



MOON CYCLE

SOUL REFLECTIONS

WERK MET DE ENERGIE VAN DE MAAN

WWW.MIEKESCHURMAN.COM

I MOVE WITH
THE RHYTHM
OF THE
MOON AND
THE
WHISPERS OF
MY SOUL



Welkom

001

Deep listening

7

002

New Moon

14

003

Full Moon

22

004

Bonus

29

WELKOM

Moon Cycle Soul Reflections

Als klein meisje stond ik op mijn kamer,
achter de sterrenkijker die ik van mijn opa
had gekregen. Wit, met een driepoot
eronder.

Urenlang keek ik naar de maan en verzong de
mooiste verhalen.

De sterren, de planeten, ze dragen voor mij
nog altijd diezelfde wijsheid en rust.
En de maan is mijn stille metgezel gebleven:
bij de Nieuwe Maan plant ik intenties, bij de
Volle Maan laat ik los.

Steeds weer herinnert ze me eraan dat zelfs
de kleinste beweging het grootste verschil
kan maken.

x Mieke

Hoe gebruik je dit werkboek?

Dit werkboek helpt je om met de energie van de maan op een diepere laag in te checken bij jezelf.

Wanneer de maan de zeeën kan laten bewegen, wat brengt ze dan wel niet in beweging in jou?

Elke maancyclus begint met de Nieuwe Maan, waarin je de zaden van je dromen en verlangens plant.

Halverwege, bij de Volle Maan, keer je naar binnen en laat je los wat je niet langer dient.

De woorden die je schrijft in deze momenten dragen extra kracht. Je werkt samen met het universum, dat hoef je niet te begrijpen, alleen maar te ervaren.

Stap voor stap

1

Wanneer

Schrijf bij Nieuwe en Volle Maan. Dit zijn je vaste momenten voor intenties en loslaten.

2

Creëer

Maak er een bewust moment van. Neem de tijd, zoek de rust op en laat de woorden door je heen stromen.

3

Nieuwe Maan

Verhelder je intenties. Waar wil je heen en welke dromen mogen groeien?

4

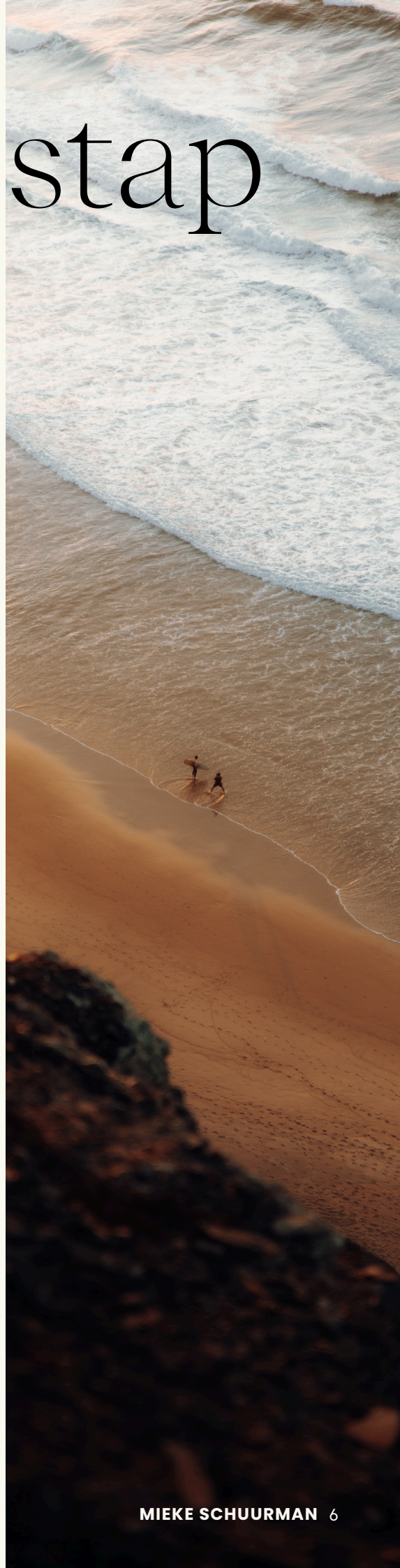
Volle Maan

Laat los wat niet meer dient. Zo ontstaat ruimte voor een nieuwe cyclus.

5

Verdieping

Luister voor je gaat schrijven naar de meditatie passend bij het moment. Dit helpt je te zakken naar een diepere laag in jezelf.



An aerial photograph of a winding dirt road through a dry, scrubby landscape. The road is a light brown color and curves from the top left towards the bottom right. The surrounding terrain is covered in sparse, low-lying vegetation in shades of brown and tan. The overall atmosphere is serene and quiet.

MUSIC AND MEDITATIONS

DEEP LISTENING

Listen softly. Your soul
is whispering.

