

SELF CARE JOURNAL

FIND YOUR FLOW

ROCK
YOUR
WORLD

About me

In een wereld die bol staat van verantwoordelijkheden en uitdagingen is het mijn missie vrouwen te ondersteunen om hierin te blijven navigeren en zich goed te blijven voelen. Met deze missie heb ik vanuit Rock Your World onder andere 'The Selfcare Journal' ontwikkeld, die je nu in handen hebt.

Deze journal helpt je met het ontdekken van de invloed die de natuur om je heen op jouw *body & mind* heeft en helpt je bij het *tracken* & volgen van je eigen natuurlijke *flow* daarbinnen. Mijn geloof is namelijk dat hoe meer je volgens je eigen natuur leeft, hoe makkelijker het is om dicht bij jezelf te blijven en hoe sterker je je voelt.

Ieder mens is anders en heeft een andere behoefte, die vaak per periode wisselt. Leer die van jezelf kennen en je hebt goud in handen voor jouw *health & happiness*. Laat 'The Selfcare Journal' je daarbij helpen. Ayurveda, Astrologie, de natuur en Cyclisch Leven zijn in deze journal de belangrijkste inspiratiebronnen om jezelf beter te leren begrijpen en vormen een perfect kader voor zelfonderzoek.

3

Omdat ik, als ondernemster, schrijfster, moeder, vrouw en nog zoveel meer, ook fan ben van *efficiency*, heb ik in deze journal twee dingen gecombineerd: ik deel mijn kennis met je over Cyclisch Leven, de verschillende cycli en een vleugje Ayurveda & Astrologie en vervolgens kan jij zelf aan de slag met de tips, de *tools* en de journal-vragen om je zelfonderzoek te *tracken*.

Je leven wordt het komende jaar vast niet minder druk! Maar ik hoop dat 'The Selfcare Journal' je zal inspireren om bewuster te worden van de verschillende opties die je hebt om je goed te voelen, zodat je meer *flow & power* gaat ervaren om jouw ambities waar te maken en stappen te zetten in je leven.

ENJOY!

Love, Hanneke

FOUNDER ROCK YOUR WORLD

ROCK
YOUR
WORLD

Waarom deze journal?

Deze journal is gemaakt om jou tot grote hoogtes te brengen. Welke hoogtes? Die bepaal je lekker zelf. Waarschijnlijk heb je daarom ook 'The Selfcare Journal' gekocht: uit nieuwsgierigheid naar nieuwe manieren om jezelf te ontwikkelen.

Grote kans dat je ambitieus bent, veel dingen leuk vindt en altijd nieuwsgierig bent naar manieren om je goed / beter te voelen. Zodat je jouw dromen waar kunt maken. Hierin kies je graag je eigen pad.

Maar waarschijnlijk heb je soms ook het gevoel dat je tegen de stroom in aan het zwemmen bent. Dat de dingen die je doet meer energie kosten dan ze opleveren. En dat je meer bezig bent met het zoeken naar de juiste balans dan dat je je kunt focussen op dat wat je het liefste doet. En dat geeft de nodige onrust en stress.

Herkenbaar? *Good for you* dat je dan nu deze journal in handen hebt!

Want om het leven te leven dat jij graag wilt, op welk gebied dan ook, is het belangrijk dat je dicht bij jezelf staat en lekker in je vel zit. Je voelt je immers het meest energiek, in (hormonale) balans, sexy, ontspannen en productief als je helemaal in je *flow* zit.

In deze journal vertel ik je daarom alles over het principe van Selfcare en van Cyclisch Leven: het volgen van natuurlijke ritmes, wat jou helpt om in je *flow* te komen en je goed te voelen. Bovendien vind je door de hele journal heen vragen die je helpen om, gedurende het jaar, steeds dichterbij jezelf te komen. Zo draagt 'The Selfcare Journal' eraan bij dat je steeds meer in je kracht komt te staan, om je dromen waar te maken en te bouwen aan een leven dat jou *happy* maakt.

Dit is géén journal die jou vertelt hoe je het moet doen. Dit is een journal waarin je opties vindt voor hoe je het kunt doen. Zie deze journal als *tool* voor zowel inspiratie als begeleiding. En laat 'The Selfcare Journal' jouw *cheerleader* zijn om jezelf nog beter te leren kennen en jouw leven te *rocken*.

