

Manifesteren met de Maan fases

Gemaakt door Denise Hogervorst @_antaia_



Nieuwe maan

Een nieuwe cyclus gaat van start, een ideale tijd voor groei en transformatie en het stellen van doelen. Goede activiteiten zijn ceansing, meditatie en eventueel rituelen om het oude los te laten en een frisse start te maken.



Wassende maan/Waxing crescent

Actie en communicatie, dat zijn de sleutelwoorden van deze fase. Werk aan je communicatie en maak een plan van actie voor je doelen. Maar het is niet "all work and no play", spreek gezellig af met vrienden!



Eerste kwartier

Deze fase staat is het teken van kennis en creativiteit. Werk aan affirmaties, kunst en het opdoen van nieuwe kennis. blijf gefocust op jouw doelen en plan van actie. Rituelen voor groei en overvloed zijn erg fijn tijdens deze fase.



Wassende maan/Waxing gibbous

Blijf toegewijd aan jouw doelen om deze uit te laten komen. Blijf stappen ondernemen en werken aan jouw eigen creativiteit. Maar kijk eens wat je allemaal al bereikt heb! Voel hoe krachtig jij bent, daar mag je best even bij stilstaan.



Volle maan

De maan is nu helemaal vol, nu is de tijd om te werken met dans, dromen, kracht, seksualiteit en vrouwelijkheid. Maak maanwater of een dromenvanger, doe een tarotlegging en geniet van muziek. Vier feest!



Afnemende maan/Waning gibbous (Disseminating)

Wees dankbaar voor alle mooie inzichten die je hebt mogen ontvangen tijdens de volle maan. Als je dit nog niet hebt gedaan kun je nu beginnen met het schrijven in een journal. Laat hetgeen dat jou niet meer dient los en maak je klaar om te rusten.



Laatste kwartier

De maan neemt steeds verder af, werk aan loslaten, neem rust en reflecteer. Schrijven is nog steeds een mooie bezigheid tijdens deze periode, schrijf, rust en cleanse.



Afnemende maan/Waning crescent (Balsamic)

Laat de transformatie die je door hebt gemaakt in deze fase helemaal bij je binnen komen. Wees dankbaar en bereid je alvast voor op de volgende cyclus.



Donkere maan

Dit is de tijd om te werken aan jezelf, aan acceptatie van jouw schaduwkant. Eigenlijk is dit de grootste vorm van zelf-liefde. Werk tijdens deze tijd met tarot, zwarte kaarsen en spiegels. Duik diep in jouw authentieke ik.