

H E T J A A R W I E L



Gratis

De natuur is er altijd. Ze is gratis en altijd dichtbij. Met de natuur als jouw coach zit je zo in een natuurlijke flow. Je vertrouwt op haar cyclus en haar boodschappen, waardoor je uitdagingen veel makkelijker aangaat. Geen 'moeten' of discipline, maar leven in een natuurlijk ritme! Dat doe je heel simpel door stil te staan bij een aantal vaste momenten in het jaar.

Heel veel feestjes!

De Kelten begrepen dit al als geen ander. Zij vierden acht jaarfeesten: vier daarvan markeren de overgang naar een nieuw seizoen — de lente, zomer, herfst en winter. De overige vier stonden in het teken van de landbouw en het oogstritme. Deze feesten waren essentieel om verbonden te blijven met de levenscyclus van de natuur, en daarmee met die van zichzelf.

Het wiel

Deze feesten worden weergegeven in een jaarwiel, als symbool voor de cyclus van de natuur. Door stil te staan bij deze momenten verbind je je met de natuurlijke seizoenen én met wat er speelt in je eigen leven. Het jaarwiel dat ik heb gemaakt is gebaseerd op het Keltische jaarwiel (de oorspronkelijke namen staan erbij) gecombineerd met mijn kennis en ervaring op het gebied van persoonlijke ontwikkeling.

Eerst even voorstellen



Hi, ik ben Dorothea. Al meer dan 10 jaar leef ik zoveel mogelijk in en met de natuur. Het is een reis die ik graag met je deel.

Tegenwoordig ervaar ik mijn leven veel bewuster. De tijd vliegt niet meer zomaar voorbij; ik sta stil bij wat er gebeurt en voel weer dat ik zelf de regie heb.

Door mijn eigen pad in persoonlijke ontwikkeling (onder andere bij 365 Dagen Succesvol, een toptraject bij Jawi Bakker en Vrouw & Verbinding) combineer ik de kracht van de natuur met persoonlijke groei. Met mijn Jaarwiel neem ik je hierin mee.

Het Jaarwiel



PS. Alle afbeeldingen van dit jaarwiel zijn door mij gemaakt. De foto's komen van unsplash.com die ik vervolgens heb bewerkt in Gimp.

Verlang (yule 21 december)

Aan het begin van winter begin je opnieuw. Het is koud buiten dus je bent vaak binnen. Een mooi moment om je af te vragen wat je dromen zijn voor het komende jaar. Waar verlang je echt naar?

OEFENING

Verzamel tijdschriften en/of zoek plaatjes op internet. Kies een gebied (gezondheid, relaties, werk of geld), scheur of kies vervolgens met het gebied plaatjes en/of teksten met het gekozen gebied in je achterhoofd.

Plak of plaats alles op een groot vel papier op gevoel en hang je visionboard op een prominente plek. Welke dromen komen naar voren?

Vrij (imbolc 1 februari)

De belofte van de lente. We zitten in de meest koude tijd van het jaar maar onder de grond zijn zaadjes bezig te ontkiemen. Vraag je af wat heb jij nodig om je dromen waar te maken. En wat houd je nog tegen?



OEFENING

Soms heb je de magie van warmte nodig in de winter. Maak voor jezelf een glas elvenwijn!

Ingrediënten

- beker melk
- theelepel honing
- halve theelepel vanille-extract (aroma vanille)
- kaneel

Warm de melk op (niet koken), voeg de honing en de vanille toe en strooi wat kaneel. En voel de magie!



Overvloed (ostara 21 maart)

De lente begint. Alles gaat groeien en bloeien.
Creativiteit ontwaakt, je bruist van het leven,
je groeit. Hoe ver gaan je dromen? Leef je in
overvloed?

OEFENING

Beantwoord de vraag: 'wat zou je doen als alles
mogelijk was.' Ongeacht tijd en geld. Om te
voorkomen dat je toch geld en tijd meeneemt in je
antwoord, schrijf je op waarom je dat wilt en waarom
de wereld daar beter van gaat worden.

Begin (beltane 1 mei)

De lichte helft van het jaar begint. Het is het feest van de vruchtbaarheid. Je hebt een vruchtbare bodem gecreëerd in het afgelopen half jaar. Het is tijd om te handelen en vorm te geven aan je ideeën en plannen.

