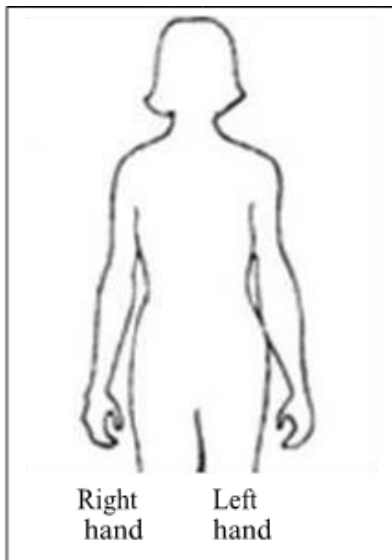
Klankoefening voor psychohygiëne in de ochtend:

Waar wil je plezier aan beleven/ wat wil je anders doen vandaag?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)? Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 4: Klank voor je dagelijkse mentale hygiëne

Dag 6. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



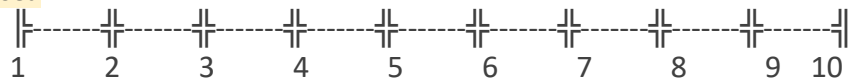
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Heb je een rugonstpanning met klank kunnen uitvoeren met familieleden of vrienden? Welke ervaringen heb je daarbij opgedaan?

Klankoefening voor psychohygiëne in de avond:

Wat wil je loslaten – is er iets dat in je opkomt in dit opzicht?

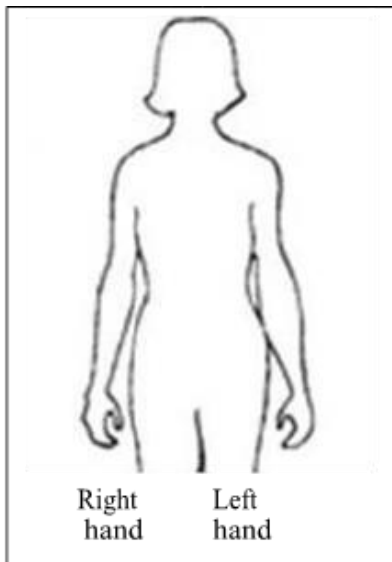
Klankoefening voor psychohygiëne in de ochtend:

Waar wil je plezier aan beleven/ wat wil je anders doen vandaag?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)? Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 4: Klank voor je dagelijkse mentale hygiëne

Dag 7. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



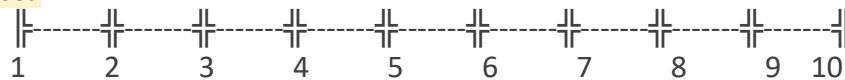
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

Heb je een rugonspanning met klank kunnen uitvoeren met familieleden of vrienden? Welke ervaringen heb je daarbij opgedaan?

Klankoefening voor psychohygiëne in de avond:

Wat wil je loslaten – is er iets dat in je opkomt in dit opzicht?

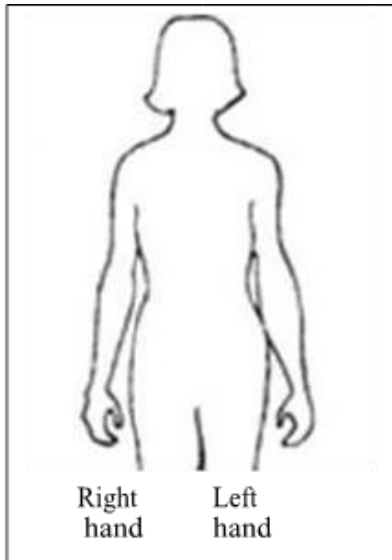
Klankoefening voor psychohygiëne in de ochtend:

Waar wil je plezier aan beleven/ wat wil je anders doen vandaag?

Merk je veranderingen op bij jezelf (lichamelijk, mentaal, spiritueel)? Heb je iets bijzonders waargenomen? Heb je bijzondere ervaringen op kunnen doen? Heb je nieuwe ideeën ontwikkeld over wat je met deze klankoefeningen zou willen doen?

