

NIEUWJAARSRITUEEL

"Het beginnen van de dingen is toch vaak het mooist"



Diepgaand begrijpen
van jezelf

Je inzichten en herinneringen vormen
de basis voor je verdere groei.

Dankbaarheid en
erkenning

(adem)ruimte creëren door bewust
afscheid te nemen van zaken.



Een moment van rust
waarvan je kan genieten

Neem je tijd en ruimte.



NIEUWJAAR RITUEEL

HET BEGINNEN VAN DE DINGEN
DAT IS VAAK TOCH HET MOOIST

Het afsluiten van een jaar en tegelijk het vooruitkijken naar een nieuw jaar is iets bijzonder. Beiden vragen om iets, jij kiest welk moment je aandacht wil geven. Ik ervaar de jaarwisseling als een magisch moment voor zelfonderzoek en ik deel dat heel graag met je in de vorm van dit uitgebreid ritueel.

Het brengt je cadeautjes in de vorm van inzichten of herinneringen die je meeneemt voor je verdere groei. Maar ook de kans om dankbaar te zijn voor wat het afgelopen jaar je bracht. Tegelijk creëer je ruimte voor het nieuwe jaar, door bewust afscheid te nemen of 'op te ruimen' van dat wat je niet meer dient.

Wat heb je nodig voor dit ritueel?

Een boekje bijvoorbeeld of een groot blad, iets om te schrijven en wat kleuren. Misschien heb je zin om te werken met verf of ander creatief materiaal? Super!

Neem je dagboek of schrijfsels erbij van het voorbije jaar. Kijk ook eens naar je foto's op je gsm. Zijn er voorwerpen die je helpen herinneren aan het afgelopen jaar? Neem de tijd en ruimte.

Maak het je gezellig én comfortabel. Een dekentje of twee, een drankje, waarom geen kaarsje of muziekje erbij? Al wat jij nodig hebt om een heerlijke cocon te creëren. Dit is een essentieel onderdeel van het ritueel.

Begin bij de vragen die je meest aanspreken. Laat je lichaam kleuren kiezen. Overdenk niet, voel vooral en laat de antwoorden op mijn vragen vrij vloeien! Voel je vrij om met vormen of beelden te werken, of waarom geen collage maken?!

Ik wens je een magisch jaar toe en heel erg veel plezier met dit bijzonder ritueel.

Liefs, Melissa



NIEUWJAAR RITUEEL

Wat heeft het afgelopen jaar me geleerd over mezelf?

Wat is kristalhelder geworden voor mij?

Wie was er voor mij het afgelopen jaar en hoe kan ik deze relatie koesteren?

Hoe ging ik om met ongemakkelijke gevoelens en discomfort?

Welke moeilijkheden of drempels heb ik ervaren en hoe ging ik ermee om?

Ik ben het meest trots op ... (iets dat je zelf deed, creëerde, overwon, begon of veranderde)

Wat kan ik doen om regelmatig te luisteren naar mijn lichaam?

Wat heb ik meer/ minder te doen dit jaar? Wat gaat dat betekenen voor mij?

Welke grens dien ik absoluut te stellen het komende jaar voor mijn zelfzorg?

Op welke manier zal ik voor mezelf zorgen in het nieuwe jaar?

