

Nimmeren



met de

Maan

MEER MAGIE EN MINDFULNESS IN JE LEVEN
MET DE MAAN ALS BRON VAN CREATIVITEIT

Jo Cauldrick

Inhoud



Welkom bij *Mijmeren met de maan*
- bladzijde 6

1

2

—
Edelstenenregister - bladzijde 218
Kruidenregister - bladzijde 220
Verantwoording - bladzijde 222
Over de auteur - bladzijde 223

Nieuwe Maan

Een schone lei,
een nieuw begin

bladzijde 20

Jonge Maan

Verfijnen en structureren

bladzijde 46



3

4

5

Eerste Kwartier

Actie ondernemen en beslissen

bladzijde 70

Wassende Maan

Vertrouwen en veerkracht

bladzijde 94

Volle Maan

Vieren en vergeven

bladzijde 118



6

7

8

Afnemende Maan

Zegeningen ontvangen en
dankbaarheid

bladzijde 142

Laatste Kwartier

Ontspannen en voor jezelf zorgen

bladzijde 170

Oude Maan

Bespiegelen en herstellen

bladzijde 200







* ALS DE MAAN IN
HELDERHEID TOENEEMT,
IS ZE WASSEND.

* ALS DE MAAN AAN
HELDERHEID VERLIEST,
IS ZE AFNEMEND.

* BIJ WASSENDE
MAAN VOEL JE JE
VAAK ENERGIEK EN
PRODUCTIEF.

* BIJ AFNEMENDE MAAN
VOEL JE JE LICHAMELIJK
VAAK MINDER ENERGIEK,
MAAR SPIRITUEEL
BEWUSTER.



Vind je magische zelfvertrouwen

Mama Maan is voor veel mensen inspirerend en ze schijnt voor ons allemaal. Haar magie is al zo oud als de wereld. Er bestaan talloze verhalen, mythen en legenden over de maan, maar toch blijft ze een mysterie.

Naarmate je de maan beter leert kennen, wordt je spirituele band met haar en met de wereld om je heen sterker. Je ontdekt nieuwe wegen om je kennis te verdiepen en er dienen zich nieuwe leermeesters, boeken, cursussen en mogelijkheden aan.

Er is geen goede of foute manier om over de maan te leren. Je zult instinctief merken dat je meer vertrouwen krijgt in je eigen mindfulness en dat je zelf rituelen rond de maancyclus gaat creëren.

Je magische zelfvertrouwen groeit als je jezelf toestaat om net als de maan te wassen en af te nemen. Je hebt tijd nodig om tot jezelf te komen, aan te pakken, te scheppen, te vieren, druk te zijn, te ontspannen, bij te komen en rust te vinden. Je moet alle kanten van wie je bent accepteren en je daarnaast verheugen op de persoon die je kunt worden.

CREATIEVE UITINGEN
KUNNEN PERSOONLIJK EN
PRIVÉ ZIJN, MAAR WIL JE
ZE DELEN, DOE DAT DAN
VOL ZELFVERTROUWEN!
GEBRUIK DE HASHTAG
#MUSEWITHTHEMOON
OM JE CREATIES EN
BESPIEGELINGEN TE
DELEN MET DE ONLINE-
GEMEENSCHAP.



Zo gebruik je dit boek

Mijmeren met de maan is een interactief doeboek dat zowel je zelfvertrouwen als je creativiteit stimuleert. Ik hoop dat het je inspireert een rustigere levensstijl te ontwikkelen en dat het je dagelijks bestaan rijker en harmonischer zal maken.

Dit boek nodigt je uit te onthaasten, te genieten van schrijven, droedelen en dromen, en de goede dingen van het leven te koesteren. Dit boek helpt je de maan en al haar fasen beter te begrijpen en stimuleert je je activiteiten te plannen en je dromen te realiseren in harmonie met de maancyclus.

De acht hoofdstukken vertegenwoordigen elk een fase van de maan en elk gedeelte geeft een reeks activiteiten gebaseerd op de zin en de essentie van die fase, te beginnen met de nieuwe maan, die de eerste fase van de nieuwe maancyclus markeert. Het fijne van dit boek is dat je niet hoeft te wachten tot er een nieuwe maan aan de hemel staat. Begin gewoon met de maanfase waarin je je op dat moment bevindt.

