

Overwin je stem-schaamte





Gehoord worden...

... dat willen we allemaal, maar hoe vaak ben jij niet gehoord in je leven? Hoe vaak mocht jij niet vrijuit spreken of zingen, of moest je je mond houden? Hoe vaak voelde jij je niet gehoord door je ouders, de meester, de juf, je partner, je familie, je trainer, de arts, je zorgverlener...

Niet gehoord worden heeft chronische gevolgen. Want elke keer dat je niet gehoord wordt, heb jij jouw stem niet helemaal kunnen laten horen. En daardoor kunnen delen van je (innerlijke) stem geblokkeerd raken, met directe gevolgen voor je levensgeluk, je gezondheid en je welzijn. Iedereen draagt in meer of mindere mate een vorm van stem-schaamte in zich mee. Maar het goede nieuws is dat je dit kunt overwinnen!

Om gehoord te worden, hoef je alleen maar te gaan luisteren naar je innerlijke stem. Als je die tot expressie brengt, ga je voorbij je stem-schaamte en wordt je als vanzelf gehoord. Dat kan niet anders.

Over mij

Mijn naam is Bert van de Wetering. Ik ben professioneel zanger, stemcoach en soundhealer en heb inmiddels meer dan 25 jaar ervaring in het werken met de menselijke stem. Door te luisteren naar mijn innerlijke stem ben ik genezen van een chronische darmziekte (colitis ulcerosa). Tijdens de pandemie heb ik met 10.000-en mensen over de hele wereld gezongen en zag ik mijn eigen levenservaring bevestigd: **Het vrij gebruiken van je stem, maakt gezond en gelukkig!** In dit e-book deel ik 7 manieren met je om je stem tot expressie te brengen. Want als jij je stem weer de vrijheid en ruimte geeft die het nodig heeft, dan zul je niet alleen gehoord worden, maar heb je een magische tool om je hele leven glans te geven!.

Bert



1 Hum



Ga elke dag eens een paar minuten hummen!

Als je ergens staat te wachten, als je in de tuin bezig bent, of als je op de fiets zit, de was doet, op de bank zit of als je gewoon even een meditatief momentje voor jezelf wilt.

HUMMEN DOE JE ZO:



Sluit je mond met je lippen op elkaar, adem in door je neus en maak op je uitademing de klank 'mmmmm'.

Hum op één toon of een melodietje, net wat je fijn vindt. Beide werken even goed. Als je dit een aantal minuten doet dan ontspant je nervus vagus waardoor je in een ontspannen staat van zijn komt. Aah heerlijk toch?!!

Hummen is heerlijk en heel nodig omdat de meeste mensen chronisch overprikkeld zijn en daarnaast regelmatig pieken in hun stresslevels hebben. Door te hummen breng je je stressmetertje weer naar beneden en kun je met meer focus en rust verder met je dag.



2 Affirmeer



Begin elke dag met een intentie en je zult zien dat je aantrekt waar je je op richt. Spreek je intentie hardop uit, in de tegenwoordige tijd alsof het nu al zo is en je haalt je gewenste realiteit naar het nu.

Spreek elke dag 3x hardop uit wat je wilt ervaren op die dag.

Bijvoorbeeld: 'Ik ben gezond en krachtig' of 'Ik voel me blij en sterk' of 'Ik zeg zonder schroom wat ik denk'.

Doe dit 's morgens als je wakker wordt, 's middags voor je lunch en 's avonds voordat je gaat slapen.

En sluit je affirmatie af door even te hummen of een ah of ohm klank te maken. Voel terwijl je klinkt het gevoel van je affirmatie in al je vezels. Je stem is je creatiekracht!

Leuk weetje: het laatste wat je doet op een dag, neem je mee in de hele nacht! Dus spreek mooie woorden voordat je gaat slapen.

3 Zing

Het verschil tussen zingen en spreken is dat je met zingen je klanken langer maakt en zo het effect wat je stem heeft op jou als mens versterkt.

Als je zingt maak je allemaal geluksstofjes aan. De **knuffelhormonen** oxytocine & dopamine, **een pijnstillend stofje** endorfine en het stofje waar je **beter van gaat slapen:** serotonine. Als je spreekt is dit nauwelijks of in ieder geval veel minder zo.

Dus kies een lied wat je heel graag zingt, zoek de tekst op het internet en het lied op youtube of spotify en zing lekker hard mee!



