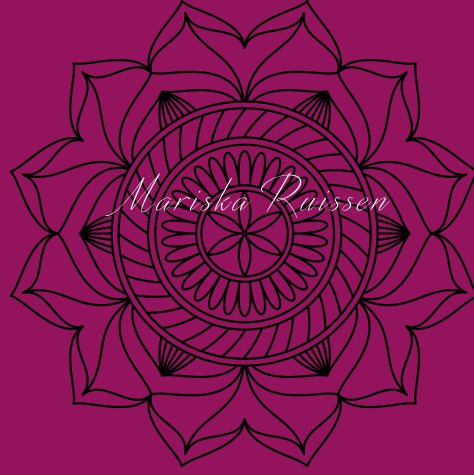


Healing comes
from within,
not through an
external force.

Respect
and
honour
your body
like a temple
and
your pain
will fade away.



Heling

Zoek je bij pijn en angst naar houvast bij anderen om je heen? Onderdrukken van gevoelens en pijn is iets wat ons is aangeleerd. Je ziek melden als je menstruatie zich aandient? Je wil niet voor een aansteller worden aangezien. Terwijl jouw lichaam niet voor niets een natuurlijke cyclus heeft.

Onthoud:

Hoe meer jij de natuurlijke flow van je lichaam volgt, hoe minder pijn en onmacht je ervaart.

Inner journal prompts:

- Wat is jouw eerste reactie op angst op pijn? Vermijd je dat liever, of laat je het toe?
- Hoe goed zorg je voor jezelf? Geef je jouw lichaam wat het nodig heeft? Fysiek én emotioneel?
- Tune eens op je lichaam en geef haar waar ze je NU om vraagt. Ben je bereid om alles te laten vallen daarvoor?