#FEELGOODBEGREAT

“Don't go with the flow,
be the flow.”

The power of cycles

Cyclisch Leven... Dat klinkt misschien groot en eng, maar in bepaalde mate doe je dat al. Iedere dag. Alleen ben je er niet altijd van bewust. Want waarschijnlijk ben je overdag actiever dan 's nachts, toch? En waarschijnlijk heb je in de zomer meer zin in een feestje en een frisse cocktail, terwijl je in de winter liever met een boek of Netflix-serie onder een dekentje op de bank kruipt? Dan wissel je dus automatisch al perioden van actie af met die van rust en volg je in ieder geval al het ritme van de cyclus van de dag en dat van de seizoenen.

En dat is waar Cyclisch Leven in een notendop over gaat: het volgen van het ritme van de natuurlijke cycli, en de wisselwerking tussen rust & actie, als basis om meer *flow* in je leven te creëren.

“Your body speaks in cycles.”

7

In deze journal draait het om de 4 cycli die veel invloed hebben op hoe je je voelt:

- > DE SEIZOENEN
- > DE MAAN
- > DE VROUWELIJKE CYCLUS
- > DE DAG

Hoe verschillend deze cycli ook lijken, ze volgen allemaal hetzelfde patroon: van opbouw naar afbouw, van afbouw naar opbouw, *and so on*. Elke fase heeft zijn eigen functie en is even belangrijk. Het één bestaat niet zonder het ander. Rust is net zo belangrijk als actie. Loslaten net zo belangrijk als groei. Zonder Yin (vrouwelijke energie) geen Yang (mannelijke energie).

Door respect te hebben voor alle fases en daar ook naar te leven, kun je ze optimaal benutten. Zo gaan de dingen meer vanzelf, krijg je meer rust, voel je meer (hormonale) balans en ervaar je minder stress. Je gaat lekkerder in je vel zitten, op ieder aspect van je leven. *That's the power of Cyclical Living.*

How to start

Ok, Cyclisch Leven dus... *Sounds good!* Maar... hoe dan?! Nou, met behulp van deze journal! Cyclisch Leven klinkt nu misschien nog ingewikkeld, maar de missie van 'The Selfcare Journal' is om de kennis over Cyclisch Leven op een toegankelijke manier met je te delen en je vervolgens te *guiden* en te stimuleren om jouw eigen natuurlijke *flow* te ontdekken en deze te gaan volgen.

IN HET EERSTE DEEL vind je daarom de nodige uitleg bij deze journal. Ik vertel je over de grote rol die *journals* kan spelen bij het vinden van je *flow*, over de betekenis en het belang van Cyclisch Leven en de verschillende cycli die invloed hebben op je leven. Ook krijg je tips over hoe je met deze cycli kunt *syncen* en zo optimaal gebruik kunt maken van de kracht van de verschillende fases.

IN HET TWEEDE DEEL ga je zelf aan de slag! Allereerst met het vaststellen van je beginpunt (hoe voel je je nu?), en vervolgens met het opschrijven van je doel en plannen voor 2026, je intentie en het visualiseren van de toekomst middels manifesteren en het maken van een *vision board*. Bij *It's ya Birthday!* kan je rondom je verjaardag reflecteren op je afgeronde levensjaar. Vervolgens vind je per seizoen food & lifestyletips over hoe je kunt *connecten* met dat seizoen en kan je een *Bucket List* bijhouden met dingen die je graag zou willen doen in dat kwartaal. Ook kan je elke maand aan de slag met journal-vragen die *matchen* met dat moment. In de maandschema's kan je o.a. elke maand je *cyclus* en je *energy level* in kaart brengen en bijhouden in hoeverre het lukt om bepaalde routines te volgen. Daarnaast sta je maandelijks stil bij Nieuwe & Volle Maan, met bijpassende journal-vragen.

Halverwege het jaar is het tijd voor een korte *Check-In*, om te reflecteren op het afgelopen half jaar, om vooruit te kijken en om te onderzoeken hoe het gaat met jouw Cyclische Leven. Bij de *Check-out* blik je terug op het kalenderjaar 2026.

IN HET DERDE DEEL vind je meer verdieping over Astrologie en *The cycle of life*, plus bijpassende Selfcare-tips & journal-vragen.

ACHTERIN DE JOURNAL vind je lege pagina's die je vrij kunt gebruiken om te *journals*.