MUSIC



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code



Zet deze playlist op terwijl je schrijft en laat de muziek je meenemen. Ze helpt je te ontspannen, te zakken in jezelf en te verbinden met wat op dit moment echt gehoord wil worden.

MEDITATIES



Neem een moment om te luisteren voordat
je gaat schrijven.

De meditatie helpen je te vertragen, te
zakken in jezelf en af te stemmen op de
energie van de maan. Ze openen de ruimte
voor inzichten die anders verborgen blijven.



PLANT DE ZADEN VAN JE INTENTIE

Nieuwe Maan meditatie

De Nieuwe Maan nodigt je uit om stil te worden, te dromen
en richting te kiezen.

In deze meditatie keer je naar binnen om te voelen wat mag
ontstaan. Laat de woorden en beelden zich ontfouwen, dit is
het begin van jouw nieuwe cyclus.



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code

MAAK RUIMTE VOOR HET NIEUWE

Volle Maan meditatie

De Volle Maan helpt je om los te laten wat niet langer bij je hoort.

Tijdens deze meditatie breng je dankbaarheid naar wat geweest is en laat je zachtjes los wat klaar is om te gaan.

Zo ontstaat er ruimte voor helderheid, rust en vernieuwing.



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code



BONUS

Future You meditatie

Deze meditatie ondersteunt de vragen over jouw dromen en verlangens.

Ze helpt je dieper contact te maken met de versie van jezelf die deze dromen al leeft.

Luister om te voelen wat er in jou wil ontstaan.
Jouw inzichten kun je achterin bij Bonus opschrijven.



Klik hier om te
luisteren of scan de
QR code

The image features a warm, golden-brown background with dark silhouettes of pine branches and needles. The branches are scattered across the frame, with some extending from the top and sides towards the center. The overall mood is serene and contemplative.

REFLECT

Schrijven is een spiegel voor
je ziel

REFLECTIONS

NEW MOON

Diep van binnen weet je de weg
diep van binnen weet je welke
kant je op mag gaan

What Came through

Schrijf hier je inzichten op na het luisteren naar de
Nieuwe Maan meditatie.

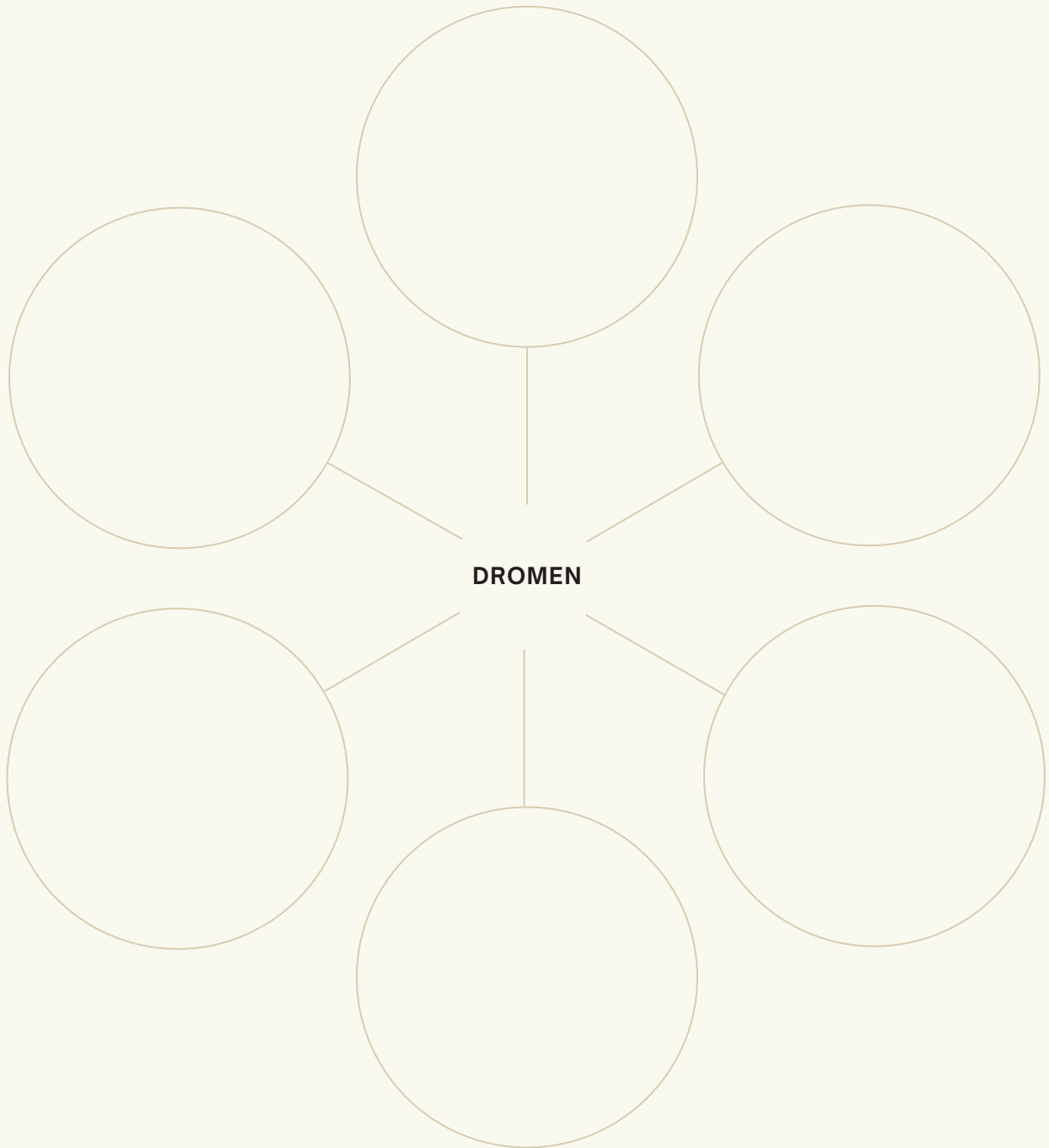
WAT WIL JIJ UITNODIGEN ONDER DEZE NIEUWE MAAN?

