



LEVEN MET MAANFASES i.c.m. tools v/h mentorship

Dichtbij jezelf, in je kracht blijven & je verlangens manifesteren

De tools 'ochtendritueel je energie centraliseren' en de meditatie die je per mail ontvangen hebt die op jouw persoonlijke energie is afgestemd is cyclus-overschrijdend. Deze met regelmaat jezelf geven & gunnen houdt je in je kracht!

1. **DONKERE MAAN:** afsluiten van een cyclus

- Wat wil je achterlaten in deze maancyclus/ in je leven. Waar wil je minder van?
- Wat wil je wel?
- Geef jezelf rust en stilte om te luisteren
- Neem extra rust en 'niks doen'- momenten om je voor te bereiden op een nieuwe cyclus

INZETBARE TOOLS VANUIT HET MENTORSHIP:

- Formulier 'reflectie achterlaten oude maan'
 - Audio 'donkere maan visualisatie'
-

2. NIEUWE MAAN: neerzetten van je intenties

- Wat wil je deze maand voelen? Open je hart en je energie.
- Wat wil je deze maand ervaren? Vraag je Hogere Zelf en kosmisch team voor innerlijke begeleiding.
- Wat wil je deze maand neerzetten/creëren/manifesteren? Maak het behapbaar, houd jezelf gemotiveerd.
- Maak een actieplan: wat moet jij doen om je verlangens te realiseren?
- Hoe kan je kosmische team je hierin steunen?
- Welke dagelijkse affirmatie kan je toepassen om je aan je intenties te herinneren?
- Overgave: draag wat je zelf niet kunt over aan je kosmische team
- Overvloed: houd vertrouwen dat alles er al is en alles dus mogelijk is.

INZETBARE TOOLS VANUIT HET MENTORSHIP:

- [Handleiding maan intenties voor experts](#)
 - [Formulier 'nieuwe maan intenties opstellen'](#)
 - [AUDIO inzetbaar naar behoefte:](#)
 - [Kosmisch team verbinden](#)
 - [Hogere Zelf verbinden](#)
 - [Aardingsoefening of aarden+liefde oefening](#)
 - [Oefeningen yoga om je energie te openen. De ontvangende houding maakt je open om de cadeaus van het universum te zien, ontvangen en leven](#)
-

3. GROEIENDE MAAN: werk aan je intenties

- In deze periode zal je veel inspiratie en energie hebben, werk lekker aan je actiepunten/intentie-punten
- Maak eventueel een planning en stel prioriteiten
- Neem voldoende tijd om ook te mediteren en naar binnen te keren. Zorg dat je afgestemd blijft op jouw ware verlangens.
- Luister naar je lichaam gedurende alle processen

INZETBARE TOOLS VANUIT HET MENTORSHIP:

- [Naar behoefte audio of oefeningen om meer te aarden of meer met de kosmos \(kosmisch team/hoger zelf\) te verbinden zodat je in flow met je 'ZIJN' kunt blijven.](#)
-

4. VOLLE MAAN: sta stil bij wat je geogst hebt

- Vergeet niet te luisteren naar je emoties. Als je ze negeert staan ze jouw proces in de weg
- Welke dingen uit je intenties heb je geogst, welke niet? En waarom?
- Neem vooral tijd om naar je emoties te luisteren. Wellicht slaap je iets onrustiger, probeer dan andere dagen eens vroeger jezelf de rust te gunnen. M.a.w. zorg voor een goede energiebalans

INZETBARE TOOLS VANUIT HET MENTORSHIP:

- [Audio 'begeleiding in je emoties helen'](#)

5. **AFNEMENDE MAAN:** reflectie over de maancyclus

- Reflecteer op de cyclus: wat ging goed, wat kon beter (moeitelozer)?
- Waar werk je te geforceerd aan?
- Wat stond je in de weg?
- Kan je iets doen om dit de nieuwe maancyclus anders aan te pakken? Neem dit evt mee in de nieuwe maan intenties opstellen
- Doe vooral ook eens NIKS! Plan dit echt in je agenda. Vertrouw op het proces van de natuur en het universum. Innerlijke balans ontstaat als je jezelf in deze periode toestemming geeft om gewoon even te ZIJN en niet iets te DOEN.

INZETBARE TOOLS VANUIT HET MENTORSHIP:

- Je kunt de reflectie oude maan al doen in deze periode. Soms voel je dat je toe bent aan de nieuwe cyclus, dan is eerder helder maken wat je wilt achterlaten heel fijn. Je maakt het dan al voor jezelf duidelijk wat het deze cyclus zo zwaar voor je gemaakt heeft.
- Maan/voel het contact met je intenties opnieuw. Na de volle maan, een periode van emoties (helen) raak je de focus soms kwijt. Vernieuw de focus op je initiële intenties.

Veel liefs Sandy

xxx