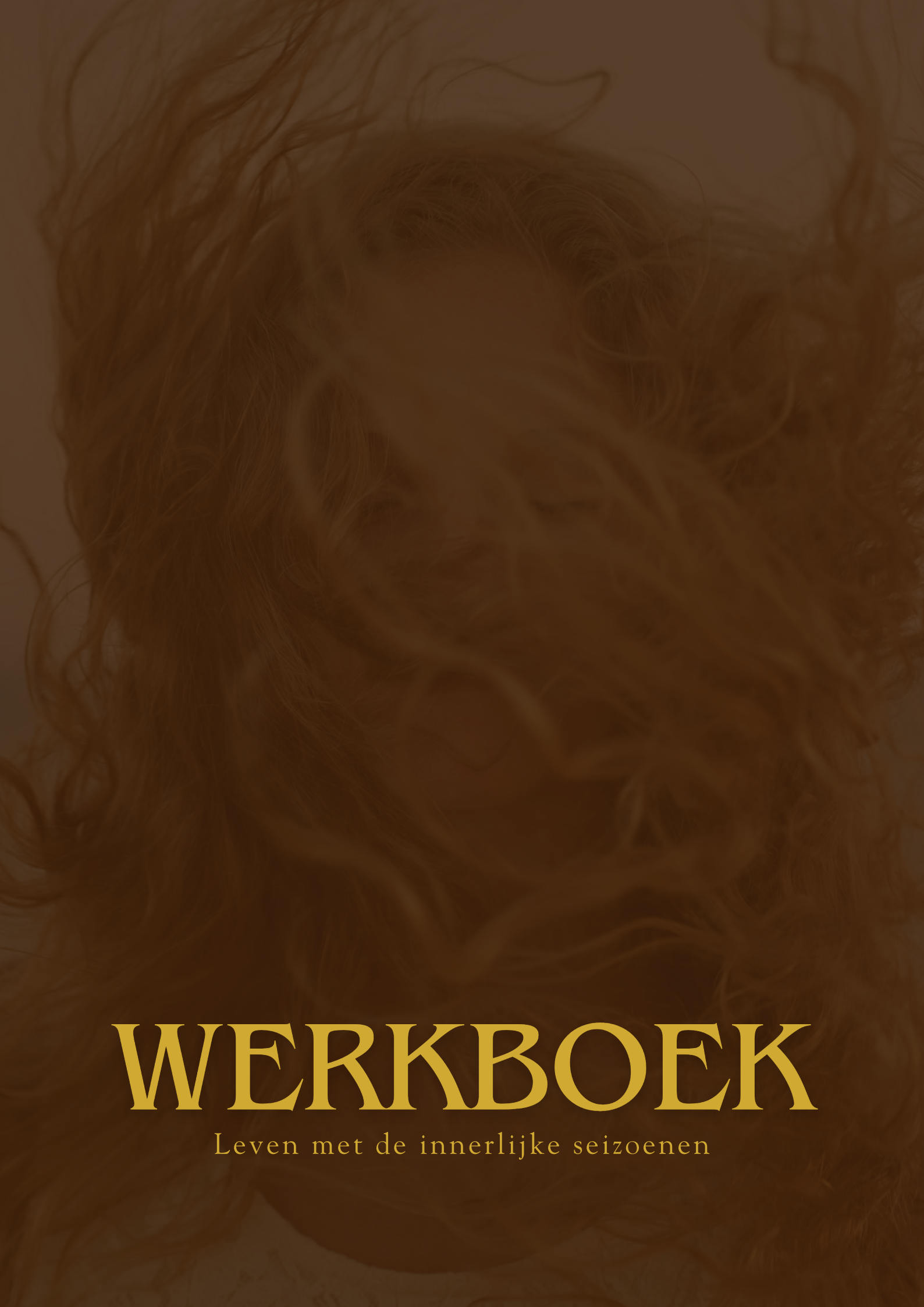




WERKBOEK

Leven met de innerlijke seizoenen

ACTIVATIES

Per cyclusweek

Pre ovulatie

Kun je die beweging diep van binnen voelen? Vol ontdekking, losmakend..
Tijd voor nieuwe stappen vol goede moed. Speels je eigen speelveld opzetten.
Je innerlijke meisje naast je - ik ben veilig, ik ben volledig, ik sta op mijn plek.

