



INNERLIJKE SEIZOENEN

EEN INITIATIE VOOR HET LEVEN IN EIGEN WIJSHEID



WELKOM

De innerlijke seizoenen staan in relatie tot de energetische benadering tot de seizoenen. Gericht op het yin yang principe. Van binnen naar buiten in een opgaande en neergaande beweging.

Oftewel de beweging waarin we verbinding kunnen ervaren met de goddelijke levensstroom.

Wanneer we weer (leren) verbinden met dit natuurlijke ritme ontstaat er ook een natuurlijke stroom in het leven zelf.

Waar je meer balans, evenwicht, zachtheid en rust kunt ervaren. Maar ook helderheid, betekenis, focus en actie.

Volgens mij kunnen we al concluderen dat we niet 24/7 kunnen doorgaan, een ware uitdaging en daarmee uitnodiging in deze huidige maatschappij.

In deze minicursus over de innerlijke seizoenen neem ik je mee in dit energetische ritme, waar wij als vrouw zo mee in verbinding staan. Vrouwen zijn cyclische wezens, de man liniar.

Dit cyclische ritme beweegt door ons heen doormiddel van de menstruatiecycli, maar ontmoeten we ook in het jaar rond met de seizoenen, het leven zelf, de maan en in de dag en week! Elk deel in de cycli, elk seizoen geeft je de mogelijkheid om te verbinden met je eigen innerlijke wijsheid.

Mijn naam is Antsje Abma, binnen mijn praktijk voor bewustzijn werk ik veelal energetisch met de innerlijke seizoenen als initiaties voor het VOL-uit vrouw zijn. Met maar 1 doel - in je eigen bezielde wijsheid tevoorschijn komen om vanuit daar te verbinden met je levensmissie.

Hoe? In deze gids geef ik info, verdieping en mogelijkheid tot integratie in het werken met de energie van de innerlijke seizoenen!

Ik wens je een waardevol levensexperiment toe!

INHOUD

DEEL I VAN BUITEN

Energetische seizoensindeling

Waar vind je de seizoensenergie?

Het Natuurlijke ritme

Balans - mannelijk vs vrouwelijk

DEEL II NAAR BINNEN

De diepere betekenis van de seizoenen

Leven vanuit je eigen wijsheid

Licht en donker

De maan cyclus in verbinding met het vrouw zijn

4 seizoenen in verbinding met 5 elementen

NAWOORD

ENERGETISCHE SEIZOENSINDELING

Ken je dat gevoel? Dat je halverwege de zomer al zo'n herfstachtige gevoel krijgt? Of halverwege februari echt het lente gevoel ervaart? Dit heeft een vrij logische reden. De onderstroom in de energetische seizoenen resoneert met ons eigen energiesysteem. Het klopt dus wat jij voelt! Hoe dan? Dat ligt ik toe.

De seizoenen kennen een doorgaand ritme.

Dit betekent dat het niet van de een op andere dag een overgang is, of een duidelijk begin of einde maar dat dit in elkaar overgaat in een vloeiende (en cyclische) beweging, en ja.. wij als vrouwen hebben mee te bewegen, mee te vloeien.



In de onderstroom is er een constante opgaande en neergaande beweging, oftewel van:

YIN (naar binnen en vrouwelijke energie) naar YANG (naar buiten en mannelijke energie).

Anders dan aangegeven in de westerse overgangen van de seizoenen (vaak rond de 21e van maart, juni, september en december). Word dit in de energetische seizoenen als hoogtepunt van het seizoen geduid. Er is daarmee al een heel proces voorafgaand in de energie van het seizoen.

Het seizoen is daarbij nog helemaal niet zichtbaar, maar vaak wel voelbaar!

Bijvoorbeeld de start van de lente die we kennen is op 21 maart al een heel eind op gang. De voorjaarsbloeiers zijn al boven de grond. Terwijl het proces onder de grond even belangrijk en netzogoed een onderdeel is van het gehele proces, de energetische lente start al op 6 februari.

Dit refereert aan een westerse beredenering - we willen meteen zichtbaar resultaat en de rest bestaat niet? hoe comfortabel zijn we met het niet zichtbare? Oftewel met de onderstroom waarin we ook de gevoelswereld ontmoeten.

