

Werkblad Volwassenen: Nieuwe Maan in Schorpioen- 1 November 2024



Opdracht 1: Wat laat ik achter en wat breng ik naar het licht?

1. Visualisatie:

Sluit je ogen en stel je voor dat je aan de oever van een kalm meer staat. De nieuwe maan weerspiegelt zachtjes op het water.

2. Reflectie:

- * Denk aan wat je wilt loslaten in deze nieuwe maancyclus. Welke “bagage” wil je achterlaten?
- * Schrijf hieronder op wat je wilt loslaten en hoe het voelt om deze last neer te leggen:

Wat laat ik los:

Hoe het voelt om dit los te laten:

3. Nieuwe Focus:

Kies een woord dat je energie en nieuwe richting symboliseert (bijv. “vrede”, “kracht”, “vertrouwen”).

* Mijn woord voor de nieuwe maancyclus is:

Opdracht 2: Intenties voor Transformatie

1. Stel je intenties:

Denk na over je diepste wensen voor deze nieuwe maancyclus.

Wat wil je transformeren in jezelf? Welke nieuwe gewoontes wil je beginnen?

Mijn intentie(s) voor de komende maand:

2. Bewaar je intentie:

dit werkblad bij als een persoonlijk contract of plak het in je dagboek, zodat je eraan herinnerd wordt tijdens deze maancyclus.

Houd

Opdracht 3: Transformerende Ademhalingsoefening

1. Adem diep in en uit:

- * Bij elke uitademing: stel je voor dat je oude energie loslaat.
- * Bij elke inademing: stel je voor dat je nieuwe, frisse energie opneemt.

2. Visualiseer:

Bij het inademen visualiseer je helder, wit licht dat je lichaam vult en je helpt om te transformeren en te vernieuwen.

3. Reflectie:

- * Na de ademhalingsoefening, noteer kort wat je hebt ervaren of wat je wil onthouden van deze oefening.

Mijn ervaring/boodschap:
