



leder moment is nieuw!



**Waarnemingen, inspiraties
en meditaties
in het ritme van het jaar**

Een milde stroom van unieke energie

Wieke van Woudenberg van der Veen

Inhoud

| | | |
|------------------|----------------------------------------------------------|----|
| <i>Motto</i> | | 2 |
| <i>Dankwoord</i> | | 7 |
| <i>Voorwoord</i> | | 8 |
| <i>Inleiding</i> | | 10 |
| | JANUARI - LATENTE GROEIKRACHT | 13 |
| Week 1 | Ieder moment is nieuw | 15 |
| Week 2 | Maatschappelijke energie vanuit je essentie | 18 |
| | <i>Winteroverpeinzing</i> | 21 |
| Week 3 | Opruimen is het creëren van een vacuüm | 22 |
| Week 4 | Subtiele winterwaarnemingen | 24 |
| Week 5 | Born to be mild | 26 |
| | FEBRUARI - PRILLE GROEIKRACHT | 29 |
| Week 6 | Kleurenreis door de chakra's | 32 |
| Week 7 | Hoeveel voeding heb je nu echt nodig? | 35 |
| Week 8 | Het lichaam reageert dankbaar op aandacht en beweging | 38 |
| Week 9 | Tijdsversnelling? | 40 |

I E D E R M O M E N T I S N I E U W !

| | | |
|---------|-----------------------------------------------|----|
| | MAART - KRACHTIGE GROEI | 44 |
| Week 10 | Schone ochtendenergie | 46 |
| Week 11 | De macht der gewoonte verbroken door focussen | 49 |
| Week 12 | Meditatie | 51 |
| Week 13 | Mediteren terwijl je bezig bent | 53 |
| | APRIL - SOLIDE GROEI | 56 |
| Week 14 | Gevoelig voor collectieve energie | 59 |
| Week 15 | Synchroniteit, toeval bestaat niet | 61 |
| Week 16 | Neurotransmissie en je goed voelen | 64 |
| | <i>Lenteoverpeinzing</i> | 67 |
| Week 17 | Links en rechts in evenwicht? | 68 |
| | MEI - UITBUNDIGE EN VERLEIDELIJKE GROEIKRACHT | 72 |
| Week 18 | Rituelen doorweven het leven | 74 |
| Week 19 | Zomer of winter, energiegevers en -nemers | 76 |
| Week 20 | Aan elkaar blootgesteld | 78 |
| Week 21 | Yin en yang | 81 |
| | JUNI - VOLLE EN OMNIPOTENTE GROEIKRACHT | 84 |
| Week 22 | Affirmatie of dwangneurose | 86 |
| Week 23 | Vakantieplanning | 89 |
| Week 24 | Tussen hemel en aarde | 92 |
| Week 25 | Licht en water is groei | 95 |

Inhoud

| | | |
|---------|------------------------------------------------------|-----|
| | JULI - VOLWASSEN EN EVENWICHTIGE GROEIKRACHT | 98 |
| Week 26 | Binnenaardse wezens | 101 |
| Week 27 | De roos | 103 |
| | <i>Zomeroverpeinzing</i> | 107 |
| Week 28 | Zwart-witte koeienvriendinnen en andere soulmates | 108 |
| Week 29 | Verwennen van de smaakpapillen | 111 |
| Week 30 | Non-actief en herstel | 114 |
| | AUGUSTUS - VOLLE, RIJPE GROEIKRACHT | 118 |
| Week 31 | Ruzie klaart de lucht | 121 |
| Week 32 | Stilte | 124 |
| Week 33 | Aarde, lucht, water en vuur | 126 |
| Week 34 | Alles is in beweging | 129 |
| Week 35 | Op welke plant lijkt je? | 131 |
| | SEPTEMBER - GENIETENDE NAGROEIKRACHT | 136 |
| Week 36 | Buitenaards genoeg | 138 |
| Week 37 | In het gareel | 140 |
| Week 38 | Energieveldwerk | 142 |
| Week 39 | Ganzen en de kracht van samenwerking | 145 |
| | OKTOBER - DE VRUCHTEN PLUKKEN | 149 |
| Week 40 | Oog voor oogsten | 152 |
| Week 41 | Swinging on a rainbow | 154 |

I E D E R M O M E N T I S N I E U W !

| | | |
|---------|-----------------------------------------------|-----|
| | <i>Herfstooverpeinzing</i> | 159 |
| Week 42 | De wijsheid van de aarde en creatief koken | 160 |
| Week 43 | Cocooning en vrouwelijke energie | 162 |
| | NOVEMBER - VERDWIJNENDE GROEIKRACHT | 167 |
| Week 44 | Dood doet leven | 170 |
| Week 45 | Herinneringen op celniveau | 172 |
| Week 46 | Geven en ontvangen | 176 |
| Week 47 | Flow volgen | 179 |
| | DECEMBER - VERSTILLING EN OPSLAAN VAN ENERGIE | 183 |
| Week 48 | De boodschap van water | 186 |
| Week 49 | Geld is energie en de wetten van overvloed | 189 |
| Week 50 | Werkelijkheden binnen werkelijkheden | 193 |
| Week 51 | Licht, elektriciteit en bewustzijn | 196 |
| Week 52 | Ieder mens is uniek | 200 |
| | <i>Verder lezen, luisteren en adressen</i> | 204 |
| | <i>Over de auteur</i> | 208 |