Leven met de innerlijke seizoenen laat zien dat elk proces, elk seizoen een eigen energie heeft met vastomlijnde kaders waarop je mee kunt vloeien als vrouw om meer in relatie te komen met je eigen natuurlijke ritme.

Ik ben benieuwd of je je hierin herkent!

WAAR VIND JE DE SEIZOENSENERGIE?

Nu je kennis hebt gemaakt met het algemene ritme neem ik je mee in de gelaagdheid ervan. Er is een doorgaand opgaand en neergaand ritme. deze vind je terug in divesre cycli.

De **Seizoenen** komen terug in de **levenscycli**, van geboorte, kind, volwassen, in ouderdom tot de dood.

In de **jaarcycli** het meest zichtbaar buiten de mens in de lente, zomer, herfst en winter.

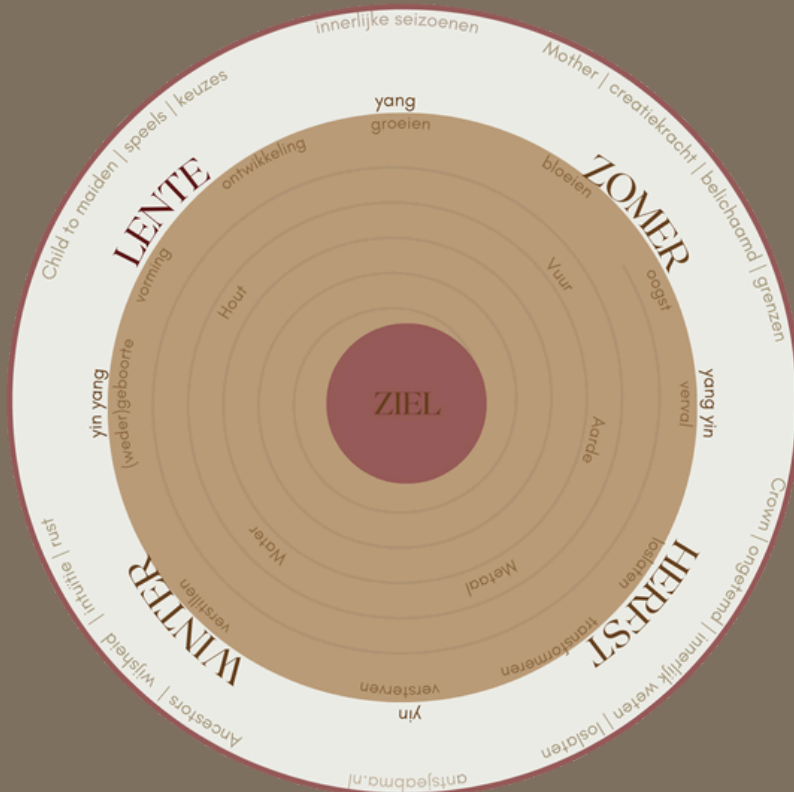
De **menstruaticycli** van pre-ovulatie, ovulatie, pre-menstruati en menstruatie.

Maancycli nieuwe maan, eerste kwartier, volle maan, laatste kwartier.

Ook de **weekcycli** en **dagritme** kun je het ritme in terug herkennen.

Alles heeft een begin midden en eind met een opgaande en neergaande energie. Er is een tijd van groeien en ontwikkelen en een tijd van verval en versterven.

Leven met de innerlijke seizoenen vraagt aanvraarding. Vrede te hebben met de wetmetmatigheid van deze beweging. Welke beweging? Een constante duwende en trekkende beweging, stilstand bestaat niet! Aanvaardig en het niet willen controleren brengt innerlijke vrede! In de westerse wereld zijn we vooral gericht en comfortabel met de eerste twee seizoenen - de lente en zomer - waar ontwikkeling en presteren onderdeel van zijn. Dit is de YANG, actiegericht en daarmee voornamelijk vanuit mannelijke energie. De YIN energie wordt vaak oncomfortabel gevonden, en is moeilijker mee te verbinden.



