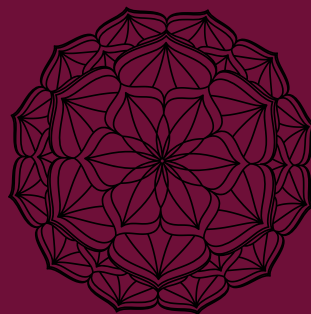
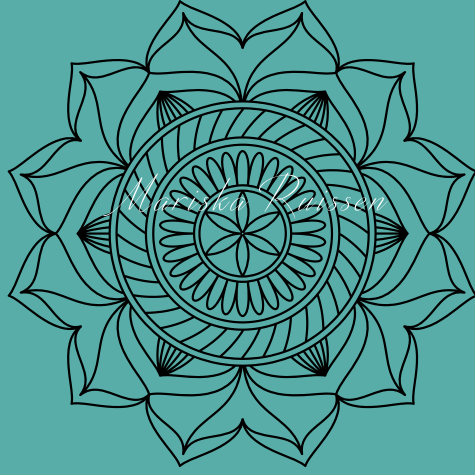


Just scream  
from the top of  
your lungs.  
Scream and let  
your pain pass by.





## *De schreeuw*

Het vrouwenlichaam is een body in motion, en daarom is het nodig dat je jouw emoties daar doorheen beweegt.

Stamp, dans, huil, schreeuw.

Laat alles maar de vrije loop. Schaam en geneer je niet als je dat doet.

Bevrijd jezelf van alles wat jouw ziel bezwaart. Schreeuw zoveel je wilt, zelfs al is het niet van jou.

### *Onthoud:*

Jouw lichaam onthoudt meer dan je denkt. Schreeuw jezelf schoon.

## *Inner journal prompts:*

- Sta jij jezelf toe om te schreeuwen als je je boos of verdrietig voelt?
- Smoor jij je schreeuwen liever in een kussen?
- Heb je wel eens de buitenlucht opgezocht en je flink vocaal uitgeleefd?
- Zo nee, wat houdt je tegen om dat te doen? Schaamte is wat jouw frustratie alleen maar erger maakt.
- Schreeuwen maakt vrij. Voel jij soms dat je met zwaarte van eerdere generaties bent belast? Schreeuw dan juist extra hard.