

De energie van de maan

Aurore Widmer



Illustraties: Djoïna Amrani



Published in the French language originally under the title: *Mon cahier lune*

© MMXXI, Éditions Solar, an imprint of Édi8, Paris, France.

All rights reserved.

© Zuidnederlandse Uitgeverij N.V., Vluchtenburgstraat 7, B-2630 Aartselaar, België, MMXXI.

Alle rechten voorbehouden.

Deze uitgave door: Deltas, België-Nederland.

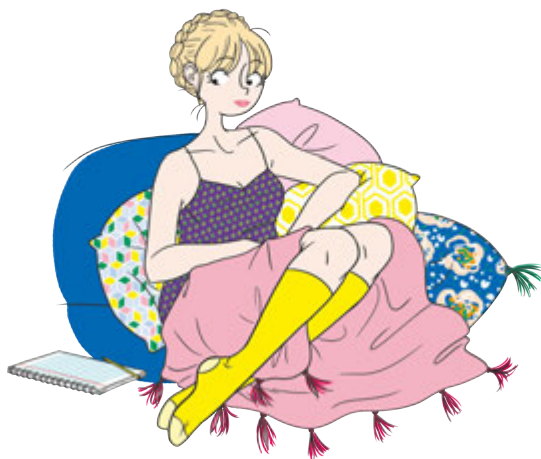
Nederlandse vertaling: Anouk Holsters.

D-MMXXI-0001-155

NUR 720



Inleiding	5
Test Waaron synchroniseren met de maan?	6
Hoofdstuk 1 ▷ De mysterieuze kracht van de maan	8
Hoofdstuk 2 ▷ Ik luister naar mijn manen	24
Hoofdstuk 3 ▷ Op zoek naar geluk bij nieuwe maan	31
Hoofdstuk 4 ▷ Emoties kalmeren bij vollemaan	44
Hoofdstuk 5 ▷ De maan als coach voor persoonlijke ontwikkeling	57
Mijn maankalender 2021-2025	95



Inleiding



Briljant, zacht, mysterieus... geen wonder dat de maan onze zusterster is! Soms is ze vol, soms is ze niet zicht-

baar... Haar cycli fluctueren, net zoals onze emoties, onze gedachten en onze energie. Inzicht in haar mechanismen wordt dus een echte leidraad voor welzijn, om weer in contact te komen met de seizoenen, de natuur en vooral... met jezelf. Door de cycli van de maan te volgen, neem je even de tijd om uitdagingen te kiezen, om daarna voluit te gaan en je door niets te laten tegenhouden. Daarna volgt een moment van vertraging en ten slotte een moment van rust, om weer op krachten te komen en met frisse moed

opnieuw te beginnen. Kortom, een volledige, intense cyclus met complementaire fasen, om je potentieel volop te optimaliseren zonder jezelf uit te putten! En met respect voor jezelf. Daarom tonen we opnieuw interesse in de maan!

Luister naar je behoeften en je emotionele, fysiologische en energetische cycli en maak opnieuw contact met jezelf, dankzij een maanprogramma op basis van de tekens van de dierenriem. Doel: deze schommelingen beleven met zo veel mogelijk sereniteit, welzijn en harmonie.

Nog beter: het pad van de maan langs de tekens van de dierenriem tekent een echt persoonlijk ontwikkelingstraject, dat je in staat stelt om je tevredenheid op alle gebieden te evalueren en om je hele leven een boost te geven! Met een maximum aan rituelen, feelgood-methoden (etherische oliën, mineralen...) en yoga, zal je jezelf vernieuwen, fasen in je dagelijks leven bepalen en weer in contact komen met je essentiële verlangens en behoeften!

De must: als vrouw opnieuw voeling krijgen met je lichaam, jezelf trots en sterk voelen dankzij de vrouwelijke cyclus, waar de maancyclus enorm op lijkt. *Moon power!*



Waarom synchroniseren met de maan?



Doeltreffend zijn betekent voor jou:

- Je niet laten overweldigen door je emoties.
- Een constante energie kunnen hebben.
- Assertief zijn en zelfvertrouwen hebben.