Laat deze journal je prikkelen en je gedachtegang stimuleren, zodat jij meer over jezelf ontdekt én over hoe jij het meeste uit je leven kunt halen. Hoe meer zelfkennis, hoe meer zelfvertrouwen. En zelfvertrouwen heb je nodig om jouw leven te *rocken*.

Deel 1

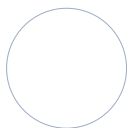
ALL YOU NEED TO KNOW

De maan

De natuur is altijd in beweging en is een spiegel voor onze binnenwereld. Tenslotte zijn wij natuur. De maan is een zichtbaar fenomeen om verandering meer tastbaar te maken; Je ziet letterlijk iedere avond in de lucht een andere maan.

Ongeveer iedere 28 dagen maakt de maan dezelfde reis en gaat ze van nieuw naar vol en weer naar nieuw. Iedere fase in deze cyclus beïnvloedt onze fysiologie en heeft een effect op hoe we ons voelen. Dit heeft onder andere te maken met het verschil in licht: tijdens Volle Maan is er meer licht in de nacht dan bij Nieuwe Maan. Iedere fase heeft haar eigen symboliek en deze vormt een mooie kapstok voor zelfreflectie.

24



NIEUWE MAAN – Element water. In de lucht is niks te zien. Vanwege het gebrek aan licht tijdens Nieuwe Maan voelen we ons vaak automatisch vermoeider en hebben we minder zin om af te spreken. Handig, want dan heb je waarschijnlijk meer tijd om alle aandacht op jezelf te richten en te voelen wat je eigenlijk wilt. Maak die verlangens wat concreter door ze op te schrijven. Vaak is het opschrijven al een eerste stap in het waarmaken ervan.



WASSEDE MAAN – Element aarde. De fase waarin de maan van nieuw naar steeds voller gaat noemen we Wassende Maan. Het is een opbouwfase waarin je meer energie en zin voelt om stappen te maken die je dichterbij je dromen brengen.



VOLLE MAAN – Element vuur. Tijdens Volle Maan is er meer licht in de nacht en daarom wordt deze maanfase gezien als een goed moment om het leven te vieren met een feestje; groot of klein. Dit is sowieso een periode om te *shinen* en trots te zijn op je prestaties en je te focussen op *the good in your life*.



AFNEMENDE MAAN – Element lucht. In de fase van vol naar nieuw wordt de maan steeds minder zichtbaar in de lucht. Dit is het moment waarin je van nature meer zin hebt in warmte & comfort. Laat alles wat niet bijdraagt aan dit gevoel los, zodat je meer energie overhoudt voor alles wat er *wél* toe doet.

In deze journal staan we elke maand stil bij de 2 hoogtepunten van de cyclus van de maan: de Nieuwe en de Volle Maan. Bij elke Nieuwe Maan kom je journal-vragen tegen waarbij je vooruitkijkt op de maand die gaat komen en bij elke Volle Maan kijk je onder andere terug op de maand die achter je ligt.

TEKENEN VAN:

Hormonale disbalans

WERK / CARRIÈRE

- ☐ Ik ga makkelijk grenzen over
- ☐ Ik kan geen keuzes maken
- ☐ Ik heb weinig focus

LIEFDE

- ☐ Ik heb een lager libido
- ☐ Ik heb een eenzaam gevoel
- ☐ Ik ervaar een gebrek aan verbinding

GELIEFDES

- ☐ Ik heb een kort lontje
- ☐ Ik ben snel geïrriteerd

ENERGIE

- ☐ Ik ben snel vermoeid
- ☐ Ik heb last van wisselingen

SLAAP

- ☐ Ik lig veel wakker
- ☐ Ik heb moeite met in slaap vallen
- ☐ Ik word moe wakker

HUID

- ☐ Ik heb last van een droge huid
- ☐ Ik heb last van een onrustige huid

MENTAAL

- ☐ Ik ben onrustig
- ☐ Ik voel me somber
- ☐ Ik heb last van perfectionisme
- ☐ Ik heb controledrang

Setting goals for 2026

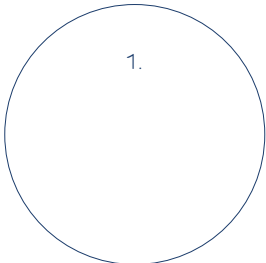
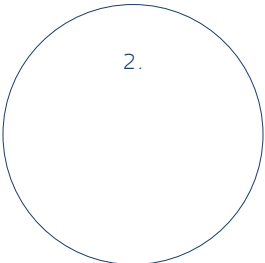
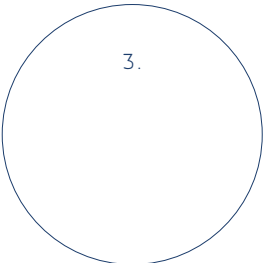
Het begin van het jaar is hét moment voor het zetten van een doel voor het komende jaar. Met behulp van onderstaande stappen maak je je doel voor 2026 concreet.

