

Werkboek

13 MANEN

Om je dromen waar te maken

Zo helpt de maan
om jouw droom waar te
maken



Weet je nog?

Wat een geweldige reacties komen er allemaal binnen. Ik vind het echt fantastisch hoe je meedoet en hoe de meditatie naar je toekomst én je verleden je helpen om te ontdekken wat jij hier op aarde komt doen.

Christel vertelt me dat ze haar droom gevonden heeft. Ze wil het Grote Mysterie verder gaan onderzoeken. Herma ontdekt dat rust en ritme haar helpt om in zichzelf te blijven geloven. Joyce gaat op zoek naar haar wortels en haar biologische moeder. Jenny dacht dat ze meer moest genieten in haar leven en ontdekte dat vrede nog veel belangrijker voor haar is.

Een paar dagen geleden stuurde ik je de tweede Moon whispers waarin ik je vertelde wat je zelf kunt doen aan gedachten die je kleiner houden dan je denkt. Je schrijft al je gedachten op een stuk papier en verbrandt dat in het vuur. Ook heb je een meditatie gedaan naar je verleden. Want als je weet waar je vandaan komt, zie je als vanzelf hoe de rode bakens op je pad je leiden naar de wijze vrouw die je als tachtigjarige wilt zijn.

In deze derde en laatste luisterworkshop vertel ik je hoe je omgaat met die ene hardnekkige overtuiging die maar niet weg wil. Wat je ook probeert. En ik geef je de blauwdruk van de 13 manen methodiek. Zodat je het komende jaar zelf aan de slag kunt.

Over jouw droom

Want stel je eens voor dat alles in je leven gelukt is. De droom die je als kind al had is uitgekomen. Het plezier en de verwondering die onder heel je leven sluimerde is wakker gekust. Je woont op een heerlijke plek, midden in de natuur. Misschien heb je een paar schaapjes, kippetjes of een moestuin. Je hebt een goedlopende eigen praktijk met heerlijke klanten. Je hebt een eigen atelier en mensen genieten van jouw creaties. Je schrijft boeken waarmee je mensen helpt om zichzelf te vinden. Je voelt 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 ervaar je 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!

Ik ben Caroline Groeneveld en de grondlegger van 13 manen methodiek. Op het ritme van de maan help ik je om te focussen wat echt belangrijk voor je is. Je gaat keuzes te maken die bij je passen. Niet meer leeg te lopen omdat je jezelf weggeeft, maar vanuit rust en innerlijke kracht al je eigen leven te leiden en al dromen waar te maken. Wat er ook op je pad gebeurt. Je bent een rots in de branding in deze woelige tijden.

Zo helpt de maan

En woelig is het leven zeker! Een jaar geleden stond ik met Grietje aan de branding van de noordzee. De workshop was afgelopen en Grietje voelde zich onzeker. Ze had het gevoel dat ze overleefde in plaats van echt leefde. Ze wist niet goed wat haar droom zou moeten zijn. Ze had een drukke baan, een gezin met een jong kind en weinig tijd. We stonden samen aan het water en ik leerde Grietje over de bron. De zee die als de bron is en als het getijde. En hoe je een geliefde van de bron kunt zijn. Samen deden we een aardingsoefening. In het water. We openden ons hart en voelden hoe we overstroomd werden met de liefde. Nooit eerder voelden we samen zoveel liefde in ons hart gegoten.

Vanaf dat moment kwam Grietje iedere maand naar de maanworkshops. Ze oefende. Zette stappen. Probeerde dingen uit. Het was niet altijd gemakkelijk, maar ze heeft haar leven, dankzij Moonflow, echt helemaal veranderd. Ze heeft ontdekt wie ze als wijze vrouw wilt zijn. Het geeft haar focus en richting. Het helpt haar om betere keuzes te maken. Bij elke keuze die ze nu krijgt, vraagt ze zichzelf af: word ik hier wijzer van, of niet? Ze leert beter om te gaan met afleiding. Alle afleiding die haar afhoudt van haar droom, geeft ze minder tijd en aandacht. Ze ontdekte wat voor haar belangrijk is en maakt zich veel minder druk wat anderen van haar vinden. Ze ontdekte hoeveel meer vrouwen een vergelijkbaar pad lopen en hoe fijn het is om regelmatig samen te komen.

