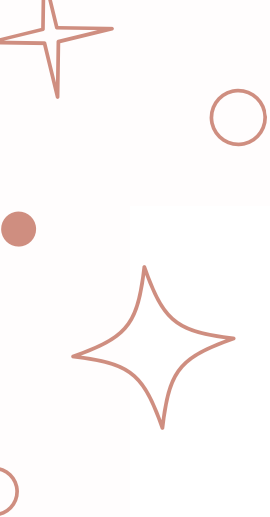


Edelstenen ritueel



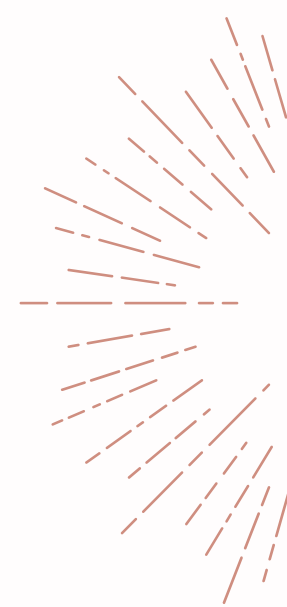
Liefs
Miriam & Vanessa



Vanessa


& Miriam

DIT ZIJN WIJ



Wij zijn Vanessa van Dalen & Miriam Dix en beste vriendinnen. Daarnaast zijn we ook collega's en wij houden ervan om vrouwen te begeleiden om het beste in zichzelf naar boven te halen met oog voor jezelf. Dit doen wij vanuit onze eigen kennis en ervaring, vanuit verbindingen en met warmte. We hebben beiden het nodige meegemaakt en veel gedaan waardoor wij nu steeds steviger in het leven staan. We genieten van onze gezamenlijke weg en wanneer wij samen begeleiden ontstaat er een heel veilig 'veld'. Bij ons is niks raar en mag alles worden gedeeld. Het is bijzonder we elkaar precies weer altijd weten aan te vullen.





we give this world
magic
energy

Edelsteen ritueel

Voeraf

Leg een pen en papier en een of meer stenen klaar.
Zorg dat je een plek hebt waar je even niet kan worden gestoord.

Stap 1

Ga staan met je ogen dicht en voel hoe je lijf aanvoelt. Hoe sta je, waar zit je ademhaling, voel je ergens spanning, waar is het ontspannen? Hoe warm of koud heb je het? En wat je verder nog meer opvalt. Probeer jezelf zo te 'scannen' zodat je later beter kunt voelen of er een verandering is.

Stap 2

Kies een steen waar jij meer van wil weten en ga weer staan en neem deze steen in je hand.



Edelsteen ritueel

Stap 3

Sluit wederom je ogen en voel hoe je lijf nu aanvoelt. Leg de steen ook eens op je huid vlakbij je hart, doe hem even op een plek waar je geen huidcontact maakt. Scan je lijf en let op de verschillen en wanneer je dit hebt gedaan dan ga je zitten en schrijf op wat je vooral voelde toen je met de steen stond waar je meer over wilde weten, schrijf op wat je voelde en wat dit voor jou betekent (wanneer je geen verschil voelde pak dan een andere steen en herhaal de eerste stappen). Denk niet na over wat je opschrijft maar schrijf net zo lang tot er niks meer te schrijven valt.

Stap 4

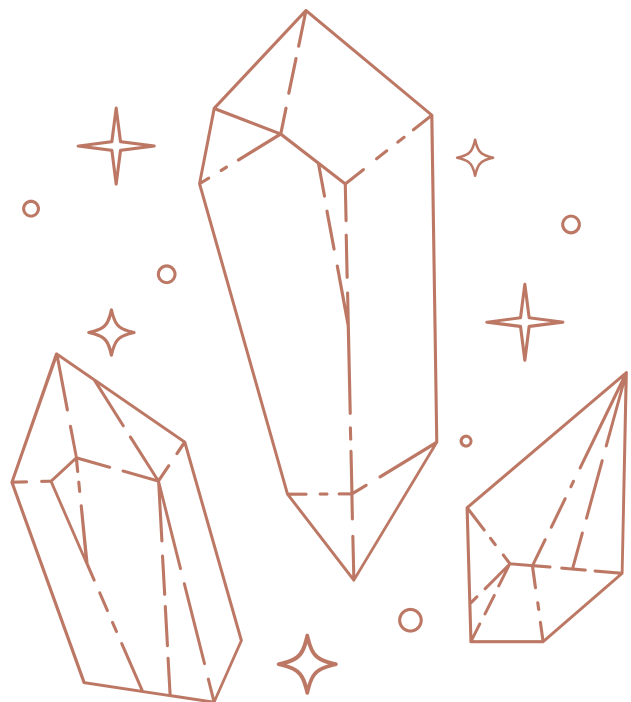
Lees nu na wat je allemaal hebt opgeschreven. En schrijf op de volgende pagina de datum van vandaag op en wat volgens jou de boodschap is van jouw steen. Wat heeft jouw steen jou de komende tijd te brengen. En kies op wat je hebt waargenomen ook op welke manier jij deze steen de komende tijd bij je houdt (of bijvoorbeeld ergens dichtbij neerlegt).

Edelsteen

Datum:

Ritueel

Steen:



Edelsteen ritueel

Stap 3

Kijk na een paar weken weer eens naar wat je hebt opgeschreven. Hebben er veranderingen plaatsgevonden op het gebied waar jouw steen jou bij zou helpen? Herhaal alle stappen nog eens (wanneer je dit vaker doet hoef je niet steeds alles op te schrijven) en kijk of de steen nog steeds helpt of dat je misschien geen of nieuwe ondersteuning nodig hebt.