Ovulatie

Vol in energie, tijd voor creatie! Vol in je eigen licht staan. Je draagt jezelf geeft vanuit daar expressie. Wat wil er ontstaan? In deze energie voel je je sexy en sensueel.

Pre menstruatie

Mystiek, terug naar binnen. De ongetemde wilde vrouw neemt ruimte en komt tevoorschijn in eigen authenticiteit.
Het is tijd van oogst, zien wat de cycli/het leven je heeft gegeven.
Je innerlijk weten is luid. Luister je ook naar haar?

Menstruatie

De heilige vrouw, de wijze vrouw. De cycli rond tijd voor verstillings en vanuit daar wedergeboorte. Rust uitnodigend ome eigen wijsheid en intuïtie te horen.

Verbinden met mijn cyclus

Cyclisch leven een introductie

Wat is de ervaring in het leven met mijn cyclus tot nu toe?



Wat wens ik mezelf toe?

Waar wil ik meer van in het leven vanuit de cyclus?

Wat wil ik graag ontfangen in deze bewuste reis

Mijn intentie voor deze cyclische reis



inner-lente

pre-ovulatie - innerchild to maiden - opgaande
maan

Wat leeft er nu in mij:



Hoe herken ik mijn innerlijk kind in dit moment?

welk verlangen of behoefte heb ik te vervullen?

Hoe ga ik dit toepassen in mijn leven/de volgende cycli?



Intentie

Inner-zomer

ovulatie - moeder energie - volle maan

Wat leeft er nu in mij:

Hoe mag ik mezelf in het licht zetten?

Welk verlangen of behoefte heb ik te vervullen?

Hoe ga ik dit toepassen in mijn leven?

Intentie



Inner-herfst

pre-menstruatie - Ongetemde wilde vrouw
afnemende maan

Wat leeft er nu in mij:



Waar mag je ruimte voor maken?

Waar mag extra zorg en/aandacht naartoe in mij?

Hoe ga ik dit toepassen in mijn leven?



Intentie

Inner-winter

Menstruatie - wijze vrouw -nieuwe maan

Wat leeft er nu in mij:

Wat laat ik los?

Wat neem ik mee uit deze cycli?

Hoe ga ik dit toepassen in mijn leven?