Kijk om uit te zoeken in welke fase de maan zich bevindt op een maankalender als almanac.com of moontracks.com, die zijn afgestemd op het gebied waar je woont. Zo krijg je de juiste informatie, want sommige apps houden geen rekening met

verschillende tijdzones. Kijk dus niet raar op als een vriend van je die in Amerika woont bijvoorbeeld een dag eerder dan jij de volle maan beleeft. Woon je op het zuidelijk halfrond, dan verschijnen de wassende en afnemende maanfasen net andersom, maar ze houden dezelfde energie, zodat er niets verandert aan de magie.

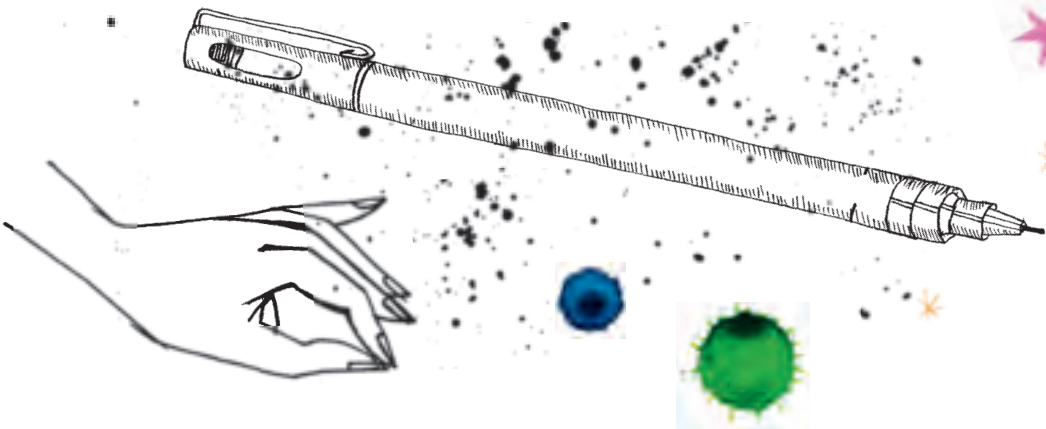
Stel je je eenmaal in op de maan, dan zul je gedurende de cyclus subtiele veranderingen opmerken in je stemming en je energieniveau.

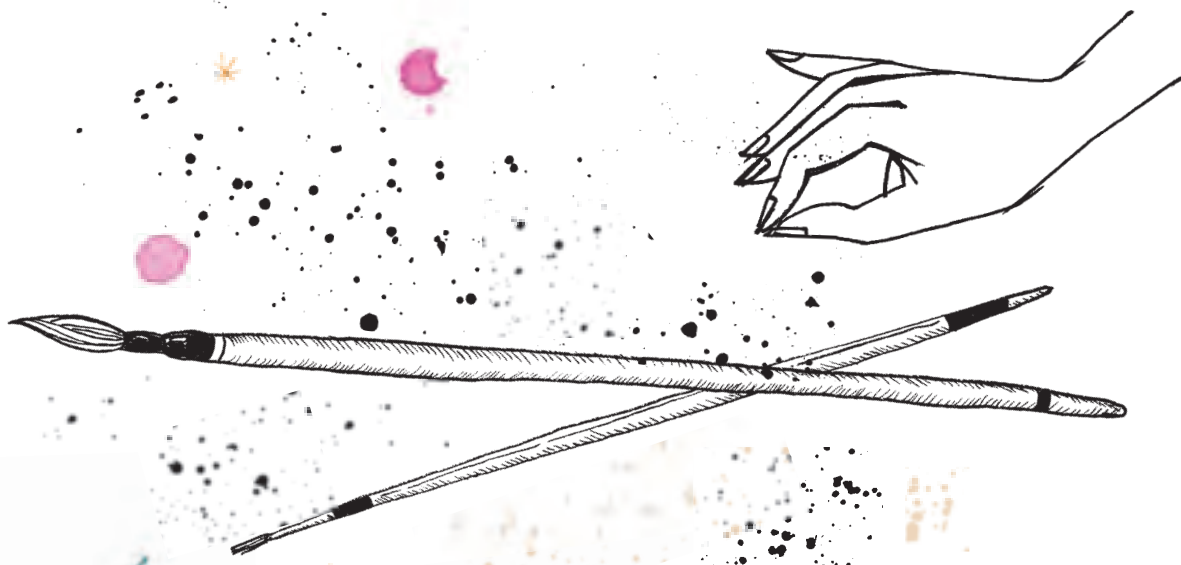
De opdrachten in dit boek helpen je de maanmagie te benutten op dagen waarop je wel een oppeppertje kunt gebruiken. Ze stimuleren je alle elektronica uit te zetten en je op jezelf te concentreren. Je kunt dit boek gebruiken om het leven dat je voor jezelf wenst serieus uit te stippelen, maar ook gewoon als een manier om te onthaasten en je bezig te houden met iets wat magisch en zinvol is.