Inleiding

Het is mijn indruk dat er in de nieuwe eeuw minder woorden nodig zijn om informatie over grote en kleine zaken over te brengen. Naar mijn idee zit de relevantie eerder in de eigen referentie! Wat spreekt je aan? Toets wat je leest aan je eigen werkelijkheid en laat je op die manier inspireren! Energie gaat steeds sneller en onze hersenen evolueren mee! Er is veel informatie. In een oogwenk kan er een inzicht zijn. Het integreren in je dagelijks leven is dan iets wat vanzelf gebeurt. Je kunt je immers nooit iets niet meer bewust zijn wanneer je eenmaal een inzicht tot het jouwe hebt gemaakt. Het handelen vanuit die verkregen inzichten realiseert uiteindelijk verandering en groei.

In dit boek staan energetische oefeningen waarmee je je waarnemingen kunt ondersteunen in de praktijk. Gebruik deze oefeningen slechts als een avontuur, vanuit vrije energie en ga er alsjeblieft speels mee om! Maak ze van jezelf zodat je toenevend kunt voelen dat je een wezenlijk en levendig onderdeel bent van alle energie! Het is aan te bevelen om een schriftje te gebruiken om zo nu en dan dingen in op te schrijven of te tekenen zodat je je eigen belevingen verankert.

Een kind leert nooit tegelijk lopen en praten, alles op z'n tijd

Inleiding

en binnen de mogelijkheden van ieders persoonlijke zenuwgestel! Zo werkt het bij transformatieprocessen. Gun jezelf de ruimte en de tijd, en gebruik je humor!

Dit boek kan je stimuleren je keuzes bewust te maken, ieder moment, iedere week, iedere maand, steeds opnieuw zijn er kansen en mogelijkheden.

Iedere stroom creëert z'n eigen bedding en wanneer de stroom eenmaal loopt wordt de bedding steeds ruimer. Steeds moeitelozer zal het stromen wanneer je inspiratie ervaart!

Afhankelijk van je persoonlijke temperament: 'Plug or plunge in the flow!' en ervaar ieder moment als nieuw!



Januari

Januari

Latente groeikracht

Januari wordt vaak ervaren als saai, grijs, langdurend en schrill afstekend bij de feestmaand december. Het hele jaar ligt voor ons en al of niet met goede voornemens wordt het ritme van alledag weer opgepakt. Toch is er in deze maand nog een feest-of gedenktag te vieren die eigenlijk precies de essentie weergeeft van de energie van deze eerste maand van het jaar nl. Driekoningen. Bij dit katholieke feest gaat het om het eren van nieuw leven. De drie Wijzen uit het Oosten brengen geschenken aan het pasgeboren kind. In de oorspronkelijke natuurreligies kwamen er ook al rituelen voor rond het eren van het zaaigoed voor nieuw leven. Met Driekoningen wordt er nu nog steeds een boon verstoppt in een brood en met spanning wordt afgewacht wie de boon heeft, want dat brengt geluk!. Dit als eerbetoon aan het 'heilige' zaaigoed dat nu diep in de aarde weer gaat ontkiemen. Vanuit de midwinterzonnewende in al haar kaalheid, teruggetrokken vanuit de materie tot diep in de wortels begint nu met het lengen van de dagen de kiemkracht weer te komen en straks zichtbaar te worden in de eerste bolletjes die boven de grond komen.

Kun je de metafoor naar je eigen leven op dit moment zien? Heb je je ook ‘tot in je wortels’ teruggetrokken en ben je klaar voor de zichtbare groei? De volgende oefening kan je op weg helpen.

Ga nu eerst even lekker zitten of liggen en ontspan bewust je schouders, bovenste borstgedeelte, je armen en handen. Dan laat je de kaakspanning los en je voelt de ontspanning langs je gezicht gaan. Merk nu dat je vanzelf in je buik bent gaan ademen. In, uit, in, uit, rustig volg je nu je ademritme en je brengt je aandacht volledig naar het ademen. Iedere keer wanneer je gedachten ergens anders naar toe gaan breng je ze rustig terug. Dan stel je je voor dat je je levensenergie bundelt in een mooie, krachtige bol. Kijk ernaar en zie hoe jouw bol eruitziet. Misschien zie je meerdere kleine bolletjes, voel je vrij om de kracht van je verbeelding te gebruiken. Nu stop je de bol in de grond en dekt haar toe met een laagje aarde. Veilig, rustig, stil lig je daar. Op een dag zul je de warmte van de zon door de aarde heen voelen en merken dat je verlangen naar groei en licht je energie laat stromen. Alles op de juiste tijd en in concert met elkaar. Droom maar rustig over je verschijningsvorm straks in de lente en ondertussen verzamel je je kracht en energie en voed je je door je bol in de aarde. Er wordt voor je gezorgd in het krachtenveld van hemel en aarde! Als verankering van dit beeld kun je het tekenen of schilderen. Maak je binnenwereld zichtbaar, het is soms verrassend wat de beelden laten zien.