Deel 5: Herkennen en loslaten van oude overtuigingen

Dag 1. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



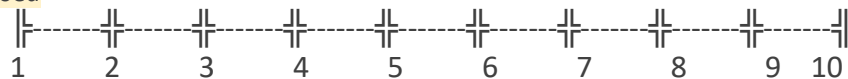
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

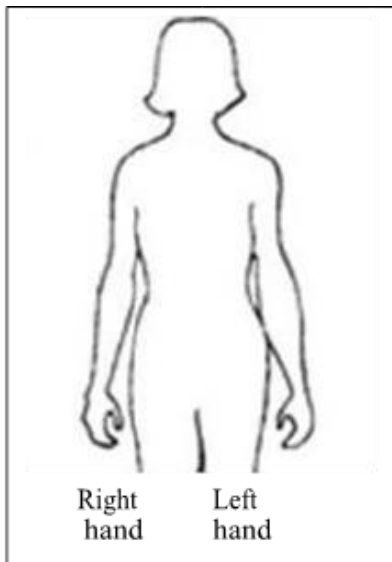
Dagelijkse reflectie helpt je om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Dat betekent dat je koers zet naar dat doel, want het is een proces. Je bent je aan het ontwikkelen, net zoals een bloem. Het is zinvol dagelijks na te gaan wat je voor goeds kunt doen voor jezelf en waar je naartoe wilt. Hoe kun je daar goed en eenvoudig komen? En kijk met vreugde terug op wat je al bereikt hebt – dat helpt je om verder te gaan en je doel te naderen. Je bent op weg!

Ik wil de volgende hinderlijke patronen loslaten – stap voor stap.

- Wat zijn de patronen?
- Hoe is het me vandaag vergaan met deze patronen?
 - Geef jezelf voor het beantwoorden van deze vragen een klankkader. Observeer heel ontspannen, alsof je van bovenaf waarneemt, wat in je opduikt aan gevoelens, beelden, gedachten En noteer dat vervolgens.

Deel 5: Herkennen en loslaten van oude overtuigingen

Dag 2. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

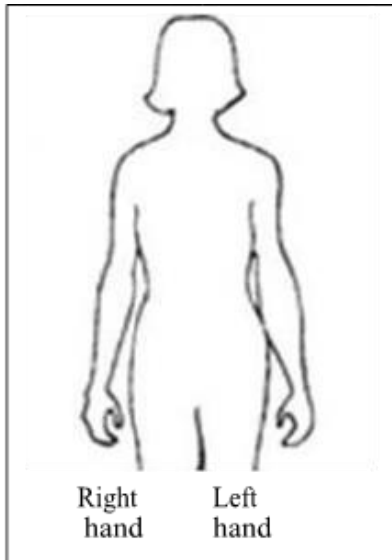
Dagelijkse reflectie helpt je om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Dat betekent dat je koers zet naar dat doel, want het is een proces. Je bent je aan het ontwikkelen, net zoals een bloem. Het is zinvol dagelijks na te gaan wat je voor goeds kunt doen voor jezelf en waar je naartoe wilt. Hoe kun je daar goed en eenvoudig komen? En kijk met vreugde terug op wat je al bereikt hebt – dat helpt je om verder te gaan en je doel te naderen. Je bent op weg!

Ik wil de volgende hinderlijke patronen loslaten – stap voor stap.

- Wat zijn de patronen?
- Hoe is het me vandaag vergaan met deze patronen?
 - Geef jezelf voor het beantwoorden van deze vragen een klankkader. Observeer heel ontspannen, alsof je van bovenaf waarneemt, wat in je opduikt aan gevoelens, beelden, gedachten En noteer dat vervolgens.