Gereedschap en materialen

Gebruik dit boek om je creativiteit de vrije loop te laten en je innerlijke muze te verkennen. Werk met pen, potlood en verf, maar gebruik niet te veel water om bobbelen van het papier te voorkomen. Je kunt ook veertjes of boombladeren inplakken.

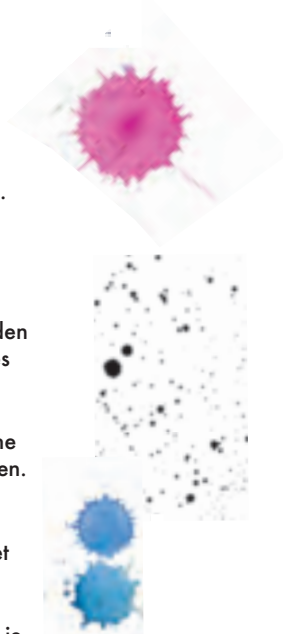
Dit is jouw boek, er zijn geen regels. Het gaat erom dat je er plezier in hebt, dat je tijd voor jezelf neemt en dat je er iets persoonlijks van maakt.





MIJN FAVORIETE MATERIALEN:

- * Een waterverfset voor beginners met veel kleuren.
- * PVA-lijm om glitter en dingen uit de natuur, zoals bloemen, bladeren en veren, vast te lijmen.
- * Kleurpotloden van goede kwaliteit (waterverfpotloden en penseelpennen zijn heel prettig en je kunt er netjes mee werken).
- * Metaalstiften om je eigen sterrenhemel en magische krullen te maken. Zo komen je creaties pas echt tot leven.
- * Een zwarte ballpoint of fineliner is handig om aantekeningen of lijstjes te maken, maar ook voor het maken van lijntekeningen.
- * Washitape (decoratief plakband) en stickers geven je werk een extra dimensie en zien er ook heel leuk uit!
- * Gewone viltstiften.





Onthaasten

Ben je uit balans en heb je een beetje hulp nodig om gas terug te nemen en nieuwe energie op te doen, gebruik dan dit onthaastingsprogramma.

In dit boek kun je ook je eigen manier van onthaasten creëren.

OPSTAAN: Sta gelijk met de zon op. Ervaar de zingende vogels, de temperatuur en de frisse lucht. Je kunt je wekker iets vroeger zetten, zodat je van dit moment kunt genieten.

ADEMEN: Rek je uit en laat je lichaam wakker worden. Adem lang en diep in en uit. Zet de ramen open, maak je bed op en wees je er bewust van hoe het beddengoed aanvoelt. Wees blij met je slaapkamer.

JE DOEL BEPALEN: Steek je ochtendkaars aan en bepaal je doel voor die dag. Je kunt het ook opschrijven in dit boek. Geniet van je eerste kopje thee en wees je bewust van elke slok. Je bent in het nu.

VOLTOOIEN: Maak taken af, dat geeft een gevoel dat je iets hebt bereikt. Concentreer je

helemaal op de bewuste taak en steek er al je energie in. Zet een wekker als hulpmiddel. Zo kunnen alle doorgewone handelingen een meditatief karakter krijgen.

GENIETEN: Ga wandelen, kijk bewust naar de wolken en de bomen en voel het heerlijke ritme van de natuur. Koester het kind in jezelf, lach en doe malle dingen.

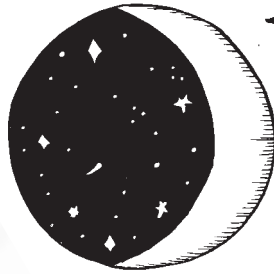
ETEN: Eet als je honger hebt en stop als je genoeg hebt. Zorg goed voor jezelf, zodat je de beste versie van jezelf kunt zijn.