Januari

Week 1

Ieder moment is nieuw

Ieder mensenleven kent een persoonlijk moment van oud en nieuw wanneer men verjaardagen viert. Vaak sta je dan even stil bij het feit dat je weer een jaartje ouder wordt, wat het oude jaar je heeft gebracht of wat het nieuwe je zal brengen. Omdat we nu maatschappelijk allemaal van een oud naar een nieuw kalenderjaar zijn gegaan kun je de kracht beleven van collectieve energie. ‘Van oud naar nieuw’ wordt nu intensief beleefd en je kunt versterkt ervaren wat dit bij je oproept. Jouw persoonlijke beleving samen met die van alle anderen maken weer de nieuwe collectieve beleving van dit kersverse jaar. Daarom is het goed om je volledig bewust te zijn van jouw energie.

Een heel nieuw jaar ligt voor ons en ook alle mogelijkheden om daar volledig gebruik van te maken. Beleef deze eerste januariweek alsof je alle oude energie hebt achtergelaten in het jaar dat achter je ligt. Je hoeft niet te onderzoeken wat je toch weg doet! Maak de balans op en inventariseer wat je meeneemt het nieuwe jaar in. Vermeng dit voornemen nu met de energie van dit moment. Het moment dat je dit boek hebt gepakt en deze woorden leest.

Ervaar deze eerste korte januaridagen waarin het leven weer

langzaam het oude ritme zoekt na alle feestdagen. Alles mag er zijn, ook het gevoel van leegte. Je kunt leegte ervaren als prettig maar ook als vervelend. Inventariseer nu rustig en zonder oordelen wat het nieuwe jaar bij je oproept.

Ben je nog moe van te weinig slaap en heb je te veel gegeten en gedronken? Ken je dat katterige gevoel als je door de straten loopt en al die vuurwerkresten ziet liggen? Of voel je je juist enorm geïnspireerd nu het nieuwe jaar als een ‘tabula rasa’ voor je ligt. In beide gevallen is het wellicht inspirerend om het gloednieuwe jaar zorgvuldig en met nieuwe energie in te gaan!

Sta er nu even zorgvuldig bij stil dat de werkelijkheid wordt bepaald door dit moment. Voel nu eens waar je staat, zit, ligt, en wees je even volledig bewust van je adem. Iedere ademhaling is uniek, niet één is dezelfde. Net als de golven in de zee en de vlaggen van de wind verandert de energie voortdurend. De lucht die je inademt is nooit dezelfde als het moment daarvoor. Hierdoor kun je ook iets wijzigen als je wilt, energie is immers niet statisch! Om dit praktisch te maken kun je je nu voornemen iets te doen wat je niet vaak doet of nog nooit hebt gedaan. Als je altijd fietst ga je nu eens lopen. Als je je tanden altijd met je linkerhand poetst doe je dat nu eens rechts. Als je nooit tekent pak je nu eens een potlood en papier en je laat je hand bewegen naar een vorm toe. Wanneer je in de supermarkt komt kies je eens iets uit wat je nog niet kent. Bezoek eens een museum waar je nooit

Januari

eerder was of een kroegje dat je normaal altijd voorbijloopt. Lees een verhaal of gedicht dat je verrast of maak zelf muziek. Kies nu iets uit wat je ook daadwerkelijk gaat doen deze week. Realiseer je dat je, door iets nieuws te doen, je hersenen helpt om een nieuwe energie te creëren. Jouw bewustzijn van dit moment is een uiterst waardevol juweeltje in het grote geheel. Om dit moment te verankeren zodat je sterker kunt beleven hoe je je energie hebt gebruikt kun je opschrijven wat je deed en wat je eraan beleefde. Schrijf vanuit associatie en plezier, voel je vrij om 'fout' te schrijven.

Door ieder moment als nieuw te ervaren heb je een heel bewust begin gemaakt met je reis door het nieuwe jaar en wie weet door de rest van je leven!

Bedank nu jezelf en het universum voor de kracht dit te kunnen doen. Als de gedachte je aanspreekt dat deze universele energie groter is dan jijzelf, kun je iets van je positieve energie sturen naar mensen die het moeilijk hebben.