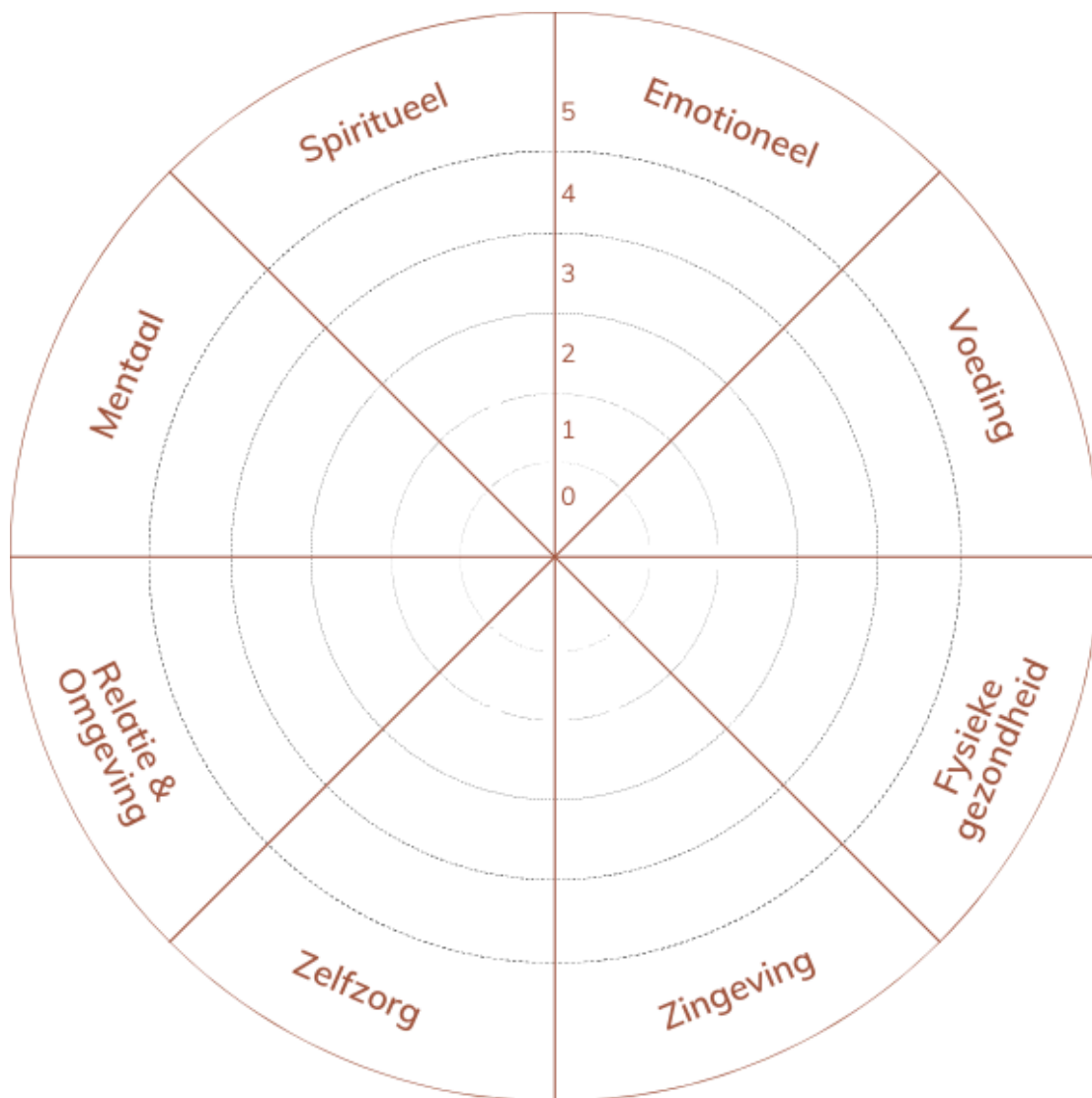
Intentie



Energiemanagment

Van tijd naar energiemanager.

Via dit kompas met alle holistische levensgebieden kun je je eigen energie gaan managen. De uitnodiging om per week je score bij te houden en eventueel toe te lichten doormiddel van flow schrijven zodat je bewustzijn en inzicht creeert. Op de volgende pagina vindt je een toelichting over deze gebieden.



Data:
Cyclusweek:
Yin of yang energie:
Ongemak:
Verlangen:
Note:

HOLISTISCH LEVEN

Vanuit je cyclus

Fysieke gezondheid

- Je gezond voelen
- Energiek
- Klachten en pijn
- Slapen
- Beweging
- Adem

Mentale gezondheid

- Onthouden
- Concentreren
- Jezelf tot uiting brengen
- Aanwezig zijn
- Zelfacceptatie
- Omgaan met veranderingen

Voeding

- Eten en drinken
- Verteren
- Energie management
- Zingeving
- Omgeving

Zelfzorg

- Sport
- Voeding
- Lichamelijke zelfzorg
- Mentaal, emotioneel & spirituele zelfzorg
- Zingeving

Emotionele balans

- Reflectie
- (door)voelen
- Je veilig voelen
- Gehoord, gezien en erkend worden (door jezelf)
- Je openstellen

Spiritualiteit

- Bewustzijn en inzicht
- Verbinding ervaren met het grotere geheel.
- Liefde en licht
- Intuïtie en innerlijke wijsheid
- Diepe connectie met je ziel.

Relatie & Omgeving

- Sexualiteit
- Vriendschap
- Relatie & gezin
- Familie
- Fijne/veilige plek om te zijn
- Zelfliefde

Zingeving

- Zinvol leven
- Werk & hobbys
- Vertrouwen en acceptatie
- In het nu leven
- Dankbaarheid
- Creatiekracht

Een brief aan mezelf

Het einde van een cyclus, het einde van reis door de innerlijke seizoenen.

Wat neem ik mee? Wat laat ik gaan? Waar ben ik trots op? Waar wil ik mezelf aan herinneren?

[illegible]

Datum:

Een brief aan mezelf

Het einde van een seizoen, het einde van reis door de innerlijke seizoenen.

Wat neem ik mee? Wat laat ik gaan? Waar ben ik trots op? Waar wil ik mezelf aan herinneren?

[illegible]

Datum:

Een brief aan mezelf

Het einde van het jaar, tijd voor reflectie.

Wat zijn mijn thema's geweest, waar heb ik ruimte op ontvangen & wat wens ik mezelf meer toe?

[illegible]

Datum: