

Terug in energie met

de MAAN

Door: Ilona van Kam

Introductie:

Wat is Burn-out en waarom voelen we ons zo uitgeput?

Voel jij je de laatste tijd constant moe, zelfs na een goede nachtrust?

Ben je sneller geïrriteerd en prikkelbaar dan normaal? Het kan zijn dat je de laatste tijd te veel van jezelf hebt gevraagd en je herstelmomenten hebt overgeslagen. Je lichaam geeft signalen af: het is tijd om te pauzeren en te herstellen.

Misschien heb je te lang op het gaspedal gedrukt, en nu is het moment om op de rem te trappen. Je rent van taak naar taak, je zorgt voor iedereen om je heen, maar vergeet jezelf. De eindeloze to-do lijst lijkt nooit korter te worden, en je voelt de druk om door te blijven gaan.

Wat als ik je vertel dat de fases van de maan jou kunnen helpen?

De maancyclus kan je ondersteunen om beter te begrijpen welke emoties en energiepatronen bij elke fase van jouw natuurlijke cyclus horen. Door hier bewuster van te worden, kun je makkelijker herkennen hoe je je voelt en wat je nodig hebt om weer in balans te komen.

Benieuwd hoe dit werkt? Lees dan verder en ontdek hoe de maan je kan helpen je energie terug te vinden.

Wat is de maancyclus en hoe beïnvloedt deze ons?

De maan doorloopt elke maand verschillende fases, zoals de nieuwe maan, wassende maan, volle maan, en afnemende maan. Elke fase heeft een eigen energie en invloed op ons leven. Veel mensen merken bijvoorbeeld dat ze zich rond de volle maan emotioneel en rusteloos voelen, terwijl de nieuwe maan vaak een tijd is voor heel veel ideeën.



Basistips hoe je kunt beginnen met de maan syclus

Tip 1: Start met een maankalender

Begin met het bijhouden van een maankalender en noteer de maanfases in je agenda. Zo word je je bewuster van welke fase de maan zich op dat moment bevindt. Na verloop van tijd ga je verbanden herkennen tussen de maanfase en hoe je je voelt. Dit helpt je beter te begrijpen waarom je op bepaalde momenten meer energie hebt, of juist behoefte aan rust.

Tip 2: Schrijf je verlangens op tijdens de nieuwe maan

Tijdens de nieuwe maan zit je vol ideeën en verlangens. Neem de tijd om alles op te schrijven wat je wilt manifesteren – dit kan betrekking hebben op elk aspect van je leven:

- Relaties
- Werk
- Financiën
- Materiële wensen
- Zelfontwikkeling

Door tijdens de nieuwe maan je verlangens helder op papier te zetten, creëer je een duidelijke focus voor de rest van de maand. Je zult merken dat het gemakkelijker wordt om je intuïtie te volgen en je niet zomaar van de wijs te laten brengen. De nieuwe maan is namelijk het moment waarop je het dichtst bij je innerlijke stem staat.

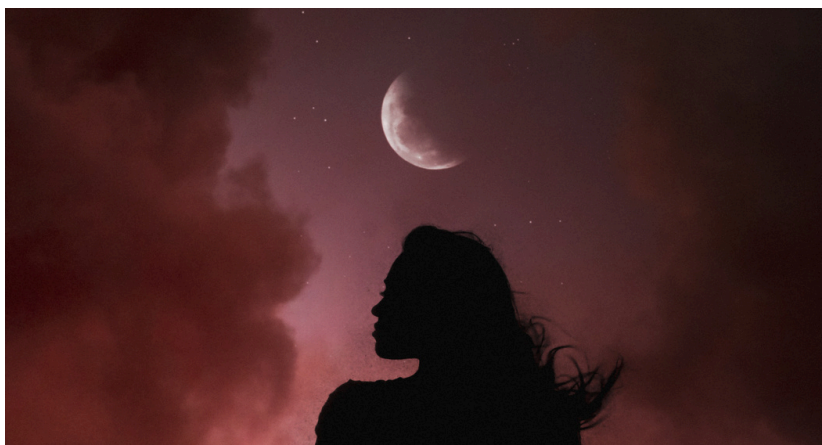
Waarom creativiteit helpt bij herstel

Creativiteit kan een manier zijn om emoties te verwerken die moeilijk in woorden uit te drukken zijn. Door te schilderen, tekenen of schrijven, geef je je geest de ruimte om te ontspannen en op een speelse manier weer energie op te bouwen. Het helpt je ook om de verbinding met jezelf te herstellen, iets wat vaak verloren gaat tijdens een burn-out.



Verdiep je herstel met de kracht van de maan

Wil je dieper ingaan op hoe de maan jou kan helpen om energie terug te vinden en je burn-out achter je te laten? In mijn cursus 'Herstel Je Energie met de Kracht van de Maan' leer je stap voor stap hoe je de energie van de maan kunt gebruiken om jezelf weer in balans te brengen. Met creatieve en kunstzinnige opdrachten die je begeleiden door elke maanfase, herstel je op een natuurlijke manier en bouw je duurzaam je energie weer op.



Kijk op de website voor meer
informatie:
www.balancepraktijkilona.nl