Stap 1

FOCUS ON THE GOOD AND THE GOOD GETS BETTER

Noteer 3 dingen, dit kan van alles zijn, waarvan je heel trots bent dat je dit in 2025 hebt gedaan.

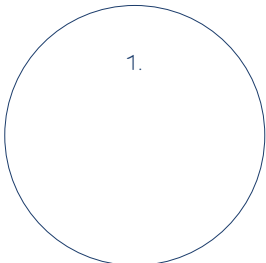
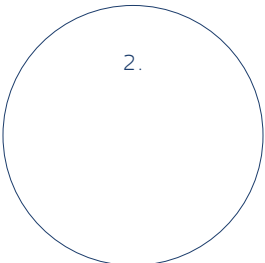
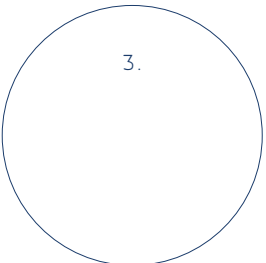
48

1. 	2. 	3. 
--	--	---

Stap 2

FOLLOW THE FUN

Ontdek wat écht belangrijk voor je is en schrijf hieronder 3 dingen op die je het afgelopen jaar heel blij hebben gemaakt.

1. 	2. 	3. 
---	---	--

Plan your year with Astrology

Doelen & intenties floreren bij structuur. In dit hoofdstuk gebruiken we Astrologie voor *time management* en het maken van een jaarplanning. Iedere maand koppelen we aan een thema dat past bij het sterrenbeeld waar de zon op dat moment in staat. Met deze benadering zorg je ervoor dat je over het gehele jaar genomen meer groei kan maken, aan de hand van de verschillende thema's, en meer rust zult vinden. Verandering is namelijk een proces.

Hieronder vind je de thema's per sterrenbeeld / per maand:

JANUARI (STEENBOK) - Zet de toon voor de rest van het jaar.

FEBRUARI (WATERMAN) - Focus op het delen van liefde.

60 MAART (VISSEN) - Voorbereiden op een nieuw begin.

APRIL (RAM) - *Be bold*, neem actie.

MEI (STIER) - Meer lichaam, minder hoofd.

JUNI (TWEELINGEN) - Gebruik je stem.

JULI (KREEFT) - Selfcare voor je binnenwereld.

AUGUSTUS (LEEUEW) - Speelsheid, creatie en plezier.

SEPTEMBER (MAAGD) - Terug naar routine.

OKTOBER (WEEGSCHAAL) - Vind balans tussen wat je geeft & neemt.

NOVEMBER (SCHORPIOEN) - Gebruik emoties als *fuel* voor transformatie.

DECEMBER (BOOGSCHUTTER) - Droom groots.

Verderop in de journal vind je elke maand gerichte journal-vragen die passen bij het thema van desbetreffende maand & sterrenbeeld. Maar voor nu gebruiken we de thema's om een jaarplanning voor jezelf te maken. Geef hiernaast per maand in een paar woorden aan wat je gaat doen om aan bovenstaande thema's te werken.

Journal-vragen voor januari

Januari: intentie & richting

Wat wil je dit jaar écht ervaren?

Ik wil dit jaar ervaren hoe het is om...

69

Wat je energie geeft, groeit

Wat is je top 3 focuspunten voor januari?

1.

2.

3.



Volle Maan

IN KREEFT - 3 JANUARI

Kreeft wordt geassocieerd met de energie van de moeder, vrouwelijke energie, thuiskomen bij jezelf en familiegeschiedenis. Het is het teken van water, het element van emoties. Tijdens deze Volle Maan is je intuïtie extra sterk, waardoor het een super geschikt moment is om emotionele ballast los te laten.

