

Werkboek

# 13 MANEN

*Om je dromen waar te maken*

Zo ga je om  
met uitdagingen op je pad



## Weet je nog?

Een paar dagen geleden stuurde ik je de allereerste Moon whispers waarin ik je vertelde over de meest belangrijke stap naar jouw droomleven. Je hebt een meditatie oefening gedaan naar jouw toekomst, om zo jouw richting en jouw droomdoel te bepalen. Want als je weet wie je als tachtigjarige wijze vrouw wilt zijn, dan wordt het gemakkelijker om focus te houden. Je kunt beter kiezen wat je wilt. Als je weet wie je wilt zijn ga je gemakkelijker met afleiding om. Als je weet wie je wilt zijn, voel je je minder snel afgewezen. Je geeft gewoon het beste van jezelf zonder leeg te lopen.

Als je weet wie je wilt zijn, ben je als een rots in de branding in deze woelige tijden. Je beweegt vanuit je bekken flexibel mee op jouw natuurlijke en vrouwelijke evenwicht.

### Ja zeggen tegen je droom

De meest belangrijke stap hiernaartoe heb je deze week gezet. Gefeliciteerd! Je hebt JA gezegd tegen je droom. JA zeggen is je hart openen voor de kansen die er nu komen op je pad.

Maar misschien lijkt jouw droom wel verder weg dan ooit. Ben je overprikkeld. Leeggelopen. Futloos. Heb je geen idee waar je moet beginnen. Ben je bang dat het je toch niet gaat lukken.

Clarissa had hierover een belangrijke vraag:

*Ik heb dan wel ja gezegd tegen mijn droom. Maar wat moet ik nu doen om haar succesvol te maken?*

Ik geloof dat het essentieel is om eerst vertrouwen te gaan krijgen in je droom en tot in je tenen te geloven dat het goed komt. Laat me je vertellen waarom.

### Gun jezelf wat meer tijd

Wij mensen kunnen met onze geest alles scheppen wat we willen. Als je het kunt dromen, kun je het waarmaken. Dat is echt zo! Maar, daarna vergeten we iets heel belangrijks: Moeder Aarde heeft tijd nodig om onze dromen in de vorm uit te drukken. Gun haar wat meer tijd!

Het hele leven loopt in cycli. Van groei, bloei, vrucht dragen en weer loslaten. Je droom waarmaken gaat precies zo. Het begint als een zaadje. Als je ja hebt gezegd tegen je droom, dan plant je haar als zaadje in de aarde. Daar heeft het eerst tijd nodig om zich te vullen met water, wortel te schieten. Pas daarna, en als het warm genoeg is, komt er een eerste stengel boven de grond uit. Als er meer warmte en water komt, ontstaat het blad, de bloem en uiteindelijk, na negen maanden, een eerste vrucht.

Wij gunnen ons deze tijd niet. We zijn ongeduldig. Rusteloos. Gestressed. We hebben twee dagen geleden onze droom voor het eerst gedroomd en verwachten dan dat er vandaag al een volgroeide boom staat. Maar dat is niet zo. En als we dan niet snel genoeg resultaat zien, denken we dat de droom niet uitkomt en gaan we ongeduldig op zoek naar iets anders of graven het zaadje op om te kijken hoe het ervoor staat. Herken je dat misschien?

Maar, steeds iets anders zoeken is alleen maar nieuwe zaadjes poten. Elke dag je zaadje opgraven om te kijken of er al wat gebeurt zorgt er niet voor dat het zaadje sneller groeit. Integendeel. Door het vele opgraven gaat het dood. Je droomzaadjes vragen nu om liefde rust en tijd. Dat is alles wat ze nodig hebben.

## Over de uitdagingen op je pad

Reis nog eens met je gedachten naar de toekomst. Stel je opnieuw voor dat alles in je leven uitgekomen is. Je woont op een heerlijke plek, midden in de natuur. Misschien heb je een paar schaapjes, kippetjes of een moestuin. Focus eens op het gevoel dat deze plek je geeft. De liefde, rust, ruimte en kracht die deze mooie plek je brengt. Hier komt de rust echt van binnenuit. Hier is alle ruimte om te zijn wie je bent. Hier ervaren de verbinding met jouw bron.

Jouw plek is een plek waarin je alle tijd van de wereld hebt. Waarin je minder last hebt van afleiding, drukte, chaos. Dingen die moeten maar die je niet echt blij maken. Op jouw plek voel je je vrij. Heb je alle energie om te doen wat jij belangrijk vindt. Er is tijd. Er is ruimte. Er is rust.

Je leeft in harmonie met de natuur. Bent gewoon wie je bent. Je voelt je vrij. Je helpt daar waar kan. Je voelt je simpelweg gelukkig. Het leven is heerlijk met jou! En ik geloof dat je het kunt.

## Over Caroline

Ik ben Caroline Groeneveld. 54 jaar. Sinds 2008 geef ik les aan vrouwen om met meer zelfvertrouwen zichtbaar te zijn. Ik doe dit op de voor mij leukste manier: op het ritme van de maan en de seizoenen schrijf ik jaarlijks het boek *13 manen om je dromen waar te maken*. Ter ondersteuning van het boek geef ik elke vollemaan een online Moon quest. Waarin we in een leuke groep vrouwen samen een volgende stap zetten naar ons droomleven.

Elke dag opnieuw geniet ik van het leven dat ik heb opgebouwd. De liefde die ik heb gevonden. De rust en ruimte die ik heb gevonden. De vrienden die ik heb. De zekerheid dat mijn basis sterk genoeg is om alle uitdagingen aan te kunnen. Ik kan oprecht zeggen dat mijn droom is uitgekomen. Ik leef mijn droom en geniet elke dag van de kansen die het leven me biedt.

Dat is ooit wel eens anders geweest. Ik was eind veertig en mijn leven ging niet meer helemaal zoals ik hoopte. Ik voelde me alleen, had geen gezin, geen geld, geen goede gezondheid. Toen kreeg ik een brief. Waarin ik 13 manen kreeg. Dat heeft mijn leven veranderd. Dat gun ik jou ook. Ik wens je toe dat al je dromen uitkomen en dat je de hordes die je hierin tegenkomt overwint.

## Over jou

Wat zijn jouw hordes? Waar loop jij tegenaan? Zet deze luisterworkshop eens even op pauze en neem de tijd om op te schrijven waar jij ongemakkelijk van wordt. Alle dingen die je klein houden. Hoe is het met je gezondheid? Je financiële situatie? De relaties in je leven? Wat houdt je tegen om je dromen waar te maken?

Schrijf het hieronder op.

Hier word ik ongemakkelijk van:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Zo ga je om met uitdagingen op je pad

Heb je alles opgeschreven waar je last van hebt? Ga dan naar buiten en maak een vuurtje of steek een kaars aan. Scheur het papier uit je werkboek en geef het aan het vuur. Verbrand het. Adem dan een keer diep in en uit. Het is weg. Je hebt ruimte gemaakt voor iets nieuws. Er is nu plek voor jouw droomzaadje!

Als je deze oefening lastig vindt, herhaal haar dan. Ik heb het een tijdje elke dag gedaan. Gewoon bij het naar bed gaan. Ik schreef dan alles op waar ik last van had en verbrandde het. Daardoor sliep ik een stuk beter en voelde ik na een tijdje hoe er op een natuurlijke manier meer ruimte voor mezelf ontstond. Het was heel fijn.

Het is ook heel natuurlijk om dit gedurende een hele lunatie te doen. Oftewel 29 dagen. Een gewoonte veranderen, ofwel jezelf ruimte gaan geven, kost tijd. Je kunt je voorstellen dat de dingen waar je last van hebt als een soort patronen in je hoofd zitten. De patronen zijn als oude sloffen, ze zitten heerlijk, maar ze stinken, en als je ze uit doet, krijg je koude voeten. Je moet jezelf dus aanleren om een andere nieuwe manier te vinden waarin je je voeten warmhoudt.