's Ochtends begint je dag vaak met:

- Een tornado van gedachten.
- Een onverklaarbare melancholie.
- Hoofdpijn bij het kiezen van je outfit.

Wat stoort je dagelijks het meest:

- Je overgevoeligheid.
- Je eetgewoonten.
- Je stemmingswisselingen.

Op vakantie ben je eerder:

- Angstig, omdat je je badpak moet aantrekken.
- Een windhaan: je verandert vaak van gedachten over de planning.
- In paniek door onverwachte omstandigheden.



Als je één dag iemand anders zou kunnen zijn, kies je voor:

- Een man.
- Een atlete.
- Een zakenvrouw.

Je hebt het meest bewondering voor:

- Je vriendin die zich altijd kleedt zoals zij wil.
- Je vriendin die altijd de koe bij de hoorns vat.
- Je vriendin na een relatiebreuk.

BEREKEN JE SCORE!



<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Je hebt het meeste van ○:
Je moet naar jezelf luisteren.

Als er iets is waar je het soms moeilijk mee hebt, dan zijn het wel je wisselende stemmingen, je energiedalingen en je willekeurige emoties, die je het gevoel geven een echte windhaan te zijn, die met alle winden meedraait. Je begrijpt niet altijd wat er in je omgaat, soms vind je het moeilijk om de dingen helder te zien en een stap terug te zetten. Je vraagt je af of je alles wel onder controle hebt. Resultaat: je zet jezelf onder druk om voortdurend alles in goede banen te leiden. Stop ermee, dit houd je niet vol! Luister naar jezelf! Maak opnieuw verbinding met de maancycli en begrijp dat ook jij een cyclus hebt, van energiedalen en -pieken. Dan zal je stoppen met jezelf de schuld te geven en je onder druk te zetten, maar ook deze fasen beter beleven. Want je zal nog beter presteren als je leert te vertragen om de volgende fase sterker in te gaan!



Je hebt het meeste van □:
Je hebt behoefte aan harmonie.

Er gaat geen week voorbij zonder dat je een traantje wegpinkt, maar maak je geen zorgen, dat kan geen kwaad. Je overgevoelige aard speelt je soms parten, je hebt moeite te weten hoe je je precies voelt, deze wervelwind maakt je duizelig. Uitgeput door deze intensiteit, vind je het moeilijk om je op te laden wanneer het noodzakelijk is, omdat je jezelf niet altijd toestaat om even uit te blazen. Dankzij dit boekje en de vele feelgood-tips en -adviezen, leer je een stap terug te zetten, aangepaste hulpmiddelen te gebruiken om jezelf beter te begrijpen, om je emoties beter te beheersen... Kortom, om sereen en in harmonie te zijn!



Je hebt het meeste van △:
Je wil je beter in je vel voelen.

Je bent niet erg enthousiast over je lichaam en hoe het werkt. Je hebt soms last van complexen en je bent losgekoppeld van wat er in je omgaat, losgekoppeld van je lichaam. Je neemt lichamelijke indrukken niet altijd waar en je hebt moeite om te bepalen wat goed voor je is. Dankzij de maancycli en hulpmiddelen zoals yoga, olfactologie of meditatie, verbind je je weer bewust met je lichaam, je emoties en je vrouwelijkheid, en dit alles met welwillendheid!



De mysterieuze kracht van de maan

De maan wordt al duizenden jaren in vele tradities vereerd, maar vandaag zijn we haar een beetje uit het oog verloren. Ze blijft mysterieus! Eigenlijk is het niet zo ingewikkeld om haar te begrijpen en te ontcijferen. Een telescoop of astronomielessen zijn niet nodig (ook al is het nog zo poëtisch om al liggend in het gras naar de sterren te kijken!). Een goede kalender, een beetje observatievermogen en de hemelkaart zal bijna geen geheimen meer voor je hebben!

De magie van de maan, hoe werkt het?

Hoewel er enkele studies zijn over de invloed van de maan, is de wetenschap er nog niet in geslaagd de directe invloed van de maan op ons aan te tonen of te begrijpen hoe ze werkt. En toch kent een duizendjarige traditie haar verrassende krachten toe!

Er was eens...

De verering van de maan gaat meer dan 5000 jaar terug in Mesopotamië. De Sumeriërs en Babyloniërs legden toen de grondslagen van een godsdienst die later de meeste oude tradities beïnvloedde. De maangod werd door veel beschavingen beschouwd als de meester van de tijd en de wijsheid. Maar meestal incarneert de maan een vrouwelijk gezicht, zachter en welwillender, vaak zuster of echtgenote van de zon. Ixchel bij de Maya's, Diana bij de Romeinen, Artemis, Selene en Hecate bij de Grieken... Ze staat symbool voor vruchtbaarheid en geboorte (zeker omdat ze tijdens haar cyclus groeit), ze is een beschermster. Maar ze is ambivalent en kan ook duister en mysterieus zijn. Met haar afnemende fase en haar relatie tot de nacht symboliseert ze ook het einde van de levenscyclus. Haar macht over het water (die waarschijnlijk voortkomt uit haar werking op de getijden) kan positief zijn bij de irrigatie van gewassen, of eng bij overstromingen. Hoe dan ook, men kende de maan een grote macht toe, omdat ze de hele cyclus van het leven begeleidde. Geen wonder dat heksen haar aanriepen om haar macht te vieren!



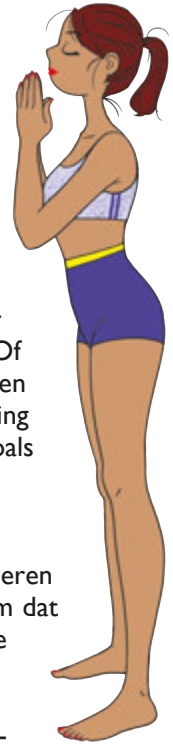
En vandaag?

Een hulpmiddel voor een betere levensstijl

Nog altijd een beetje magisch en mysterieus, maar vooral een zeer inspirerend hulpmiddel! Eigenlijk gaat het over energie. Wij nemen de fasen van de maan waar (nieuwe maan, wassende maan, vollemaan, afnemende maan), en kennen daar dan een meer of mindere mate van kracht aan toe. Hoe groter de maan wordt, hoe meer energie ze uitzendt naar ons. Hoe meer ze afneemt, hoe minder energie we ontvangen en hoe meer we worden uitgenodigd om ons te concentreren op ons innerlijke zelf. Of we het nu geloven of niet, door ons te synchroniseren met de maan kunnen we een gezondere levensstijl aannemen, met tijd voor rust en ontspanning en momenten van actie. In combinatie met andere gevoelgood-methoden, zoals yoga of aromatherapie, zal je je top voelen!

Een instrument voor persoonlijke ontwikkeling

De maan, verbonden met de nacht, is ook een instrument voor het decoderen van ons onbewuste. We hebben allemaal een maanteken van de dierenriem dat onze onderliggende persoonlijkheidstrekken ontcijfert! Afhankelijk van de sterren, werpt de maan ons elke maand uitdagingen toe en stelt ze ons in staat om domeinen van ons leven te verkennen en te verbeteren. Perfect om aan je projecten te beginnen of om vooruit te gaan in het leven. Geloof je niet in astrologie? Geen probleem. Je hoeft niet te geloven in de invloed van een ster! Gebruik de maankalender dan gewoon als een middel om aan jezelf te werken, om te luisteren naar je behoeften en je verlangens. Laat je leiden door de maan om je vragen te stellen over je welzijn en om je aan te sporen actie te ondernemen en je leven een boost te geven! Omdat de maan verbonden is met vrouwelijkheid, is ze ook een perfect instrument om jezelf te ontplooien als vrouw, om te luisteren naar je emoties en om je menstruatiecyclus goed te ervaren.



Drie dingen die bewijzen dat de maan echt macht heeft

Goed, de maan gebruiken als een methode om je goed te voelen, daar ben je niet tegen. Maar de energie van de maan, daar geloof je echt niet in! En dat is je goed recht. Toch zijn er enkele veelzeggende feiten. Je synchroniseren met de maan zou dan des te belangrijker zijn. Nog een argument om het te testen. Je zou door het effect weleens versted kunnen staan!