Verdiepingsvraag:

Herken je al een eigen ritme?

Welk seizoen trekt jou aandacht en waarom?

lente	zomer	herfst	winter
kind	moeder	overgang	ouderdom
pre ovulatie	ovulatie	premenst.	menstruatie
eerste kwart	volle maan	laatste kwart	nieuwe maan
ochtend	middag	avond	nacht
maandag	woensdag	vrijdag	zondag

HET NATUURLIJKE RITME

Ieder seizoen heeft een eigen beweging. Grappend benoem ik wel eens 'mijn man heeft elke week een andere vrouw'. Week op week sta jij in verbinding met een andere energie, elk seizoen is eigen. En samen komt het tot een geheel. Kun je je voorstellen hoe het zal zijn? Hoe meer jij meevloeit vanuit je essentie, hoe minder groots de overgangen van de seizoenen zijn.

WINTER	LENTE
Versterven Verstillen Wedergeboorte	Vorming Ontwikkeling Groei
De tijd van rust, reflectie en bezinning Ruimte maken voor een nieuwe cyclus. Sterkste waarneming: Innerlijke wijsheid	De tijd van ontwikkelen en groeien. Spelenderwijs ontdekken nieuwe plannen maken Sterkste waarneming: ratio
HERFST	ZOMER
Transformeren Verval Loslaten	Bloei Oogst
Tijd van loslaten, ruimte maken en naar binnen keren. Wat neem je mee en wat laat je gaan. Sterkste waarneming: Innerlijk weten	Vol in het licht, focus en actiegericht Weten waar je voor staat. Sterkste waarneming: Expressie geven

Verdiepingsvraag:
In welk seizoen ben jij comfortabel?
Wat heb je meer toe te laten?

BALANS - MANNELIJK VS VROUWELIJK



YIN

YANG

zijn	doen
binnen	buiten
overgave	beheersen
ervaren	analyseren
voelen	denken
emotioneel	rationeel
cyclisch	liniair
ontvangen	zenden
weten	meten
opladen	ontladen
stilte	expressie
donker	licht
Draagkracht	Daadkracht
VROUWELIJK	MANNELIJK

In de doorgaande beweging is er een wisselende energie aanwezig.

Van binnen naar buiten - van winter naar zomer. Als vrouw hebben we zowel YIN als YANG nodig om balans te ervaren en het innerlijk kompas te volgen.

Kun je je voorstellen dat dit zowel in je cyclus geldt als bijvoorbeeld je dagritme;

Langzaam aan ochtend met daarna meer activiteit en focus (van yin naar yang)

Begin van de middag actie (yang)

Einde middag en avond naar binnen keren (yang yin)