Deel 5: Herkennen en loslaten van oude overtuigingen

Dag 3. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



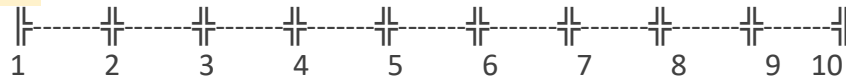
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

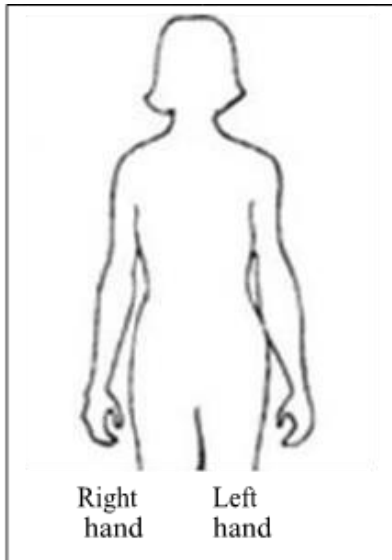
Dagelijkse reflectie helpt je om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Dat betekent dat je koers zet naar dat doel, want het is een proces. Je bent je aan het ontwikkelen, net zoals een bloem. Het is zinvol dagelijks na te gaan wat je voor goeds kunt doen voor jezelf en waar je naartoe wilt. Hoe kun je daar goed en eenvoudig komen? En kijk met vreugde terug op wat je al bereikt hebt – dat helpt je om verder te gaan en je doel te naderen. Je bent op weg!

Ik wil de volgende hinderlijke patronen loslaten – stap voor stap.

- Wat zijn de patronen?
- Hoe is het me vandaag vergaan met deze patronen?
 - Geef jezelf voor het beantwoorden van deze vragen een klankkader. Observeer heel ontspannen, alsof je van bovenaf waarneemt, wat in je opduikt aan gevoelens, beelden, gedachten En noteer dat vervolgens.

Deel 5: Herkennen en loslaten van oude overtuigingen

Dag 4. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



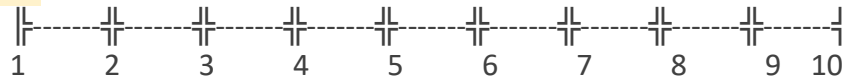
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

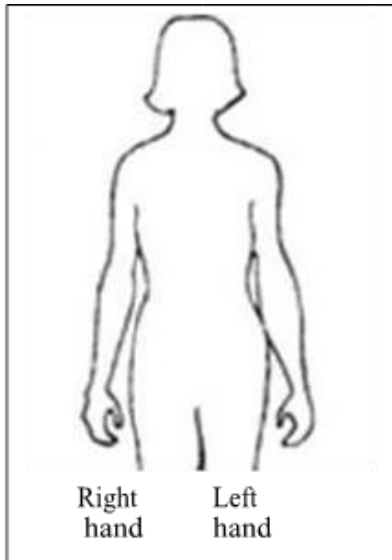
Dagelijkse reflectie helpt je om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Dat betekent dat je koers zet naar dat doel, want het is een proces. Je bent je aan het ontwikkelen, net zoals een bloem. Het is zinvol dagelijks na te gaan wat je voor goeds kunt doen voor jezelf en waar je naartoe wilt. Hoe kun je daar goed en eenvoudig komen? En kijk met vreugde terug op wat je al bereikt hebt – dat helpt je om verder te gaan en je doel te naderen. Je bent op weg!

Ik wil de volgende hinderlijke patronen loslaten – stap voor stap.

- Wat zijn de patronen?
- Hoe is het me vandaag vergaan met deze patronen?
 - Geef jezelf voor het beantwoorden van deze vragen een klankkader. Observeer heel ontspannen, alsof je van bovenaf waarneemt, wat in je opduikt aan gevoelens, beelden, gedachten En noteer dat vervolgens.

