

TOELICHTING PER MAANFASE

Startdatum maanfase:
Persoonlijke opmerkingen:

Startdatum maanfase:
Persoonlijke opmerkingen:

1

Energie level ↓

Creatie Level ↓

Emotie level ↔

Donkere Maan

Wat wil je achterlaten in de oude maan

Vlak voor de nieuwe maan, is de maan even helemaal donker. In deze fase is de energie van de maan het laagst. Deze periode verleent zich het best om jezelf toestemming te geven om minder of soms eens even helemaal niks te doen. Deze periode zit tussen de afnemende en nieuwe maan in en duurt ongeveer 4 dagen. In de lage energie kan je goed voelen wat je los wilt laten, wat je niet meer nodig hebt. Van hieruit kan je ook goed bepalen waar je wel behoefte aan hebt. Dit gebruik je als uitgangspunt voor de intenties van de nieuwe maan

1

Energie level ↓

Creatie Level ↓

Emotie level ↔

Wat wil je achterlaten in de oude maan

Donkere Maan

1

Energie level ↓

Creatie Level ↓

Emotie level ↔

Wat wil je achterlaten in de oude maan

Donkere Maan

2

Energie level ↑

Creatie Level ↑

Emotie level ↓

Nieuwe Maan

Intenties voor de nieuwe maan

Als je gaat leven in de flow van de maan, sta je in deze periode heel bewust stil bij jouw intenties: wat wil je graag bereiken? Hoe wil je je voelen? Wat heeft prioriteit & focus in deze maancyclus?
Als je vorige week hebt opgeschreven wat je graag wilt loslaten (niet meer wilt) dan kan deze dingen ook transformeren naar wat je wel wilt. Om dit te bereiken kan je je kosmische team uitnodigen of samenstellen om je bij te staan. Daarnaast definieer je acties voor jezelf om het te bereiken

2

Energie level ↑

Creatie Level ↑

Emotie level ↓

Intenties voor de nieuwe maan

Nieuwe Maan

2

Energie level ↑

Creatie Level ↑

Emotie level ↓

Intenties voor de nieuwe maan

Nieuwe Maan

3

Energie level ↑

Emotie level ↑ stijgt

Creatie Level ↑

Groeiende Maan

Intenties i.c.m stilstaan

Je hebt je intenties van de vorige periode helder. Bij de groeiende maan wordt de maan dus groter en stijgt haar energie. Dit is een ideale periode om ook de acties die je gekoppeld had aan je intenties te plannen en uit te voeren. Vergeet echter niet om ook momenten van stilstaan in je agenda te plannen, zodat je even blijft afstemmen of je nog wel in lijn met je intenties bezig bent. Aan het eind van deze periode, meer richting de volgende volle maan periode, kan je al wat emotie veranderingen gaan ervaren

3

Energie level ↑

Emotie level ↑ stijgt

Creatie Level ↑

Intenties i.c.m stilstaan

Groeiende Maan

3

Energie level ↑

Emotie level ↑ stijgt

Creatie Level ↑

Intenties i.c.m stilstaan

Groeiende Maan

4

Emotie level ↑ TOP

Volle Maan

Stilstaan bij je emoties

Ongeveer een dag of 2 voor de volle maan zal je de emoties al meer voelen. Je merkt het vaak doordat je wat spaak loopt op dingen die een paar dagen geleden nog soepel verliepen. Begin meteen met tijd nemen om naar die emotie te luisteren. Hoe eerder je het doet, hoe minder heftig het tijdens volle maan is. Luister, praat met je emoties, heel je emoties (via bijgeleverde oefening). Tijdens volle maan ervaar je de piek in emoties. Alles wat zich dan laat zien wilt aandacht. Neem er de tijd voor en ga er niet tegenin. Accepteer wat er is

4

Emotie level ↑ TOP

Stilstaan bij je emoties

Volle Maan

4

Emotie level ↑ TOP

Stilstaan bij je emoties

Volle Maan

4.5

Emotie level ↓ Daalt

Creatie Level ↑

Energie level ↑

Afnemende Maan

Wat is geoogst van je intenties

Vaak al meteen een dag na volle maan merk je dat de emoties afnemen. Vooral als je er de afgelopen dagen bewust tijd voor genomen hebt, ga je bevrijding voelen tijdens de periode dat de volle maan weer afneemt in grootte en energie. Hierdoor borrelt weer inspiratie en voel je je weer vol levendige energie. In deze periode kan je fijn reflecteren: kijken wat je geoogst hebt van je intenties. Wat heb je gemanifesteerd? Is dit wat je bij de nieuwe maan wilde?

Emotie level ↓ Daalt

Creatie Level ↑

Energie level ↑

Wat is geoogst van je intenties

Afnemende Maan

Emotie level ↓ Daalt

Creatie Level ↑

Energie level ↑

Wat is geoogst van je intenties

Afnemende Maan

De maanfasen lopen niet altijd gelijk met weken. Er zit een 5de periode in om de balans goed te behouden tussen rust & actie. Vandaar dat het als 4.5 in kaart gebracht is