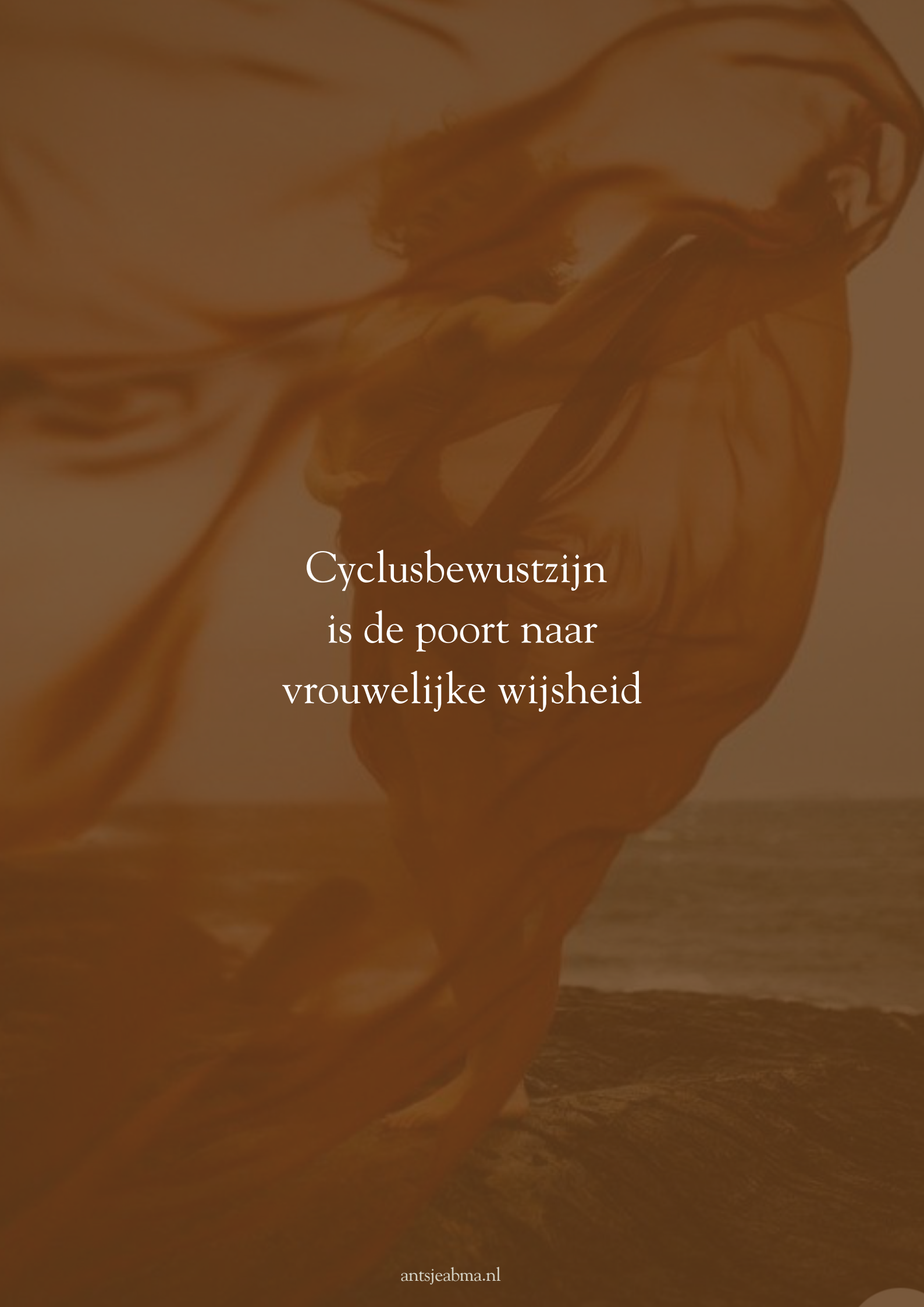
Avond nacht rust en ontspannen (yin)

En zo kun je dit met dit voorbeeld ook je week, cycli, jaar 'inplannen'.

Verdiepingsvraag: In welke energie bevind jij je meer, yin of yang?

Waar verlang je naar?

Integratie: Plan eens een dag/week/maand in volgens deze wetmatigheid.

A woman in a long, flowing, light-colored dress is standing on a dark, rocky shore. She is looking down at her hands, which are clasped in front of her. The background shows a calm sea and a hazy horizon. The entire image has a warm, orange-brown tint.

Cyclusbewustzijn
is de poort naar
vrouwelijke wijsheid

DE DIEPERE BETEKENIS VAN DE SEIZOENEN

Nu je praktisch gezien het ritme hebt ontdekt is het tijd om de diepte in te gaan. Ieder seizoen kent een eigen argetype, beweging in relatie tot bepaalde acties dit in verbinding met een element. Hoe dit werkt? Dat ligt ik toe.



Een Argetype staat voor een bepaalde duiding, in dit geval het vrouw zijn. Achetypes staan voor een oer/rolmodel. De energetische seizoenen kennen een aantal types:

van kind, met puber/jonge vrouw in de lente.

De innerlijke moeder, de volwassen vrouw in de zomer.

De ongetemde wilde vrouw, staat voor de overgang in de herfst.

De wijze vrouw in de laatste fase van het leven staat voor de winter.

De energie die de argetype meeneemt kent twee delen, de donkere en daarmee schaduw kant en de lichte kant die de potentie weergeeft wanneer je in lijn leeft met je essentie en je cyclus.