Deel 5: Herkennen en loslaten van oude overtuigingen

Dag 5. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



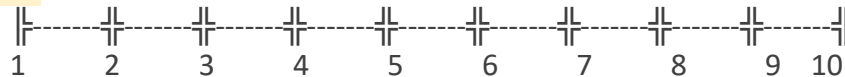
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

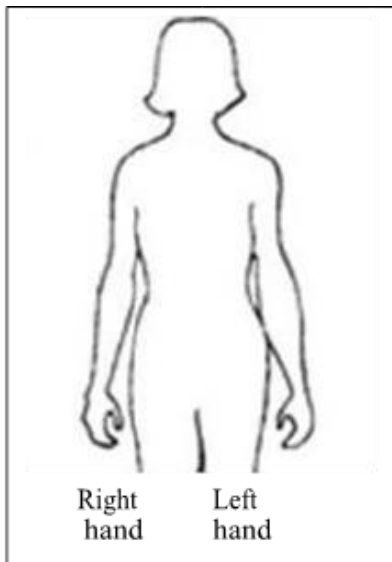
Dagelijkse reflectie helpt je om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Dat betekent dat je koers zet naar dat doel, want het is een proces. Je bent je aan het ontwikkelen, net zoals een bloem. Het is zinvol dagelijks na te gaan wat je voor goeds kunt doen voor jezelf en waar je naartoe wilt. Hoe kun je daar goed en eenvoudig komen? En kijk met vreugde terug op wat je al bereikt hebt – dat helpt je om verder te gaan en je doel te naderen. Je bent op weg!

Ik wil de volgende hinderlijke patronen loslaten – stap voor stap.

- Wat zijn de patronen?
- Hoe is het me vandaag vergaan met deze patronen?
 - Geef jezelf voor het beantwoorden van deze vragen een klankkader. Observeer heel ontspannen, alsof je van bovenaf waarneemt, wat in je opduikt aan gevoelens, beelden, gedachten En noteer dat vervolgens.

Deel 5: Herkennen en loslaten van oude overtuigingen

Dag 6. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

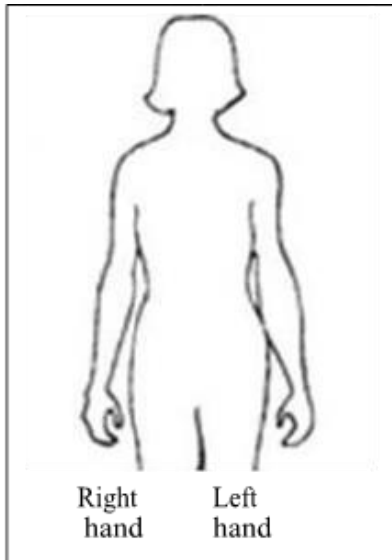
Dagelijkse reflectie helpt je om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Dat betekent dat je koers zet naar dat doel, want het is een proces. Je bent je aan het ontwikkelen, net zoals een bloem. Het is zinvol dagelijks na te gaan wat je voor goeds kunt doen voor jezelf en waar je naartoe wilt. Hoe kun je daar goed en eenvoudig komen? En kijk met vreugde terug op wat je al bereikt hebt – dat helpt je om verder te gaan en je doel te naderen. Je bent op weg!

Ik wil de volgende hinderlijke patronen loslaten – stap voor stap.

- Wat zijn de patronen?
- Hoe is het me vandaag vergaan met deze patronen?
 - Geef jezelf voor het beantwoorden van deze vragen een klankkader. Observeer heel ontspannen, alsof je van bovenaf waarneemt, wat in je opduikt aan gevoelens, beelden, gedachten En noteer dat vervolgens.

Deel 5: Herkennen en loslaten van oude overtuigingen

Dag 7. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen



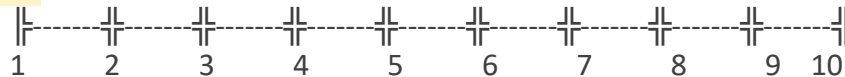
Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?