UITRUSTEN: Ga regelmatig vroeg naar bed en zet op een bepaalde tijd alle elektronica uit, zodat je je op natuurlijke wijze kunt ontspannen. Maak een slaapdrankje en kruipt lekker in bed.

Creëer je eigen onthaastingsprogramma en schrijf het hieronder op.



Alle fasen van de maan...



JONGE MAAN

VERFIJNEN EN STRUCTUREREN



**EERSTE
KWARTIER**

ACTIE ONDERNEMEN EN BESLISSEN



**NIEUWE
MAAN**

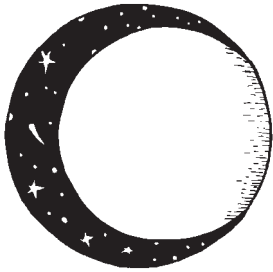
EEN SCHONE LEI,
EEN NIEUW BÉGIN



OUDE MAAN

BESPIEGELEN EN HERSTELLEN

Hier zie je de acht fasen van de maan
en wat ze vertegenwoordigen



**WASSEDE
MAAN**

VERTROUWEN EN VEERKRACHT



VOLLE MAAN

VIEREN EN VERGEVING



LAATSTE KWARTIER

ONTSPANNEN EN VOOR JEZELF ZORGEN



AFNEMENDE MAAN

ZEGENINGEN ONTVANGEN EN DANKBAARHEID



'VRIJHEID,
BOEKEN,
BLOEMEN EN
DE MAAN...



WIE IS DAAR
NU NIET
GELUKKIG
MEE?'

- Oscar Wilde



1. NIEUWE MAAN

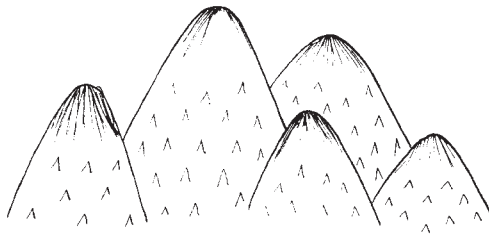
Een magische tijd en het begin van de volgende maancyclus.
Nu heb je de kans je gewoontes en plannen op te frissen en
nieuwe doelen te stellen.

KERNPUNTEN: *

- * Magie creëren
- * Doelen stellen
- * Een schone lei
- * Nieuwe kansen
- * Een planning maken
 - * Zaaïen
- * Wedergeboorte

ONTHAASTEN DOE JE ZO:

Maak een inspirerende lijst met muziek om naar te luisteren terwijl je je huis opruimt en zo de energie van je woonruimte een nieuwe impuls geeft. Verzorg je kamerplanten, doe rommel weg en bewaar alleen de spullen die je echt nodig hebt of die mooi en zinvol zijn.



Neem de tijd om in alle rust je nieuwe maandoelen te bepalen.
Schrijf ze op de plantenspotten hieronder.

BESTROOI JE DROMEN MET MAGIE



Hoe ziet jouw droomdag eruit? Beschrijf, teken of droedel hem hieronder.





'PLANT EEN
ZAADJE, DAN
ZAL JE HART
GROEIEN.'

- Hafez



Gebruik de kracht van de maan om je persoonlijke doelen te realiseren! In *Mijmeren met de maan* leert Jo Cauldrick je hoe je dat doet en stimuleert zij je creativiteit aan de hand van de verschillende fases van de maan.

Laat je inspireren om plannen te maken en je dromen vorm te geven in lijn met de maancyclus. In de acht hoofdstukken die elk een maanfase vertegenwoordigen, vind je allerlei activiteiten rond die specifieke fase. Denk aan je doelen helder voor ogen krijgen, droedelen en tekenen, maar ook een heet bad nemen, een wenspot maken of simpelweg genieten van een kop thee.

Als je je ritme aanpast aan dat van de maan, zul je subtiele veranderingen in je stemming en energielevel opmerken tijdens de maancyclus. Tot slot helpen de prachtige handgeschilderde illustraties je een handje om je gelukkiger te voelen, even te onthaasten en je over te geven aan de magie van de maan.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 500
Kosmos Uitgevers
Utrecht/Antwerpen