RITUELEN EN VRAGEN OM HET JAAR MEE
AF TE SLUITEN

JOURNAL

Een journal met vragen, affirmaties en rituelen om het oude jaar af te sluiten en het nieuwe jaar vol goede moed te beginnen.

Welkom!

Graag wil ik deze jaar journal met je delen om terug te kijken op het afgelopen jaar en vooruit te kijken naar het jaar wat komen gaat.

Ik deel mijn favoriete rituelen met je om bewustzijn te creëren. Een gids om jezelf beter te begrijpen, je valkuilen en hoogtepunten inzichtelijk te krijgen. Intenties zetten voor het nieuwe jaar. Mogelijkheden creëren en doelen te stellen.

Op een jaar vol persoonlijke groei, inspiratie en vooral liefde.

Brigitte Peeters

8 rituelen

8 rituelen om het jaar energetisch mee af te sluiten.

Reflecteer

Het einde van het jaar is een mooie tijd om te reflecteren wat het afgelopen jaar je heeft gebracht. Pak pen en papier bij de hand en schrijf eens op wat je hoogte en diepte punten van het afgelopen jaar zijn geweest. Je leermomenten en persoonlijke groei kan je hier ook in meenemen. Reflectie is een mooie manier om inzichten te verkrijgen.

Dankbaarheid

Maak een lijst waarop je alle dingen noteert waar je dankbaar voor bent in het afgelopen jaar. Dit helpt je om het jaar positief af te sluiten. Zelfs in de meest moeilijke tijden zijn er dingen te bedenken waar je dankbaar voor bent.

Loslaten

Schrijf dat op papier wat je los wilt laten. Dit kunnen emoties, gedachtes, gebeurtenissen en zelfs mensen zijn. Een mooi ritueel hierbij is vuur. Je kan op papier zetten wat je los wilt laten en dit aan het vuur mee geven. Visualiseer hoe het vuur dat wat je los wilt laten verbrand en tot as.....

8 rituelen

8 rituelen om het jaar energetisch mee af te sluiten.

Reinigen

Maak je huis schoon, verwijder vuil uit vuilnisbakken, breng oud papier weg, leeg glaswerk naar de glasbak etc. Wanneer je je huis letter schoon hebt gemaakt is het tijd om het energetisch te reinigen. Dit kan je op verschillende manieren doen.

✦ Brand wat witte salie of Palo Santo. Deze hebben beide een zuiverende werking. Steek de salie of het heilig hout zoals palo santo ook wel genoemd wordt aan en laat op een schaaltje of in een schelpje branden. Zorg dat je een raam open hebt staan en ga met hiermee alle hoeken langs.

✦ Heb je geen salie of palo santo in huis dan kan je ook een belletje gebruiken. Mocht je een klankschaal of een koshi in huis hebben dan kan je hiervan gebruik maken.

✦ Creëer een eigen ritueel. Zet een intentie en wees aanwezig in het moment bij het reinigen. Je kan bijvoorbeeld gebruik maken van kristallen of zeezout wat energie absorbeert.

8 rituelen

8 rituelen om het jaar energetisch mee af te sluiten.

Intenties zetten

Het maken van intenties helpt je bewust worden waar jij je het komende jaar op wilt gaan richten. Intenties hebben een krachtige werking. Je geeft positieve energie mee aan je doelen. Pak regelmatig je intenties erbij, kloppen ze nog?

Mediteren/visualiseren

We hebben onze intenties concreet gemaakt en nu is het tijd om te gaan mediteren of te gaan visualiseren. Neem je doel voor ogen, wat voel je? Waar ben je? Wie zijn er bij je? Hoe zie je eruit wanneer je dit doel behaalt? Hoe concreter jij je intenties kan voelen en hierop kan mediteren hoe krachtiger ze verankeren. Dit doe je natuurlijk niet 1 keer maar ga ook hier regelmatig mee aan de slag.

Kaart legging

Heb jij een kaartendeck in huis dan is het mooi om een een simpele legging te doen met deze drie vragen.
✦ Wat heeft het afgelopen jaar me gebracht?
✦ Wat gaat het komende jaar me brengen?
✦ Waar mag ik extra aandacht aan besteden het komende jaar?

8 rituelen

8 rituelen om het jaar energetisch mee af te sluiten.

Natuurwandeling

Neem je intentie of vraag mee op wandeling.
Voor je start met je wandeling neem je,
je intentie of vraag in gedacht en laat deze
weer los. Zie wat de natuur je te brengen
heeft en laat je verrassen.
Om volledig in het moment te zijn is het fijn
om je telefoon op vliegtuigstand te zetten.
Je kan eventueel pen en papier meenemen om dingen op te
schrijven.

Affirmaties

In this section, let's get to know your inner self the right way.
Include an interesting descriptions for the readers.

2024
is een
nieuw begin

Ik verwelkom
positieve
verandering en
kansen in mijn
leven

Ik geef mezelf
toestemming om
mijn dromen na te
jagen

Ik creëer een leven
vol liefde, vreugde
en overvloed

Affirmaties

In this section, let's get to know your inner self the right way.
Include an interesting descriptions for the readers.

Ik vertrouw op mijn innerlijke kracht om mijn doelen te bereiken

Ik omarm het nieuwe jaar met optimisme

Ik geef mezelf toestemming om te leren, te groeien en mezelf te ontwikkelen

Ik ben dankbaar voor alle lessen doe het afgelopen jaar me hebben gebracht

Yule nachten

Op 21 december beginnen deze zogenaamde nachten. Deze zogenaamde yule nachten hangen samen met de winterzonnewende. Het moment waarop de dagen het korst en de nachten het langst zijn. Een bekend ritueel is om deze 12 nachten je dromen op te schrijven. Dromen zijn een poort naar ons onderbewustzijn en kunnen boodschappen meedragen. Leg pen en papier op je nachtkastje en schrijf meteen je dromen op na het ontwaken. Probeer om het zo gedetailleerd mogelijk op te schrijven, ook al zijn het maar flarden.

Zijn er patronen te ontdekken? Geven de dromen je inzichten? Wat neem je waar?

2023

Wat heeft het afgelopen jaar je gebracht?

2023

Extra vragen

- Hoe heb je jezelf uitgedaagd het afgelopen jaar?
- Welke inzichten heb je het afgelopen jaar over jezelf opgedaan?
- Welke relaties zijn belangrijk voor je geweest? Hoe hebben ze mij beïnvloed?
- Welke gewoontes of patronen heb je ontwikkeld die je wilt behouden?
- Op welk moment was ik trots op mezelf?
- Wat heb ik over mezelf geleerd?
- Wat heeft me energie gekost?
- Welke kwaliteiten heb je voor jezelf ingezet?

2024

Noteer hier jouw doelen voor 2024

2024

Extra vragen

- Welke gewoontes en patronen heb je ontwikkelt afgelopen jaar die je wilt behouden?
- Welke gewoonte of patronen wil je veranderen?
- Welke belofte ga ik doen aan mezelf?
- Welke nieuwe dingen ga ik doen?
- Waar ga ik meer ja tegen zeggen?
- Tegen welke dingen ga ik meer nee zeggen?
- Waarvan wil je afscheid nemen?

Dankbaar

En zo zijn we aan het einde gekomen. Dank je wel voor het lezen van dit ebook.

Wil jij verder aan de slag met mij? Neem dan contact met me op.

ik wens je veel plezier toe om het jaar bewust af te sluiten en met mooie intenties het nieuwe jaar te beginnen.

Brigitte Peeters

www.brigittepeeters.nl
info@brigittepeeters.nl
06-82059381