Ik voel me niet goed



ik voel me prima

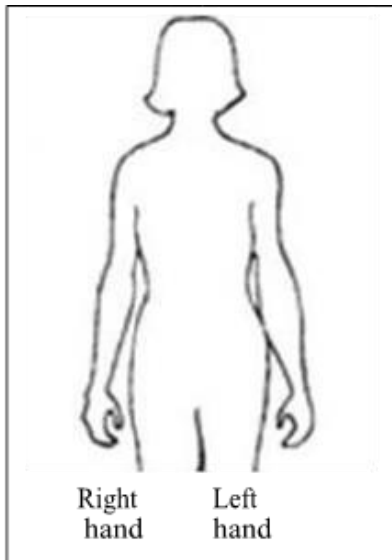
Dagelijkse reflectie helpt je om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Dat betekent dat je koers zet naar dat doel, want het is een proces. Je bent je aan het ontwikkelen, net zoals een bloem. Het is zinvol dagelijks na te gaan wat je voor goeds kunt doen voor jezelf en waar je naartoe wilt. Hoe kun je daar goed en eenvoudig komen? En kijk met vreugde terug op wat je al bereikt hebt – dat helpt je om verder te gaan en je doel te naderen. Je bent op weg!

Ik wil de volgende hinderlijke patronen loslaten – stap voor stap.

- Wat zijn de patronen?
- Hoe is het me vandaag vergaan met deze patronen?
 - Geef jezelf voor het beantwoorden van deze vragen een klankkader. Observeer heel ontspannen, alsof je van bovenaf waarneemt, wat in je opduikt aan gevoelens, beelden, gedachten En noteer dat vervolgens.

Deel 6: Nieuwe overtuigingen verankeren met klank

Dag 1. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

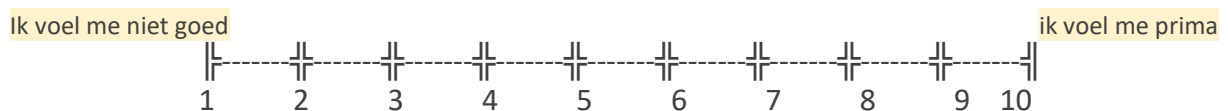


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Dagelijkse reflectie helpt je ook om in de toekomst gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Zo blijf je op het pad van ontwikkeling en groei. Wanneer je de aantekeningen van de afgelopen week bekijkt, kun je vaststellen hoeveel je al hebt bereikt. Dit geeft je het vertrouwen je leven verder creatief en vol vreugde vorm te geven.

Veranderingsprocessen zijn bijzonder effectief wanneer ze zijn ervaren in een groep van gelijkgestemden – dat zorgt voor ondersteuning en aanmoediging.

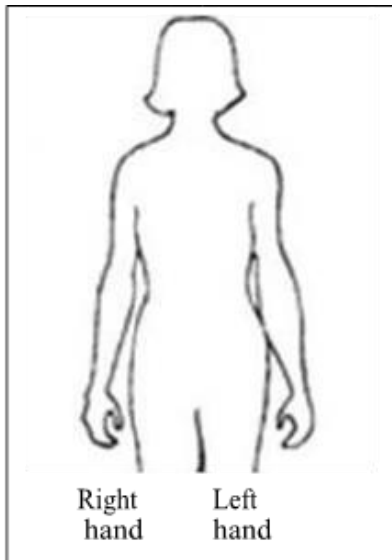
Ik wil de volgende oude patronen achter me laten. Dit heb ik al bereikt/ veranderd:

De volgende constructieve, nieuwe overtuigingen wil ik verankeren. Deze veranderingen zijn nu al merkbaar, dit heb ik al bereikt:

Ik wil klankschalen voor mezelf blijven gebruiken. Dit zijn mijn plannen en ideeën:

Deel 6: Nieuwe overtuigingen verankeren met klank

Dag 2. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

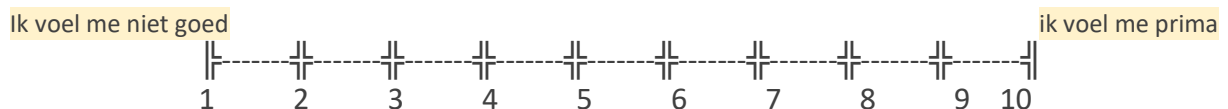


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Dagelijkse reflectie helpt je ook in de toekomst om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Zo blijf je op het pad van ontwikkeling en groei. Wanneer je de aantekeningen van de afgelopen week bekijkt, kun je vaststellen hoeveel je al hebt bereikt. Dit geeft je het vertrouwen je leven verder creatief en vol vreugde vorm te geven.