Maar, en dat is misschien nog wel het allerbelangrijkste: Grietje voelde elke keer weer dat er iemand achter haar stond; iemand die in haar geloofde, die haar vertrouwde, die haar vrijheid en inzichten gaf, en iemand waarbij zij pure liefde kon voelen.

Na 13 manen vertelde ze me vol trots dat ze haar droom gevonden had. Haar droom is liefde geven aan de wereld. Pure liefde. En om dat te doen, startte ze een eigen praktijk: Apurelle. Met haar handen laat ze klanten voelen hoe het is om geliefd te zijn door de bron. Net als toen, toen we voor het eerst, samen aan het water stonden.

De twee grootste uitdagingen op je weg

Voordat Grietje besloot om de sprong te wagen, was het voor haar belangrijk om antwoord te krijgen op die éne vraag: zou het nu wel lukken om mijn dromen waar te maken? Ook als ik nog niet precies weet waar ik sta? Ziet Caroline mijn potentie? Mijn mogelijkheden? Mijn kansen? Als ik kies voor het pad van de 13 manen, lukt het me dan wél om te doen wat ik hier echt kom doen?

Ja. Dat gaat absoluut lukken. Ik geloof erin. Omdat je niet alleen samen gaat werken met mij, maar ook nog eens met de oudste en meest ervaren coach ooit: de maan zelf. Je gaat zelf voelen hoe de wateren in je stromen. Hoe de getijdekracht door je heen werkt. Hoe emoties als golven van eb en vloed opkomen en weer gaan. Hoe jij op deze golfstroom aan het roer kunt blijven staan. Koers houdt op je dromen aan de horizon. Je leert hoe je je opnieuw verbindt met je bron én je innerlijke vrouwelijke natuur.

Vorige week heb je in je mailbox een vragenlijst gekregen. Geweldig hoeveel reacties hierop gekomen zijn. Wat me opviel is dat er twee echt belangrijke uitdagingen zijn die bij heel veel vrouwen spelen.

Ze hebben beide te maken met focus. We leven in een wereld die heel veel afleiding kent. De moderne maatschappij is geweldig en dynamisch, maar dit zorgt ook voor veel onrust en stress. Je raakt overprikkeld en gefrustreerd. Dat wordt nog erger als je niet goed weet wat je droom is én als het niet goed lukt om tijd voor jezelf vrij te maken.

In deze derde Moon whispers help ik je om hierin een stap te zetten.

Ik weet mijn droom niet

Margeet, Esther, Katrien, en Liesbeth schreven dat zij hun droom niet weten. Misschien heb jij dat ook wel. Dat komt vaak voor. Laat me je vertellen hoe je jouw droom op een nieuwe manier helder kunt krijgen.

De grootste vergissing die je kunt maken is dat je je droom verwacht met de uitdrukking ervan. Vaak hoop je dat, als je aan je droom denkt, je een soort gebruiksaanwijzing krijgt: je wordt een goede schrijver, een goede coach, je maakt prachtige kunstwerken of je hebt een goedlopende praktijk waarmee je mensen vooruit helpt.

Maar, dit is niet je droom. Dit is de vorm van je droom. De voor jou leukste manier om uit te drukken wie je wilt zijn. Je droom zelf is meer een gevoel. Een energieveld. Als je een vergelijking maakt met de natuur, denk dan eens aan een zwerm spreeuwen. Zie hoe ze samen dansen, bewegen, op en neer gaan als één bewustzijnsveld. De spreeuw is de vorm. De droom is het energieveld. Het eenheidsbewustzijn dat verbindt. Je droom is verbonden met dit bewustzijnsgevoel en ervaar je als liefde, vreugde, vrijheid of vrede.