Je zult merken dat een gewoonte veranderen volgens een eigen natuurlijke cyclus verloopt. De eerste tien dagen heb je het alleen maar koud. Je verlangt naar je oude sloffen. Gewoon doorgaan. Het hoort erbij. Het is normaal. De tweede tien dagen ga je op zoek naar nieuwe sloffen. Je probeert er een aantal uit, maar het is nog echt wel wennen. De ene is te groot, de ander te klein. Kortom, het zit nog niet echt lekker. De derde tien dagen vind je onverwacht iets heel anders. Een warme wintersok. Met antislip randen. Daar had je niet eerder aan gedacht. Je probeert ze uit en voelt je als herboren. Warm én vrij.

Zo is dat ook met gedachten over jezelf die je klein houden. Geef jezelf liefde, rust en tijd. Vertrouw erop dat het op een onverwacht moment gaat lukken. De natuur doet dat ook zo. Je moet de aarde ploegen om je dromen te kunnen zaaien. Maar je dromen komen pas uit, als de zon gaat schijnen en de aarde warmer wordt. Niet eerder.

## Maar wat doe je, als je niet precies weet wat je droom is?

Ik wil je nu graag bedanken. Voor de geweldige reacties die ik heb gekregen na de eerste Moon whispers. Het ontroert me en maakt me blij. Er is me ook iets opgevallen. Er loopt een hele mooie rode draad onder de reacties. Maartje verwoordt het zo:

*Tijd....ben ik niet te oud....had ik dit niet eerder...wat houd me nou tegen? Vragen die door mijn hoofd spoken. Ik ben niet goed genoeg...waarom zou men luisteren? Ik durf mijn hoofd niet weer boven het maaiveld uit te steken. Dat soort gedachten. En natuurlijk, je hebt een liefdevol gezin, je bent, op je astma na, gezond, je hebt alles wat je hartje begeert en waarom kun je dan niet gelukkig daarmee zijn? En dan die andere stem die zegt, dat ben ik echt wel, gelukkig met wat ik nu heb maar ik wil mijn pad volgen....maar wat is mijn pad....wat is precies mijn droom? Waar moet ik toch beginnen?*

En daarmee slaat Maartje precies de spijker op zijn kop. Als je niet precies weet wat je droom is, word je onrustig, ga je twijfelen, krijg je de boel niet onder controle, ga je piekeren over de toekomst, maak je je zorgen over alle dingen die nog moeten gebeuren. Je laat je afleiden en focust op dingen die je niet echt verder helpen. Misschien zoek je zelf de verkeerde afleiding: te veel werken, te veel drinken, te veel vrienden waar je niet echt thuis bij voelt. Je gezondheid lijdt eronder. Soms zelfs ook nog letterlijk.

Als je nog niet precies weet wat je droom is, is het essentieel om dat eerst te ontdekken. Want als je dat weet, dan weet je ook wat je te doen hebt. Dan kun je focussen. Net zoals de natuur dat doet. Een perenboom maakt peren. Een appelboom maakt appels. Een eikenboom maakt eikels. Jij bent een mens. Jij maakt... kinderen. Niet alleen fysieke kinderen, maar je hebt nog een extraatje. Jij maakt geesteskinderen. En jouw geesteskind, dat is je droom. Die ga je nu ontdekken.

Hiervoor heb ik een geweldige oefening die je nu meteen kunt gaan doen. Het is een korte meditatie. Je hebt er niets voor nodig. We gaan op reis naar jouw verleden. Naar jouw wortels. Daar ligt alles wat je nodig hebt. Weet je nog? Elke eikel wordt uiteindelijk een eik, geen perenboom!

## Meditatie naar je verleden

Sluit je ogen en adem een keer diep in en uit. Ga met je aandacht van je hoofd naar je bekken. Adem in via je hoofd. Adem uit via je bekken. Voel hoe je hierdoor direct ontspant. Zak nog dieper in jezelf en maak contact met jouw bekken. Je bekken is je innerlijke heilige graal. Jouw moederschoot. Jouw draagkracht waarmee je jouw leven, het leven en nieuw leven draagt. Stel je

voor dat er vanuit het hart van jouw bekken een wortel groeit waarmee je je verbindt met het hart van Moeder Aarde. Voel hoe verbonden je bent. Hoe geliefd. Hoe gedragen. Hoeveel Moeder Aarde van je houdt. Adem haar liefde via je wortel in naar je bekken en adem jouw liefde uit naar je aura. Adem haar liefde in. Adem jouw liefde uit.