Laat dit liefdevolle een raadgever zijn.

Het **innerlijk kind** is een deel van jou dat gevormd is tijdens de periode van zwangerschap, geboorte en kindertijd. Het omvat alle ervaringen, emoties en overtuigingen die je als kind hebt opgedaan. Deze ervaringen geven zowel kracht als pijn/angst en hebben invloed op hoe je jezelf ziet, hoe je in relatie staat met jezelf tegen over de ander en hoe je de wereld om je heen ervaart. De cyclus nodigt je keer op keer uit om in contact te zijn met je innerlijk kind. Door je ruimte in te nemen en je mogelijkheden te ontdekken met het leven als speeltuin. In de lente is het tijd om je ideeën te zaaien en keuzes te maken.

De **innerlijke moeder**, de VOLwassen vrouw die haarzelf en haar vruchten draagt. De innerlijke moeder staat in contact met je sexualiteit en creatiekracht, wat heb jij op de wereld te zetten met je (bezielde)missie vanuit eigen opgedane levenswijsheid. De innerlijke moeder brengt je in contact met je vrouwenlijn, alle vrouwen in je familielijn met al hun kracht en pijnen. Waar jij op kunt leunen wanneer je je plek inneemt. Wat heb jij hiervoor te doorbreken? Het leven VOL te leven? Jij mag het jezelf goed laten gaan. De energie die je dan uitstraalt is magnetisch! De innerlijke moeder staat voor zorg dragen, dit gaat verder dan zorgen voor de ander. Je mag ook zorg gaan dragen voor dat wat jij wilt creëren. Wat heb je op de wereld te zetten? Door grenzen te stellen zet je je zelf in een focus die nodig is om je energie te kanaliseren.

De **ongetemde vrouw** representeert het mystieke van het vrouw zijn, het ongrijpbare. Ze nodigt je uit wild te zijn, authentiek en eigen ruimte in te nemen. Ze is klaar met zorgen en neemt haar ruimte in. Deze periode staat voor oogst, durf je vruchten te transformeren, expressie te geven! Het vraagt je mee te bewegen in de energie zonder het allemaal te willen (be)grijpen. De ongetemde vrouw staat ook in relatie met de heksenwond, brandstapelnangst, angst om zichtbaar te zijn vanuit eigen kracht en essentie. De tegenbeweging is om alsnog voorbij je eigen angst te gaan. Hier schuilt zoveel heling en kracht in! Het is tijd om je uit te spreken, je creatie op de wereld te zetten voor een hoger goed.

De **wijze oude vrouw** staat diep in contact met haar eigen dieptes, de plek in haar bekken die de verbinding met moeder aarde vertegenwoordigt. De oude vrouw is intuïtief en verbonden met haar eigen leven en ziels wijsheid zij ervaart dit als innerlijk kompas. Er ontstaat helderheid vanuit haar doorleefde cycli's.

Het thema rondom dit archetype gaat over jezelf bewonen of verlaten. In stilte en rust kunnen zijn, deze tijd heilig maken. Verbinden met het einde van de cycli, iets in jezelf durven versterven om opnieuw tot wedergeboorte te komen.

Jezelf ten diepste vertrouwen, je eigen wijsheid meenemen de volgende cyclus in.

Intuïtie is de taal van de ziel en is waar te nemen wanneer jij gegrond aanwezig bent in jezelf en jezelf tot een helder kanaal hebt gemaakt. Oftewel mee op de stroom van de cycli, alles doorleven en doorvoelen wat er ervaren wil worden.

LEVEN VANUIT JE EIGEN WIJSHEID

Wanneer je verbinding wil met je eigen wijsheid die tot je komt in het ritme van de cycli heb je jezelf vrij te maken van je mechanismes met alle persoonlijke, generationele en maatschappelijke overtuigingen. De onverwerkte emoties die je daar nog houden doorvoelen.

Jij kiest de weg vrij te maken en ruimte te maken om je eigen ritme en waarde te leven.

Zodat de verbinding kan herstellen met de goddelijke levens stroom, waarmee jij in verbinding staat vanuit je ziel, hier schuilt jouw wijsheid in verbinding met jou menselijke levenservaring en intuïtie.