In de eerste luisterworkshop heb je hiervoor een meditatie gedaan. Je bent naar je toekomst gereisd. Ga met je aandacht eens terug naar deze meditatie. Hoe voelde je je als tachtigjarige wijze vrouw? Wat geef jij het leven door? Welk gevoel kreeg je toen? Dat is je droom zelf die uitgedrukt wil worden.

De manier waarop je dat doet, bepaal je helemaal zelf. Je hebt namelijk talenten meegekregen in je leven. Dingen waar je echt goed in bent. Misschien is dat schrijven. Of organiseren, of goed kunnen luisteren. Misschien ben je wel heel creatief. Of gastvrij. Of heb je helende handen.

Laten we hiervoor eens een oefening doen. Zet deze luisterworkshop op pauze en neem vijf minuten tijd om al je talenten op te schrijven. Als je dit niet zo goed weet, kijk dan eens naar je successen van het afgelopen jaar. Wat is allemaal gelukt? Waarom is het je gelukt? Onderzoek de rode draad die je hierin kunt vinden. Dat is een indicatie hoe jij je droom op de voor jou leukste én beste manier kunt vormgeven.

Zet nu de luisterworkshop op pauze en schrijf je talenten op.

Dit zijn mijn talenten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zie je hoe getalenteerd je bent? Met al deze talenten gaat het je lukken om al je dromen waar te maken. Gegarandeerd. Het enige dat je nu nodig hebt is vertrouwen. Het is namelijk ook heel natuurlijk om de uitdrukking van je droom niet goed te kennen. De natuur leeft niet met haar hoofd in de wolken, maar navigeert ook sterk op de kansen in het moment. Denk maar eens aan een eikel. Weet het dat het een eikenboom gaat worden? Of voedsel voor de eekhoorns? Of dat het voldoende water, zon en licht krijgt om uit te komen? Nee. Het enige dat de natuur doet is zo goed mogelijk sturen in het moment zelf. Accepteren wat komt en ondertussen het beste van zichzelf geven. Een eikel oefent om de mooiste en dikste eikel te zijn. Totdat er een nieuwe kans komt. Groeien en geraakt worden door de bliksem, of groeien en voeding zijn voor een ander. Beide is goed.

Zo zijn er talrijke voorbeelden in de natuur. Weet een rups dat hij vlinder wordt? Weet een appelbloesem dat het een appel wordt? Weet een kind wat het later wil worden? Soms wel. Niet altijd. Geef jezelf dus het voordeel van de tijd en stuur bij. Want het komt goed. Altijd.

Aan het einde van je leven hoop ik dat je terugblijkt als wijze vrouw en ontdekt dat jouw leven precies goed is geweest zoals het was.

Het lukt me niet om tijd voor mezelf vrij te maken

Een tweede uitdaging die veel vrouwen aangeven heeft te maken met tijd. Marieke, Connie, Monique en Astrid vertellen dat het gewoon niet goed lukt om tijd voor jezelf vrij te maken. Er is zoveel te doen.

Ja, dat snap ik. Het leven is ook gewoon zo druk geworden. Werk, gezin, kinderen, vrienden. Het vraagt allemaal tijd. En tegelijkertijd is het leven ook zo snel geworden. Alles moet direct af en meteen resultaat hebben. Denk maar aan mailtjes die direct beantwoord moeten worden. Of ziektes die direct genezen moeten worden. Of cursussen waarbij je meteen instant resultaten wilt.

De natuur werkt niet zo. De natuur groeit langzaam. Stap voor stap. Om één vrucht maken is jaren nodig. Een eik is tachtig jaar voordat hij voor het eerst vruchten draagt. Als je gaat werken met 13

manen, dan leer je vooral over geduld en vertrouwen. Je leert kleine stapjes zetten. Koers veranderen naar wat je wilt betekent niet dat je het roer volledig om moet gooien. Je beweegt mee op de deining van de oceanen. Het hoeft niet allemaal in een dag af. Je krijgt een jaar de tijd. En dan nog een jaar. En nog een. En nog een. Er is tijd genoeg. Je hebt een heel leven voor je!