“Zingen is geweldig! Als je zingt, is je hele brein in actie. Maar ook je longen, je hart en je bloedvaten. Stress daalt, je immuunsysteem wordt sterker en als beloning krijg je een gevoel van geluk.”

Prof. Dr. Erik Scherder

4 Spreek *jouw waarheid*

Om echt gehoord te kunnen worden, is het belangrijk dat je ook echt je eigen stem laat horen. Hiermee bedoel ik jouw waarheid, waar jij voor staat en niet wat anderen vinden.

Dus als je iets gevraagd wordt, neem dan even de tijd voordat je een antwoord geeft.

Heel vaak antwoorden we te snel en daar krijg je later spijt van. Omdat wat je gezegd hebt niet is wat ook echt vanuit jezelf komt.



Om even tijd te nemen voordat je antwoordt, kun je zeggen:
'Ik denk er even over na en kom er straks of morgen op terug.'

Of je geeft jezelf
in het moment even
tijd om na te denken!

UHM...



Weet je waarom we UHM zeggen? Deze klank ontspant je van binnen zodat je beter kunt nadenken.
Ingenieus van je stem toch?!

5 Mediteer



Wist je dat je ook kunt mediteren met je stem? Bij mediteren denken we vaak dat je stil moet zitten en aan niks denken. Maar je kunt ook actief mediteren door je stem te gebruiken. Dat is én heel leuk én bijzonder effectief.

KLIK OP DE BUTTON HIERONDER
en ervaar het zelf.

Stem-meditatie
voor jou!



6 Schrijf

Journal

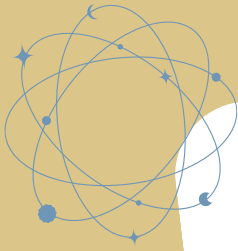
Om je eigen stem te vinden is het heerlijk om elke dag te journalen.

Leg een notitieboekje op je nachtkastje en schrijf elke avond 5 minuten over iets wat je bij is gebleven van de dag of 3 dingen waar je dankbaar voor bent.

Door te schrijven geef je stem aan iets wat je die dag heeft geraakt en ga je genieten van de kleine dingen.

Vertel ook regelmatig aan iemand anders wat je hebt meegemaakt. Doordat je iets persoonlijks vertelt, zul je eerder gehoord worden.

7 Beweeg



Wist je dat alles in dit universum altijd in beweging is?

Weet je dat je met jouw stem ook dingen in beweging zet?



Weet je dat als jij gehoord wilt worden, bewegen enorm helpt?!!

WANT DAN GAAT ER IETS MOOIS GEBEUREN!

Ervaar het zelf met deze heerlijke energizer waar je lichaam van gaat tintelen en je je stem helemaal los kunt laten gaan!

TIP: deze energizer is fantastisch om elke dag mee te starten

CLICK!
HERE!





Hier word je blij
van toch?!!

Ik weet zeker dat als jij elke dag één van deze 7 leuke & simpele manieren om gehoord te worden in praktijk brengt, dat je je stem-schaamte zult overwinnen. En ik weet zeker dat er nog veel meer in jou zit dat gehoord wil worden. Daarom heb ik een cadeau voor jou:

Nu de eerste maand voor
€ 9,95 i.p.v. ~~€ 24,95~~



Free Your
Voice Method 

De Free Your Voice Method is mijn unieke methode waarin je werkelijk ALLES leert over je vrije stem: van vrijuit spreken en zingen, tot manifesteren met je stem, tot stembevrijding, tot klankheling, tot fitness, tot mindfulness, tot vrijuit op een podium staan en meer! In deze methode heb ik al mijn kennis en ervaring gebundeld van 25 jaar werken met de stem met meer dan 40.000 mensen over de hele wereld. En het werkt!! **Lees op de volgende pagina de reviews en meld je aan!**

**Jouw stem is de sleutel.
Naar ontspanning, naar levenskracht,
naar geluk!**



Free Your Voice Method

"Na 4 jaar veel last van mijn stem, kan ik me nu weer met plezier uiten!"

"Heerlijk om te doen!
Ik voel me steeds vrijer."

"Free your Voice raakt aan mijn hele zijn. Het is heel leuk om te doen en het werkt!"

"Ik geniet enorm van de video's en oefeningen. Ik durf mijn stem meer te gebruiken en het geeft veel positieve energie."

**MELD JE NU AAN VOOR DE
FREE YOUR VOICE METHOD
EN STAP VANDAAG IN DE
VRIJHEID VAN JOUW STEM!**

**JA, ik wil toegang
tot Free Your Voice**