Dit kan alleen vanaf je eigen plek. Op deze wijze kies je VOLledig voor het leven wat voor jou bedoeld is.



Verdiepingsvragen:

Wat wil er door je heen bewegen?

Wat is natuurlijk voor jou?

Waar heb je jezelf nog vrij te maken?

A person wearing a white, flowing dress is shown from the waist down, standing in a field of tall grass. Their right hand is gently holding a small, dried flower. The background is a warm, golden sunset over a field, with the sun low on the horizon, creating a soft, hazy glow. The overall mood is peaceful and contemplative.

LEVEN IS EEN
WONDERBAARLIJK PROCES
DAT DOOR ONS HEEN KOMT.
WAT WIJ KUNNEN DOEN, IS
DIT LEVEN VOLGEN.

JAAP VOIGT

DE MAAN CYCLUS IN VERBINDING MET HET VROUW ZIJN

De maan(d) cyclus is verbonden met de gevoelswereld van de vrouwelijke energie. De maan nodigt uit tot een opgaande en neergaande beweging, net zoals de menstruatiecyclus. Op het moment dat jij menstrueert en ovuleert zul jij je verbonden voelen met deze oerkracht die in verbinding staat met de maanstand van dat moment vertaalt in een archetype.

WITTE MAANCYCLUS

Je menstrueert tijdens nieuwe maan en ovuleert met volle maan. De witte maan cyclus staat voor de het **innerlijke kind** in jou. Wanneer de maan haar klaarmaakt voor een nieuw begin is jou lichaam bezig met loslaten en afsluiten van zaken. Een uitnodiging om je innerlijk kompas te volgen en tijdens volle maan vol je eigen plek in te nemen.

ROZE MAANCYCLUS

Je menstrueert tijdens het eerste kwartier en ovuleert in het laatste kwartier. Dit staat in symbiose met de **moeder energie**.

Als de maan in kracht toeneemt maakt jouw lichaam zich klaar om deze kracht te kunnen ontvangen. Er schuilt op dit moment een ware creator in jou.

RODE MAANCYCLUS

Je menstrueert tijdens volle maan en ovuleert bij nieuwe maan. Dit laat zien dat jij in verbinding staat met de archetype van de **wijze vrouw**. De focus in deze cyclus ligt op empowerment, meer dan ooit sta jij volledig in je kracht. De tijd je eigen wijsheid tot expressie te brengen om vanuit hier je bezielde missie voor te leven!

PAARSE MAANCYCLUS

Je menstrueert tijdens het laatste kwartier en ovuleert in het eerste kwartier. Dit symboliseert de energie van de **ongetemde vrouw**. De maan die in kracht afneemt wanneer jij menstrueert, nodigt je uit om naar binnen te keren. Je lichaam te koesteren en te voeden, jezelf **VRIJ** te maken en ruimte te maken voor je eigen wijsheid.

Je menstruatie transformeert mee met de fase waarin jij je bevindt. Met elke wisseling breekt er een nieuwe periode aan van energetische transformatie en groei.

Verdiepingsvraag: Welke maancyclus volg jij op dit moment?
Waar staat dit voor volgens jou?

Integratietip: Een mooie app om je menstruatie te volgen in verbinding met de maan is Stardust



4 SEIZOENEN IN VERBINDING MET 5 ELEMENTEN

In de chinese gezondheidsleer die zo in verbinding staat met de energetische seizoenen verbinden ze aan elk seizoen een element. Zodat jij balans kunt brengen en samen kunt werken met de natuur. Zo vind je de elementen water, lucht, vuur, metaal en aarde terug in de seizoenen en daarmee ook in je cyclus.

WINTER - WATER

Water is innerlijk en daalt af, ons lichaam bestaat niet voor niets uit grotendeels water. Het is van nature een zuiver element. Tijd voor rust om de reserves voor de volgende cyclus op te bouwen, in stilte te reflecteren. Water heeft een zachte en krachtige kant, water is de energie die ons voortstuwt in het leven, wanneer het stroomt van energie in wilskracht en vermogen om te handelen en doelen te realiseren in de cyclus. Als het blokkeert of overspelt vertraagt de eigen stroom van (levens)energie waardoor de volgende cyclus ook weer kan stagneren. Water staat in relatie tot emoties. - het kan ons overspoelen of meestromen in verbinding met lijf, hart en ziel.