Wat belangrijk is, is dat je je verwachtingen niet te hoog stelt. Je hoeft niet iedere dag een uur te mediteren, of te voelen, of met jezelf bezig te zijn. Als je iedere ochtend bij het opstaan vijf minuten de tijd neemt om de energie van je droom weer te voelen, dan heb je na een jaar 30 uur verbinding gemaakt met het gevoel eronder. Als dat geen mooi rood baken is op je weg!

Wat praktisch helpt, is om een dromenboekje aan te schaffen. Schrijf hierin iedere dag in één zin op welke stap jij vandaag hebt gezet richting jouw droom. Ook het allerkleinste stapje brengt je in de goede richting. En als je dan eens een rottdag hebt, pak dan je boekje erbij en lees hoe ongelooflijk goed je bezig bent.

Mijn dromenboekje voor de volgende week:

Dag 1

.....

Dag 2

.....

Dag 3

.....

Dag 4

.....

Dag 5

.....

Dag 6

.....

Dag 7

.....

Over 13 manen om je dromen waar te maken

13 manen om je dromen waar te maken is een natuurlijke methode die net zo oud is als de aarde zelf. Je leert meebewegen op het ritme van de seizoenen. Je gaat het ritme van de maan in jezelf ervaren. Elke maan heeft een eigen naam en plek op de natuurlijke jaarcyclus. De eerste drie manen zijn verbonden met de winter. Ze nodigen je uit om diep naar binnen te gaan, bewust te kiezen voor je droom, open te staan voor alle mogelijkheden en erop te vertrouwen dat het goed

komt. Zet de eerste stap. Ook als je nog niet weet waar je uitkomt. De tweede drie manen vallen in de lente. Ze dagen je uit om uit je comfortzone te stappen, dapper de uitdagingen op de weg van je droom aan te gaan, nieuwe kansen te scheppen en jezelf te vergeven voor fouten die je onderweg maakt. Zet door. Ook als je het gevoel hebt dat er nog niet veel veranderd is. De derde drie manen zijn verbonden met de zomer. Ze geven je een podium, tonen je je grootsheid, laten je genieten van je leven en doen je stralen van plezier. Laat jezelf zien. Je bent goed zoals je bent. De vierde drie manen vallen in de herfst. Ze helpen je om mild te zijn, gefocust te blijven op je droom, ook in uitdagende tijden, om de ander een helpende hand te reiken en over je droom te vertellen. Durf kwetsbaar te zijn. Laat zien hoe je hordes overwint. Eens in de drie jaar heeft de Grote Cyclus van het Jaar geen 12 maar 13 manen. Deze dertiende maan heet Blauwe Maan. Blauwe maan is een periode waarin je in 29 dagen de kans krijgt om alle stappen van de Grote Cyclus van het Jaar versneld te doorlopen. Hiermee is deze maan een echte bekrachtiger en transformator.

13 manen om je dromen waar te maken neemt je mee naar de golven van je emoties en laat je zien wat echt belangrijk voor je is. Ze helpt je om richting te bepalen. Achter te laten wat niet meer bij je past en koers te zetten naar wat je echt wilt. Maan leert je om je emoties te gebruiken als gidsen op je pad. Niet meer overprikkeld raken door afleiding van buitenaf, maar vanuit innerlijke rust en vertrouwen een rots in de branding zijn in deze woelige tijden.

Dat gevoel van vertrouwen wil ik je graag laten ervaren. Zodat jij vanaf nu de focus houdt op wat echt belangrijk voor je is. Jezelf niet meer weggeeft, maar keuzes maakt van binnenuit. In deze derde meditatie neem ik je mee naar het meest veilige plekje in jezelf.

Meditatie om te aarden

Ga lekker zitten en sluit je ogen. Adem een keer diep in en uit. Ga met je aandacht naar je hoofd, adem in, en zak direct naar je bekken, adem uit. Adem in via je hoofd, adem uit via je bekken. Adem in, adem uit. Ga dan met je aandacht naar je bekken en voel hoe het daar met je is. Beweeg je bekken wat op en neer, van voren naar achteren, van links naar recht. Draai cirkeltjes. Met de klok mee en tegen de klok in. Jouw bekken is jouw innerlijke draagkracht. Het is precies goed zoals het is. Met jouw bekken draag jij jouw leven, het leven, nieuw leven. In jouw bekken worden alle dromen geboren. Voel eens, hoe spannend dat dat is.