Open dan je hart en zie opnieuw hoe je op een tijdslijn staat. Voor je ligt jouw toekomst. Achter je ligt jouw verleden. Op die lijn achter je liggen allerlei rode stippen. Het zijn bakens op jouw weg naar jouw droom. Je wordt er blij van. Je besluit om terug te reizen naar de allereerste rode stip op jouw levenslijn. Daar waar jouw droom begonnen is.

Je draait je om en je stapt in je verleden. Je reist terug naar de tijd toen je begin twintig was. Wat deed je? Wat maakte jou gelukkig? Je reist verder terug naar je middelbare schooltijd. Wat deed je toen het liefste? Waar kwam jij je bed voor uit? Je reist nog verder terug, naar de basisschool. Ook hier zie je wat je het allerliefste deed. En nog verder terug, naar je kleutertijd. Je kijkt naar jezelf als het stralende kind dat je was.

Dan zie je dat jouw innerlijke kind naar je toe komt. Het strekt zijn armen naar je uit en kruipt bij je op schoot. Het nestelt zich helemaal tegen je aan en kijkt verlangend naar je op. Nooit eerder voelde je zoveel liefde. Je spreekt het kind bemoedigend toe en vertelt het alles wat het moet weten over het leven. En je vertelt het, dat het vanaf vandaag altijd naar jou kan vragen. Om hulp als het zelf de weg niet meer weet. Het kind in jou loopt over van liefde en geluk. Je vraagt het, wat wil jij brengen in jouw leven? Wat kan ik voor jou doen zodat jij je dromen waar gaat maken?

Het kind geeft je één zin. En een symbool. Je stopt het in je hart.

Dan is het tijd om afscheid te nemen. Je kind springt van je schoot en rent huppelend van je weg. Jij draait je om en richt je weer op je levensweg. Je vele rode bakens verschijnen en je beseft nu, wat een geweldige leidraad dit voor je is. Je loopt door je basisschool tijd en herkent de bakens. Je loopt door je pubertijd en herkent de bakens opnieuw. Je loopt door je volwassenheid en glimlacht om de vele bakens die je nu weer om je heen ziet.

Dan kom je terug in het hier en nu. Je maakt weer contact met je bekken en je lichaam. Rek je even helemaal uit en open je ogen half. Voor je liggen de vertrouwde rode bakens. Als leidraad op je weg. Je bent precies op de goede plek in dit moment.

Als je wilt, kun je nu de luisterworkshop even op pauze zetten en jouw inzichten over deze meditatie opschrijven in je werkboek. Welk geschenk heb jij van je innerlijke kind gekregen en welke rode bakens heb je gevonden op jouw levensweg?

Dit zijn mijn inzichten bij deze meditatie:

.....

.....

.....



## Jouw droom in je dagelijkse Leven

Ik hoop dat je dit een fijne luisterworkshop hebt gevonden. Over een paar dagen vertel ik je hoe je jouw droom waar kunt gaan maken in jouw dagelijkse leven. Ik neem je mee naar de betekenis van de dertien manen en vertel je hoe je elke dag opnieuw een stap kunt zetten om je dromen waar te maken. Maar dat niet alleen, je krijgt ook tips over hoe je meer rust en ruimte voor jezelf kunt creëren. Zodat je weer lekker opgeladen bent. Je uitgerust voelt. De rots in de branding durft te zijn. Je eigen baken bent. Gewoon helemaal jij.

## Wat is jouw inzicht van vandaag?

Tot slot. Ik zou het heel erg leuk vinden om van je te horen. Wat is jouw inzicht van deze luisterworkshop? Welke vragen heb je of waar loop je tegenaan? Onderaan deze blogpagina vind je een reactie gedeelte. Leuk als je daar jouw ervaring deelt. En wie weet, beantwoord ik jouw vraag wel in de volgende Moon whispers!

Ik wens je een heerlijke dag.  
Fijn dat je er bij bent!

Tot over een paar dagen.

Leef jouw droomleven. Op jouw manier. In Moonflow. Tot over een paar dagen.

Caroline Groeneveld  
[www.moonflow.eu](http://www.moonflow.eu)



Leef jouw droomleven  
op jouw manier  
in **MOON**flow.