*Welke emoties
voeren op dit moment de boventoon
en welk gevoel wil je nu loslaten?*

70

Terugkijken tijdens Volle Maan

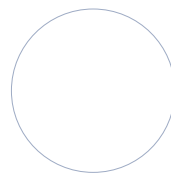
Terugkijkend op de afgelopen maancyclus, ben ik trots op / dankbaar voor / wil ik loslaten:

trots

dankbaar

loslaten

Nieuwe Maan



IN STEENBOK - 18 JANUARI

Steenbok is het sterrenbeeld van carrière, zichtbaarheid en dat wat je achterlaat. Dit aardeteken gaat over het nemen van verantwoordelijkheid, intentioneel bouwen aan je toekomst en doelen stellen vanuit hoofd én hart.

Wat betekent succes voor mij?

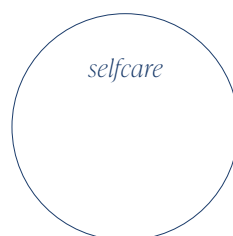
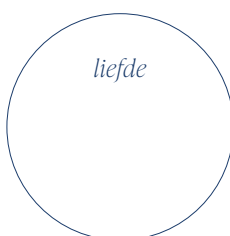
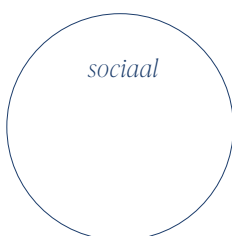
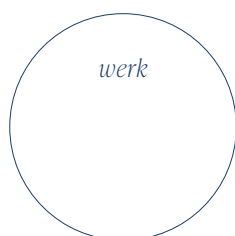
Hoe ziet mijn droomcarrière eruit?

Hoe zie ik mezelf en hoe laat ik mezelf zien in het dagelijks leven?

71

Vooruitkijken tijdens Nieuwe Maan

Dit zijn de komende maancyclus mijn intenties op werkgebied, op sociaal gebied, op liefdesgebied en als het om Selfcare gaat:



Januari

DAG
DATUM
MAANFASE
DAG VAN
MIJN CYCLUS
ENERGY
LEVEL

VRAAG / INTENTIE / DANKBAARHEID / GEVOEL VAN DE DAG

DO 01 — —

☐ 8 - 10 uur
geslapen

☐ 10.000 <
stappen

☐ 8 < glazen
water

☐ naar mezelf
geluisterd

VR 02 — —

☐ 8 - 10 uur
geslapen

☐ 10.000 <
stappen

☐ 8 < glazen
water

☐ naar mezelf
geluisterd

ZA 03 ● — —

☐ 8 - 10 uur
geslapen

☐ 10.000 <
stappen

☐ 8 < glazen
water

☐ naar mezelf
geluisterd

> Ga naar pag. 70 om stil te staan bij deze Volle Maan.

ZO 04 — —

☐ 8 - 10 uur
geslapen

☐ 10.000 <
stappen

☐ 8 < glazen
water

☐ naar mezelf
geluisterd

Check-in

Looking back & forward

NA 6 MAANDEN

Ga terug naar start

GA EVEN TERUG NAAR HET BEGIN VAN HET JAAR.

Wat waren je doelen en intenties ook alweer? Is dat nog steeds zo of is het iets anders geworden?

Wat er veranderd / onveranderd is aan mijn doelen & intenties:

151

Tracken & checken

KIJK EENS NAAR JE MAANDSCHEMA'S VAN DE AFGELOPEN MAANDEN.

Wat valt je op? Hoe verliep je cyclus? Hoe voelde je je rond Nieuwe & Volle Maan?

Welke invloed had je cyclus op je energy level & op hoe je je voelde? Kan je hier een rode draad ontdekken?*

Wat me opvalt als ik naar de maandschema's kijk van het afgelopen half jaar:

* Tip: lees de info en de bijbehorende vragen over de vrouwelijke cyclus en hormonale balans nog eens terug pag. 26 t/m 38.

Check-out

NA 12 MAANDEN

Looking back to see progress

Aan het begin van 'The Selfcare Journal' heb je bij *Your Starting Point* (pag. 45) aangegeven hoe je je op dat moment voelde. Nu is het tijd om opnieuw te meten en je vooruitgang te zien. Vul onderstaande vragen opnieuw in en vergelijk de waardes met je beginpunt (0 = weinig / oneens, 10 = veel / eens).