OEFENING

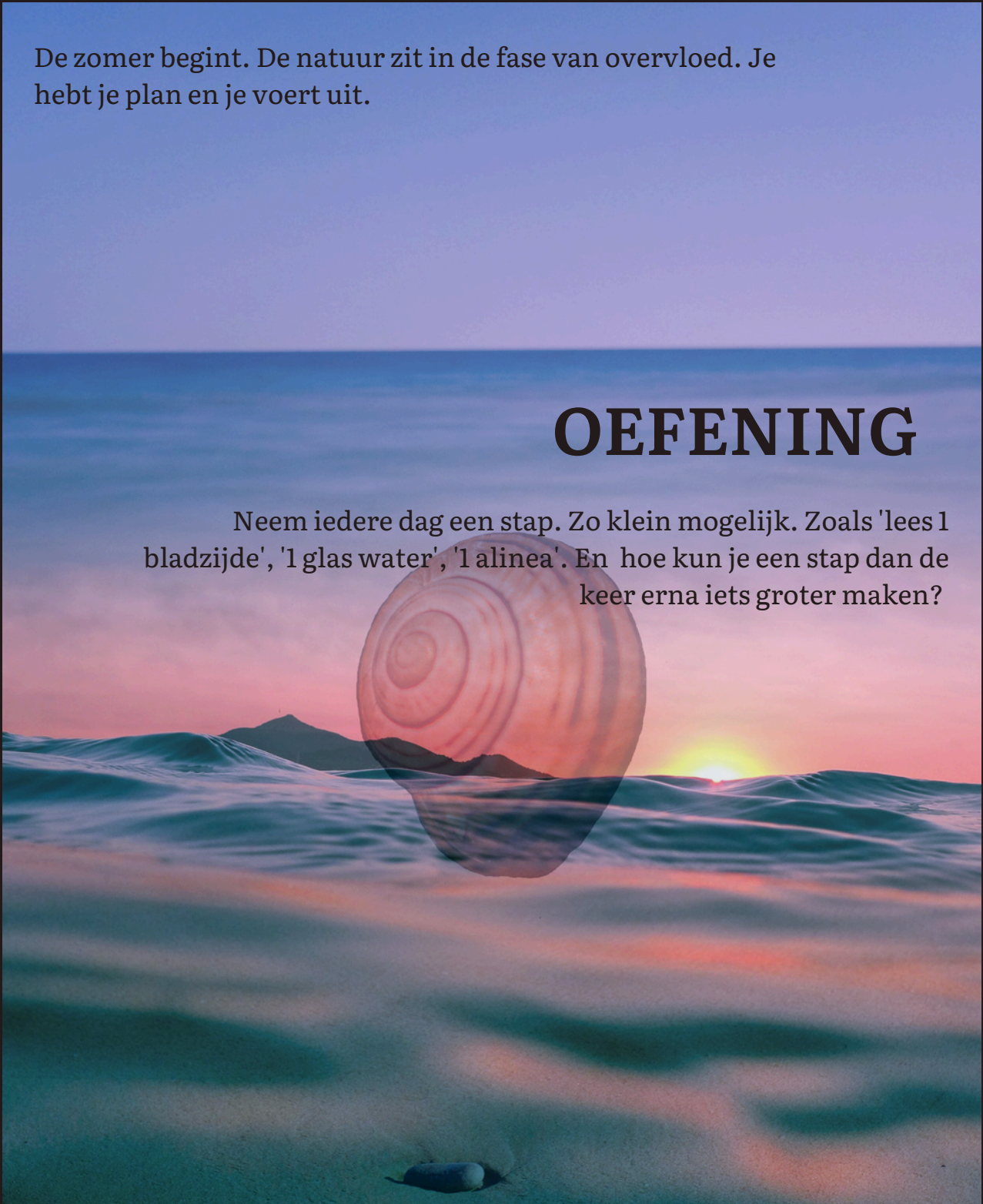
Meestal noteren we de eerst volgende stappen naar een doel toe. Maar begin eens met het doel, en zet dan stappen terug.

Plan (litha 21 juni)

De zomer begint. De natuur zit in de fase van overvloed. Je hebt je plan en je voert uit.

OEFENING

Neem iedere dag een stap. Zo klein mogelijk. Zoals 'lees 1 bladzijde', '1 glas water', '1 alinea'. En hoe kun je een stap dan de keer erna iets groter maken?



Doorzetten (lamas 1 augustus)

De eerste oogst is binnen. Je begint de vruchten te plukken van het uitvoeren van je plan. Het is nu belangrijk om door te zetten.

OEFENING

Wie of wat helpt jou om door te zetten? Hoe heb je dat in het verleden gedaan?

Oogst (mabon 21 september)

De herfst begint. De kracht van de zon neemt snel af. Het is tijd om te oogsten. Wat is succes? Heb je succes? Wat was er nodig om succesvol te zijn?



OEFENING

Zet een foto, of beeldje of wat je dan ook aan succes doet denken, op een plek waar je iedere dag, het liefst meerdere keren voorbij loopt. Herinner jezelf aan het gevoel van succes!

Oud&Nieuw (samhain 31 oktober)

De donkere helft van het jaar begint. We sluiten het oude jaar af en vieren het begin van het nieuwe jaar. Je denkt na over het afgelopen jaar. Je eert je fouten en je viert je mooie acties. Er ligt een nieuw jaar voor je: je mooiste jaar ooit en rond 21 december start je met een nieuw verlangen (yule).

OEFENING

Vier Oud&Nieuw. Koop bubbels en sterretjes. Eet een oliebol. Ga verkleed feesten! Luid het nieuwe jaar van jouw persoonlijke ontwikkeling ludiek in!

PS. Halloween is de commerciële vertaling van Samhain.

NAWOORD

Dit is slechts een kleine introductie over hoe je op het ritme van de natuur kunt leven en haar kunt inzetten als je persoonlijke coach. Per jaarfeest kun je natuurlijk nog veel meer doen. Om je verder te helpen, heb ik een pdf voor je waarin je op een bijzondere manier een visionboard maakt.

De meeste methodes gaan uit van jou als creator van je eigen leven. Met deze methode leer je een visionboard maken in samenwerking met het universum. Je manifesteert jouw dromen op een praktische manier met het universum als meewerkende getuige.

Je vindt de PDF op mijn website onder Support & Shoppen.

visionboard queeste