Veranderingsprocessen zijn bijzonder effectief wanneer ze zijn ervaren in een groep van gelijkgestemden – dat zorgt voor ondersteuning en aanmoediging.

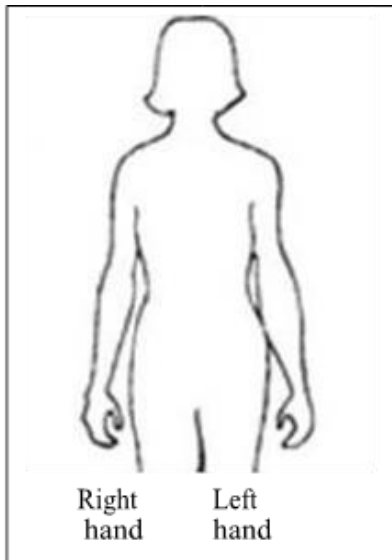
Ik wil de volgende oude patronen achter me laten. Dit heb ik al bereikt/ veranderd:

De volgende constructieve, nieuwe overtuigingen wil ik verankeren. Deze veranderingen zijn nu al merkbaar, dit heb ik al bereikt:

De volgende klankspelen, klankelementen en eigen ideeën zet ik in (alleen, met een partner, in een groep ...):

Deel 6: Nieuwe overtuigingen verankeren met klank

Dag 3. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

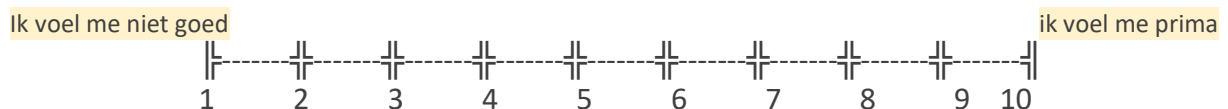


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Dagelijkse reflectie helpt je ook in de toekomst om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Zo blijf je op het pad van ontwikkeling en groei. Wanneer je de aantekeningen van de afgelopen week bekijkt, kun je vaststellen hoeveel je al hebt bereikt. Dit geeft je het vertrouwen je leven verder creatief en vol vreugde vorm te geven.

Veranderingsprocessen zijn bijzonder effectief wanneer ze zijn ervaren in een groep van gelijkgestemden – dat zorgt voor ondersteuning en aanmoediging.

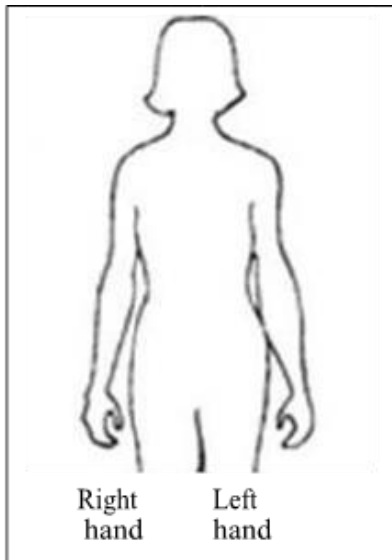
Ik wil de volgende oude patronen achter me laten. Dit heb ik al bereikt/ veranderd:

De volgende constructieve, nieuwe overtuigingen wil ik verankeren. Deze veranderingen zijn nu al merkbaar, dit heb ik al bereikt:

De volgende klankspelen, klankelementen en eigen ideeën zet ik in (alleen, met een partner, in een groep ...):

Deel 6: Nieuwe overtuigingen verankeren met klank

Dag 4. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

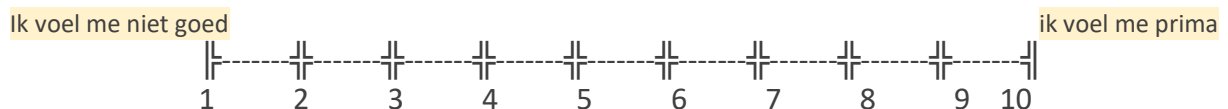


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Dagelijkse reflectie helpt je ook in de toekomst om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Zo blijf je op het pad van ontwikkeling en groei. Wanneer je de aantekeningen van de afgelopen week bekijkt, kun je vaststellen hoeveel je al hebt bereikt. Dit geeft je het vertrouwen je leven verder creatief en vol vreugde vorm te geven.

