

## Vastzitten



*Heb je wel eens vast gezeten in de modder? Dat je laarzen er in bleven steken en jij alleen met hulp van iemand anders uit de drek kwam? Soms voelt het in mijn leven ook zo. Dat ik altijd maar vast blijf zitten in oude patronen. Ik heb soms het gevoel dat het nooit wat wordt met mij. Ik heb zoveel opleidingen, workshops of trainingen gedaan op het gebied van bewustwording en nóg ben ik niet 'verlicht'. Nóg kom ik pijnlijke situaties tegen in mijn leven. Nóg voel ik me soms onvrij of ben ik niet helemaal mezelf.*

*Maar zingen helpt mij elke keer weer. En samen zingen helemaal. Dat is zo anders dan alleen. Iemand is er honderd procent voor jou en luistert alleen maar. Zonder oordeel. Naar jouw gewoeten in de modder, naar jouw ongemak, jouw pijn. Opgesloten gevoelens worden bevrijd door ze zingend te delen. Dàt is stembevrijding. De trillingen van de klanken brengen zo de levensstroom weer op gang. Het leven dat voluit geleefd wil worden. Dan komt er weer ruimte voor blijdschap, dankbaarheid en verbinding. Voor echtheid en thuis zijn bij jezelf.*

*Wat fijn dat je de hulp van de ander kunt invoepen als je vastzit in de modder. Ook jij hoeft het niet allemaal alleen te doen. Je bent welkom voor een sessie stembevrijding in mijn praktijk in Sloten.*

*Of je komt een keer gezellig meezingen bij een mantra-bijeenkomst: vrijdagmiddag 4 november aanstaande in Lemmer (opgeven: [sjoukjehoekstra@hetnet.nl](mailto:sjoukjehoekstra@hetnet.nl)) of zondagochtend 13 november in Sneek (opgeven: [info@lewinski.nl](mailto:info@lewinski.nl))*