Maak dan verbinding met het hart van jouw bekken en stel je voor dat er vanuit dit hart een wortel groeit waarmee je je verbindt met het hart van Moeder Aarde zelf. Je wortel groeit door de humuslagen, het zand eronder, de aarde, de klei, de zandlagen, tot aan onderaardse wateraderen, het gesteente, nog dieper, totdat je voelt dat het warm onder je wordt. Heet zelfs misschien. Jouw wortel komt in aanraking met het kloppende hart van Moeder Aarde zelf. Het magma. Het rode lavavuur. De hitte, de passie, de scheppingskracht. Voel eens of je het durft om haar hart met het puntje van jouw wortel aan te raken. Kijk eens of het lukt om het puntje van jouw wortel te openen voor dat grote innerlijke vuur. En open dan het puntje van je wortel en haal met een volgende inademing de kracht van het rode lavavuur, via je wortel, omhoog naar je bekken. Voel hoe Moeder Aarde je voedt, warmte geeft, kracht, liefde. En met een uitademing geef je deze voeding, warmte, kracht en liefde door aan je aura.

Adem de kracht van Moeder Aarde in... en adem de kracht die in je is uit. Adem de liefde van Moeder Aarde in en adem jouw innerlijke liefde uit. Adem haar liefde in. Adem jouw liefde uit. Adem haar vertrouwen in, adem jouw vertrouwen uit. Adem jouw basis in, adem jouw basis uit.

Voel hoe stevig je nu staat. Voel hoe je van hieruit nieuwe keuzes maakt. Jouw weg vindt. Jouw liefde volgt. Open dan je ogen half en kijk naar de wereld om je heen. Dit is waar je nu staat. Dit is het begin van hoe heel je leven verder gaat. Je bent verbonden. Je hebt focus.

Voel hoe dankbaarheid opwelt in je hart en geef er een woord aan. Spreek dat hardop uit. Kom dan langzaam terug naar het hier en nu. Rek je even helemaal lekker uit. Beweeg je bekken wat op en neer en open je ogen. Je staat in de kracht van je leven.

Schrijf jouw woord van dankbaarheid op in je werkboek.

Dit zijn mijn inzichten bij deze meditatie:

Jouw beste keuze

Deze derde meditatie helpt je om goed geaard te zijn. Een goede aarding is belangrijk om focus te houden en goede keuzes te maken. Ik wens je dan ook toe, dat je vanaf nu, bij elke keuze die je moet maken, eerst even diep inademt, je wortel maakt en dan voelt welke kant jij op wilt. Zodat jouw keuze ook echt van binnenuit komt.

Binnenkort heb ik namelijk ook een keuze voor jou.

Op vrijdag 5 juli is het wassende maan De Vurige God.

Dan krijg je om 08.00 uur 's ochtends een aanbod van me, dat maar vijf dagen geldig is.

Houd je mailbox dus goed in de gaten!

Wat is jouw inzicht van vandaag?

Tot slot. Ik zou het weer heel erg leuk vinden om van je te horen. Wat is jouw inzicht van deze luister workshop? Welke vragen heb je of waar loop je tegenaan? Onderaan de pagina vind je een reactie gedeelte. Leuk als je daar jouw ervaring deelt.

Tot slot

We zijn aan het einde gekomen van de derde Moon whispers. Ik hoop dat deze je veel hebben gebracht. Je bent naar je toekomst en je verleden gereisd. Je bent in je eigen diepte afgedaald. Ik hoop dat deze drie je helpen om je te focussen op je hoogste idealen zodat ook jij al je dromen waar gaat maken. Ik geloof in je. Je kunt het.

Dank je wel, dat jij er bent. Met jou is de wereld mooier!

Leef jouw droomleven. Op jouw manier. In Moonflow.

Caroline Groeneveld
www.moonflow.eu



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