Veranderingsprocessen zijn bijzonder effectief wanneer ze zijn ervaren in een groep van gelijkgestemden – dat zorgt voor ondersteuning en aanmoediging.

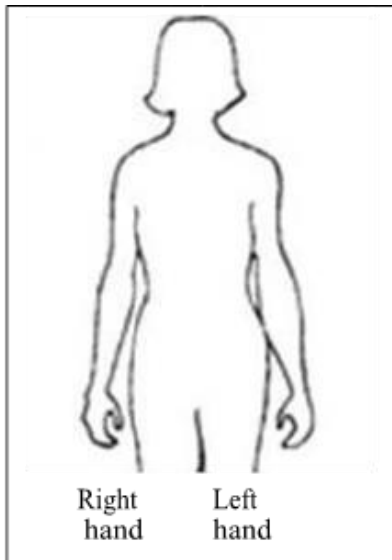
Ik wil de volgende oude patronen achter me laten. Dit heb ik al bereikt/ veranderd:

De volgende constructieve, nieuwe overtuigingen wil ik verankeren. Deze veranderingen zijn nu al merkbaar, dit heb ik al bereikt:

De volgende klankspelen, klankelementen en eigen ideeën zet ik in (alleen, met een partner, in een groep ...):

Deel 6: Nieuwe overtuigingen verankeren met klank

Dag 5. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

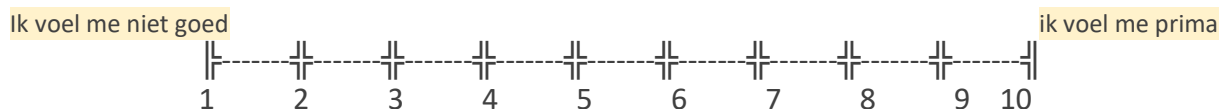


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Dagelijkse reflectie helpt je ook in de toekomst om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Zo blijf je op het pad van ontwikkeling en groei. Wanneer je de aantekeningen van de afgelopen week bekijkt, kun je vaststellen hoeveel je al hebt bereikt. Dit geeft je het vertrouwen je leven verder creatief en vol vreugde vorm te geven.

Veranderingsprocessen zijn bijzonder effectief wanneer ze zijn ervaren in een groep van gelijkgestemden – dat zorgt voor ondersteuning en aanmoediging.

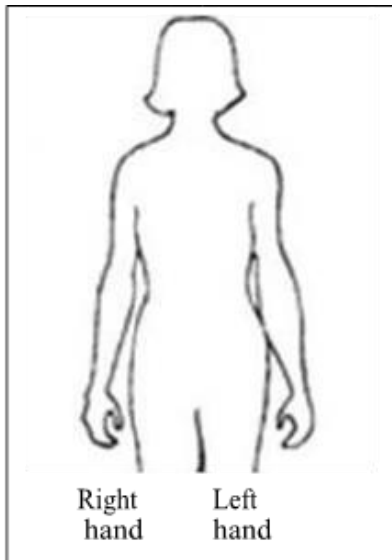
Ik wil de volgende oude patronen achter me laten. Dit heb ik al bereikt/ veranderd:

De volgende constructieve, nieuwe overtuigingen wil ik verankeren. Deze veranderingen zijn nu al merkbaar, dit heb ik al bereikt:

De volgende klankspelen, klankelementen en eigen ideeën zet ik in (alleen, met een partner, in een groep ...):

