

CUORE & MENTE – GRAZIELLA BOMBOI



WAAR STROOMT HET VOOR JOU
NIET MEER?

*Een Flow Check voor wie voelt dat het
anders mag*

🌸 *Stilstaan* 🌸 *Voelen* 🌸 *Helderheid* 🌸

EVEN STILSTAAN...

Soms voelt het leven niet per se verkeerd.
Maar ook niet meer kloppend.

Je gaat door.
Je doet wat er van je gevraagd wordt.
En ergens vanbinnen voel je:
hier stroomt iets niet meer.

Misschien weet je niet precies waar.
Of waarom.
Maar je lichaam en gevoel geven signalen.

Deze Flow Check is een uitnodiging om
zonder oordeel en zonder oplossing
even stil te staan en te luisteren.

Je hoeft niets te veranderen.
Alleen eerlijk te zijn.

Zo gebruik je deze Flow Check

- Neem hier 10–15 minuten voor
- Ga rustig zitten
- Schrijf wat als eerste in je opkomt
- Denk niet te lang na
- Alles wat je voelt is oké

‘Je onderbewuste weet vaak meer dan
je denkt’

“

FLOW CHECK

“JE HOEFT HET NIET TE
BEDENKEN – JE MAG
HET LATEN
VERSCHIJNEN.”

CUORE & MENTE – GRAZIELLA BOMBOI

ALS IK EERLIJK BEN,
STROOMT HET NIET MEER OP GEBIED
VAN..
EN DIEP VAN BINNEN VERLANG IK
NAAR.....

Neem hier even de tijd om te voelen





EVEN VOELEN

Als je dit alles zo leest en voelt wat merk je dan op?

Ontspanning

Spanning

Weerstand

Verdriet

Opluchting

Geen idee (ook oké)

Wat heb je nu het meest nodig?

Rust

Helderheid

Verandering

Ondersteuning

Anders.....



EVEN TOT JEZELF KOMEN...

Leg je handen op je buik en op je hart

Adem rustig in en uit

Welk één woord of gevoel wil je meenemen uit deze
flow-check?

'Leer denken met het hart en voelen met de geest'
-Theodore Fontane-

TOT SLOT

Bewustwording is altijd de eerste stap.
Niet omdat er iets mis is met je —
maar omdat je systeem signalen geeft.

Soms is dit inzicht genoeg om zelf bij te sturen.
En soms merk je dat je blijft terugkomen bij hetzelfde
gevoel,
dezelfde blokkade of hetzelfde patroon.

In NEI-therapie werken we niet met het verhaal,
maar met wat er op onderbewust niveau vastzit.
Zacht. Zonder herbeleving. In jouw tempo.

Je hoeft het niet alleen te doen.



Graziella Bomboi
Cuore & Mente – Nei therapie & Coaching
www.cuoremente.nl

Wil je verder ontdekken hoe je meer in flow kunt leven?

MEER INFO >

SLOW
DOWN