Rock your energy

Mijn energie is de laatste tijd:

Rock your self

Mijn gevoel van eigenwaarde is:

Rock your night

Ik heb de laatste tijd goed geslapen:

Rock your mind

Ik ervaar de laatste tijd weinig stress:

Rock your mood

Over het algemeen voel ik me blij:

Rock your home

Meestal kan ik thuis goed ontspannen:

Deel 3

A DEEP DIVE

Astrologische huizen

Naast sterrenbeelden en planeten, kent Astrologie nog een derde sleutel om meer zelfinzicht te krijgen: de huizen. Net als dat er 12 sterrenbeelden zijn, zijn er ook 12 huizen. Je vindt deze terug op je geboortehoroscoop*; je energetische handtekening.

De huizen representeren levensthema's. Hieronder vind je een overzicht van hun symboliek:

HUIS 01: *I am* – Persoonlijkheid & identiteit

HUIS 02: *I have* – Bezit, geld & gevoel van eigenwaarde

HUIS 03: *I think* – Mentale activiteit, communicatie & informatieopname

HUIS 04: *I nurture* – Thuis, ouders & gevoel van (innerlijke) veiligheid

HUIS 05: *I serve* – Wat je aan de buitenwereld geeft

HUIS 06: *I serve* – Wat je aan je binnenwereld geeft

HUIS 07: *I partner* – Huwelijk & andere relaties

HUIS 08: *I circulate* – Transformatie, seks, loslaten & de dood

HUIS 09: *I explore* – Reizen, filosofie & publiceren

HUIS 10: *I achieve* – Carrière, purpose & status

HUIS 11: *I aspire* – Vrienden, groepen, doelen, aspiraties & de maatschappij

HUIS 12: *I dream* – Zelf-sabotage, spiritualiteit, eenzaamheid, cyclisch leven & dromen

Leuk om te doen: zoek uit in welk huis jouw zonneteken en maanteken staan*. Deze plaatsing geeft je namelijk info over wat je het liefste doet en hoe je je het beste voelt. Je zonneteken / sterrenbeeld staat voor je *soul*, je *purpose* (hoe je straalt als de zon) en je maanteken representeert je binnenwereld (reflecteren als de maan).

Als ik bijvoorbeeld naar mijn eigen geboortehoroscoop kijk, dan kan ik daar o.a. het volgende uit opmaken: mijn zonneteken is Steenbok, het teken van ambitie. Hoe ik dus het meeste straal in mijn leven is door en met mijn carrière. Dit teken staat bij mij in huis 8, het huis van transformatie.

* Tip: op de site astro-charts.com kan je je eigen geboortehoroscoop in kaart brengen.

“The
moon doesn’t
consider one phase
better than another;
she just glows, equally
stunning at each
turn. Why should
we be any
different?”

ROOM FOR THOUGHTS



What else?

YOU MADE IT TILL THE END! – *Well done & big thanks.* We vinden het super leuk om jullie journal-belevenissen mee te krijgen via Insta. Hier vind je ons: @rockyourworld.ryw. En vergeet ons niet te taggen!

See u next year!

OVER HANNEKE – Hanneke Peeters is Ayurvedisch therapeut, Astroloog, docent Hormoonyoga, Selfcare specialist, spreker en *founder* van Rock Your World. Haar missie is hormonale gezondheid zo simpel en toegankelijk mogelijk te maken. Samen zijn we de verandering!

288 OVER ROCK YOUR WORLD – Rock Your World helpt vrouwen hun natuurlijke *feminine flow* (terug) te vinden en te versterken, zodat ze hun ambities, zowel zakelijk als persoonlijk, kunnen realiseren.

CONTACT VIA:

hello@rockyourworld.co

www.rockyourworld.co

@rockyourworld.ryw

@peetershanneke

MET DANK AAN:

Merel de Boer: info@studiowys.nl
voor het redigeren en vormgeven
van 'The Selfcare Journal'.

RYW



© Copyright Rock Your World B.V. 2025. Alle rechten voorbehouden. Gehele of gedeeltelijke overname en verveelvoudiging op welke andere wijze dan ook en / of commercieel gebruik van deze informatie is niet toegestaan, tenzij hiervoor uitdrukkelijk schriftelijke toestemming is verleend door Rock Your World B.V.

ROCK
YOUR
WORLD