LENTE - HOUT

De houtenergie gaat over vooruitgaan, enigszins opstandig en opwekkend. Het begin van een nieuwe (levens)cyclus, het staat dan ook voor een nieuw begin en vernieuwing, stel je de nieuwe ringen voor in de boom. Wanneer je balans ervaart ben je in staat om nieuwe ideeën te creëren vanuit flow, vrij te groeien. Dit element ervaar je dan ook in de lente van de cyclus. Hout staat voor het denken, het kan verhard zijn of meeontwikkelen in eigen vorm.

ZOMER - VUUR

Vuur vertegenwoordigt het hart en de geest, wanneer je balans ervaart ben je in staat je hart open te stellen. Vuurenergie geeft het vermogen om je uit te spreken en zichtbaar te zijn. 'spreek vanuit je hart' en deel in liefde, vreugde, verbondenheid en eenheid vanuit een VOLwassen vrouw zijn. Het licht van het vuur warmt je, zet je in het licht maar is ook zo krachtig dat het je kan opbranden wanneer je onbalans of onvrede ervaart. De beweging van het vuur staat voor de goddelijke stroom, het vuur kan je verteren, klein maken of kracht en verbinding geven.

NA-ZOMER - AARDE

Dit element is rustgevend, harmoniserend en geaard. Het archetype van de energie is moeder aarde, zorgzaam, beschermend en voedend. Waar de levenskracht zich na de zomer naar binnen richt om te bewegen naar de oogst in de herfst. Wanneer je balans ervaart voel je je vitaal, veilig, stabiel en energiek. Je vertrouwd op de overvloed in het leven. Aarde staat voor realisatie en verbinding met het leven zelf. Wanneer je alleen richt op het aardse element blijft het leven in de bovenlaag. Ook de aarde heeft een diepere gelaagdheid.

HERFST - METAAL

Het oogstseizoen valt in de energie van metaal, de energie is samentrekkend. Tijd om te verfijnen; metaal gaat over zuiverheid, de spirituele essentie, het vermogen om verbinding te hebben met de bron, de zin van het leven verstaan. Tijd om je ervaringen te oogsten en te beseffen dat er meer is dan 'van dag tot dag'. Dit zorgt voor een diepe transformatie door ons lichaam, geest en ziel, oftewel de oogst van de cyclus. Metaal kan verhard en koud zijn en daarmee afstondend of heet en buigzaam eigen ruimte innemend. Metaal staat voor de verharding, maar kan ook zorgen voor verbinding tussen alle andere elementen. Zodat je VOLledig gevuld gebruik kunt maken van je eigen wijsheid.



NAWOORD

Ik hoop dat deze mini cursus innerlijke seizoenen een initiatie mag zijn in het leven vanuit je eigen wijsheid. Vanuit je eigen ritme, in verbinding met het VOLuit vrouw zijn.

Neem tijd om je eigen
waarde en waarheid te ontdekken.
En deze toe te passen in je leven.

Vanuit je eigen wijsheid mag jij
de wereld in gaan, je eigen bezielde missie neerzetten.

In het ritme van de seizoenen, van binnen naar buiten.
Spelenderwijs, creeërend, expressie gevend
en in eigen wijsheid.

Laat wat je tegenkomt je niet tegenhouden, de uitnodiging is altijd om in jezelf te blijven vertrouwen, bij jezelf aanwezig te blijven.

Ben je geraakt in deze mini cursus?
En ben je op zoek naar verdieping of een bedding
voor een persoonlijk traject.

Weet dat je altijd welkom bent in mijn veld hier
in de yurt of in de online initiaties (comming soon)
Het programma WILD - ongetemde wijsheid is een
prachtig vervolg op deze mini cursus.

Tijd om jezelf vrij te maken en
je eigen te gaan wijsheid ontdekken.

In liefde

Antsje