



Luister naar je lijf dagboek

7 dagen onderzoeken wat je lijf
te vertellen heeft.

WWW.MASSAGEPRAKTIJKCURA.NL



LUISTER NAAR HET GEFLUISTER...

Hi! Ik ben Annelies. Ik geloof dat alles met elkaar verbonden is.

Dat jouw fysieke lijf en emoties met elkaar verbonden zijn. Als het niet goed met jou gaat, geeft jouw lichaam dat aan. Maar vaak stoppen we er een paracetamol in en proberen we gewoon “door” te gaan. Want we “moeten” nog zoveel. Herkenbaar? Totdat je lijf je een halt toeroept, en je letterlijk vraagt stil te staan, of de bodem onder je vandaan laat verdwijnen.

Met mijn massages help ik jou om echt te luisteren. Te luisteren naar wat jouw klacht jou wil vertellen. Het laat jou zien dat de klacht niet de boosdoener is die jou beperkt, maar dat het jou juist wil beschermen.

Als je aan de gang gaat met dit dagboek zet je de eerste stap, om echt te gaan luisteren naar jouw lichaam!

DAG 1: HOOFD

Wanneer je veel in je hoofd zit, en je ervaart dat je hoofd te vol is met gedachten. Kan je je aandacht op je voeten richten. Waarom je voeten?

Je voeten zijn zo ver als lichamelijk kan, van je hoofd vandaan. Je kan je aandacht maar op een ding tegelijk richten. Wanneer je met aandacht bij je voeten bent, ben je niet bezig met je gedachten in je hoofd, en dat geeft je ruimte en rust.

LUISTER-NAAR-JE-LIJF-OPDRACHT:

Wat neem je waar in je hoofd?

Zijn er gedachten?

Mogen deze gedachten er zijn?

Schrijf over hoe jouw hoofd voelt.

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.

DAG 2: NEK- SCHOUDERGEBIED

Wanneer je jezelf klein maakt, omdat je liever niet zichtbaar bent. Je schouders naar elkaar toetrekt om je gevoel te beschermen. Doe je dit om jezelf te beschermen.

Wist je dat, jezelf beschermen tegen pijn, je ook onthoudt van je geluksgevoel.

LUISTER-NAAR-JE-LIJF-OPDRACHT:

Neem waar wat je in je nek, en schouders voelt.

Ervaar je een druk op je schouders?

Laat je je nek hangen?

Hoe is je houding? Schouders recht, gebogen, hangen, opgetrokken?

Schrijf over hoe jouw nek en schouders voelen.

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.



DAG 3: BORSTGEBIED

LUISTER-NAAR-JE-LIJF-OPDRACHT:

Wat voel je in je borstgebied?

Voel je verschil tussen de voorkant en achterkant?

Ervaar je ruimte? Beklemming?

Volg je ademhaling eens, neem waar zonder deze te veranderen.

Tot hoever in je lijf voel jij je ademhaling?

Leef jij je leven? Of leef je voor de ander? Durf jij je hart te volgen?

Hou jij van jezelf? Wat kan je accepteren, en wat niet?

Hoe voelt dat als je dit aan jezelf vraagt. Merk je verandering in je gevoel?

Schrijf over hoe jouw borstgebied vandaag voelt.

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.

DAG 4: BUIK

Je buik, maag, en darmen geven vaak duidelijke signalen aan. Als iets spannend is, merken we dit meestal direct in het buikgebied. Heel veel eten, of juist niets. Vasthouden of loslaten van voedsel. Wel of niet verteren.

LUISTER-NAAR-JE-LIJF-OPDRACHT:

Wat betekent je buik voor jou?

Ben je trots op je buik, of probeer je deze te verstoppen onder je kleding?

In je buik bevindt zich je zonnevlecht of solar plexus. Dit chakra gaat over jouw wilskracht, over zelfvertrouwen, intuïtie.

Herken jij je buikgevoel? Of een situatie wel of niet goed aanvoelt. En luister je hiernaar?

Schrijf over hoe jouw buik vandaag voelt.

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.

DAG 5: BEKKENGEBIED

Het bekkengebied staat via je benen en voeten in verbinding met de aarde. Het is ook het gebied waar de wervelkolom aansluit, die het hoofd met de bekken verbindt.


LUISTER-NAAR-JE-LIJF-OPDRACHT:

Voel jij je veilig? Voel jij je geaccepteerd? Accepteer je jezelf? Wat betekenen je bekken voor jou? Voelt het bekkengebied stevig?

Als je zit, hoe zit je dan?

Voel je de verbinding?

Schrijf over hoe jouw bekkengebied vandaag voelt.

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.

DAG 6: BENEN

Benen is een gedeelte van ons lichaam, waar we vaak onbewust spanning opslaan. Het bekende spreekwoord, je poot stijf houden komt hier vandaan. Wanneer je weerstand hebt tegen iets, is dit vaak voelbaar in je bovenbenen.

LUISTER-NAAR-JE-LIJF-OPDRACHT:

Hoe sta jij op je benen? Sta je stevig? Voel je onbalans? Sta je met gespannen benen, en je knieën op slot? Sta je op twee benen?

Dragen je benen je romp?

Wat zet jou in beweging? Waar sta je bij stil?

Voelen je benen vermoeid? Loop jij jezelf voorbij?

Schrijf over hoe jouw benen vandaag voelen.

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.

DAG 7: VOETEN

Je voeten weerspiegelen je hele lichaam. Het gebied rondom je tenen staat voor je hoofd, nek, schouders, armen en handen. Je verstand, inzicht, je denken.

Het middelste gedeelte van je voet, staat voor je organen van borst en buik. Je intuïtie, gevoel, emotie.

Het gebied rond je hakken, hielen, staat voor je bekkengebied, benen en voeten. Je basis, veiligheid, hoe jij in de wereld staat.

LUISTER-NAAR-JE-LIJF-OPDRACHT:

Wat betekenen voeten voor jou? Geef je ze extra aandacht? Voel jij de grond onder je voeten? Hoe is het contact van je voeten met de grond?

Welk deel van je voeten voelt het meest aanwezig? Voelen je voeten warm? Heb je vaak koude voeten?

Schrijf over hoe jouw voeten vandaag voelen.

A series of ten horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for writing a response to the prompt above.

SAMEN AAN DE SLAG?

Als je zo met het dagboek bezig bent, voel je dan dat er werk aan de winkel is? Massage kan je helpen om dichterbij je gevoel te komen en om klachten in je lijf te verlichten.

Zelf ervaren?

Lees hier meer:

<https://massagepraktijkcura.nl/introductieafpraak/>

Ik hoop je binnenkort te ontmoeten!

Liefs,
Annelies



Luister naar het
gefluister van je
lijf...

dan hoeft het nooit meer te
schreeuwen!

WWW.MASSAGEPRAKTIJKCURA.NL