Deel 6: Nieuwe overtuigingen verankeren met klank

Dag 6. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

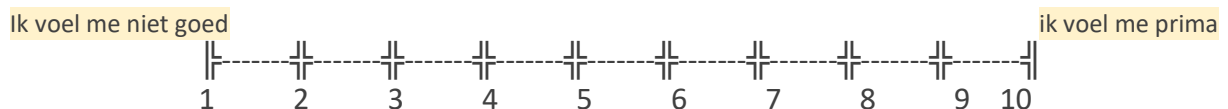


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Dagelijkse reflectie helpt je ook in de toekomst om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Zo blijf je op het pad van ontwikkeling en groei. Wanneer je de aantekeningen van de afgelopen week bekijkt, kun je vaststellen hoeveel je al hebt bereikt. Dit geeft je het vertrouwen je leven verder creatief en vol vreugde vorm te geven.

Veranderingsprocessen zijn bijzonder effectief wanneer ze zijn ervaren in een groep van gelijkgestemden – dat zorgt voor ondersteuning en aanmoediging.

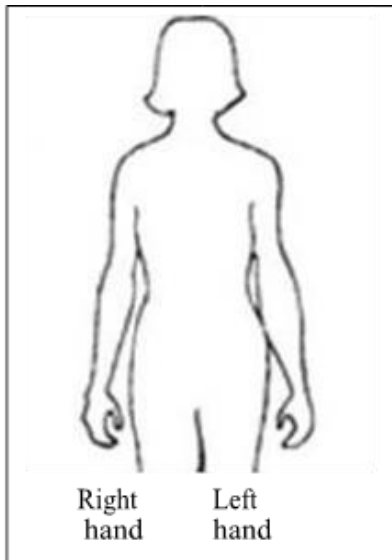
Ik wil de volgende oude patronen achter me laten. Dit heb ik al bereikt/ veranderd:

De volgende constructieve, nieuwe overtuigingen wil ik verankeren. Deze veranderingen zijn nu al merkbaar, dit heb ik al bereikt:

De volgende klankspelen, klankelementen en eigen ideeën zet ik in (alleen, met een partner, in een groep ...):

Deel 6: Nieuwe overtuigingen verankeren met klank

Dag 3. Oefening: Klankschaal op de handpalm aanklinken en navoelen

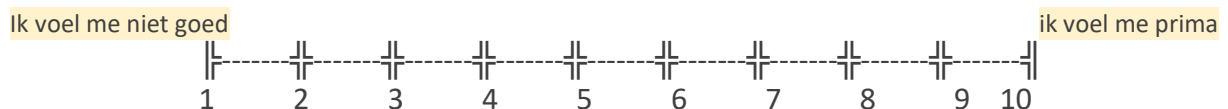


Teken in hoe ver je de klanken vandaag kunt voelen.

Aantekeningen

Hoe voel je je op dit moment?

Op deze schaal van 1 tot 10 kun je aangeven goed je je voelt. 1 betekent 'ik voel me niet goed' en 10 betekent 'ik voel me prima'. Hoe goed voel jij je nu?



Dagelijkse reflectie helpt je ook in de toekomst om gericht te blijven op hetgeen je wilt veranderen. Zo blijf je op het pad van ontwikkeling en groei. Wanneer je de aantekeningen van de afgelopen week bekijkt, kun je vaststellen hoeveel je al hebt bereikt. Dit geeft je het vertrouwen je leven verder creatief en vol vreugde vorm te geven.

Veranderingsprocessen zijn bijzonder effectief wanneer ze zijn ervaren in een groep van gelijkgestemden – dat zorgt voor ondersteuning en aanmoediging.

Ik wil de volgende oude patronen achter me laten. Dit heb ik al bereikt/ veranderd:

De volgende constructieve, nieuwe overtuigingen wil ik verankeren. Deze veranderingen zijn nu al merkbaar, dit heb ik al bereikt:

De volgende klankspelen, klankelementen en eigen ideeën zet ik in (alleen, met een partner, in een groep ...):