WAT MAG GROEIEN?

WAAR RICHT JIJ JE ENERGIE OP?

Dream Map

Waar droom je van?



NEW MOON

Welke droom stel ik uit en mag meer de ruimte krijgen?

Hoe kan ik nog meer genieten van het leven?

Wat belichaamt mijn toekomstige zelf dat ik meer mag uitnodigen?

Wat wil ik echt diep van binnen?

NEW MOON

Wat wil ik ontdekken de komende tijd?

Wat zijn overtuigingen die mij tegenhouden?

Wat zou het me opleveren als ik deze overtuigingen zou transformeren?

Wat heb ik daarvoor nodig?

Decision making

Schrijf hier de keuzes die je mag maken de komende tijd

FOCUS

DO

DOEL

DROOM

Card Reflections

Trek een kaart wanneer je schrijft.

Laat de boodschap van de kaart je extra richting geven of juist iets laten zien dat je over het hoofd ziet.

WELKE BOODSCHAP KRIJG IK MEE ONDER DEZE NIEUWE MAAN?

HOE KAN IK DIT INZICHT MEENEMEN IN MIJN INTENTIES?

INTENTION

Ruimte voor wat jij meer wilt ontvangen

ONDER DEZE NIEUWE MAAN MAAK IK RUIMTE VOOR:



REFLECTIONS

FULL MOON

De Volle Maan laat zichtbaar worden wat mag worden geëerd en wat je achter je mag laten. Ze vraagt om ruimte te maken voor de volgende cyclus.

What Came through

Schrijf hier je inzichten op na het luisteren naar de
Volle Maan meditatie.

WAT MAG IK LOSLATEN ONDER DEZE VOLLE MAAN?

WAT MAG IK EREN UIT DEZE CYCLUS?

WAAR WIL IK RUIMTE VOOR MAKEN?

Reflect

Waar verlies ik energie?

PROJECT

PERSOON

GEDRAG

FULL MOON

Wat klopt niet meer voor mij?

Wat heeft mij energie gekost en mag ik nu achterlaten?

Waar in ben ik nog te veel gericht op de buitenwereld?

Waar mag ik meer leiderschap pakken?

FULL MOON

Wie of wat mag ik loslaten om dichterbij mezelf te komen?

Waar mag ik de controle loslaten en meer in overgave gaan?

Wat houd ik vast in mijn lijf dat ik los mag laten?

Wat wil ik eren en vieren uit deze cyclus?

Card Reflections

Trek je graag een kaart wanneer je schrijft?

Laat de boodschap van de kaart je extra richting geven of juist iets laten zien dat je over het hoofd ziet.

WELKE BOODSCHAP KRIJG IK MEE ONDER DEZE VOLLE MAAN?

HOE KAN IK DIT INZICHT MEENEMEN IN WAT IK LOSLAAT?

TIME TO LET GO

Laat maar los wat jou niet (meer) dient

ONDER DEZE VOLLE MAAN LAAT IK LOS:



MIX AND MATCH

BONUS

Pak deze templates erbij wanneer
jij er behoefte aan hebt

Future You Insights

Schrijf hier wat de meditatie in je heeft aangeraakt
of duidelijk heeft gemaakt.

WAT BELICHAAMT MIJN TOEKOMSTIGE ZELF DAT IK MEER MAG UITNODIGEN?

WELKE RICHTING VOEL IK NU HELDER?

WAT IS DE EERSTVOLGENDE STAP DIE KLOPT VOOR MIJ?

Highlights

Neem een moment om terug te kijken op deze
cyclus.

Intentie van deze cyclus

Keuze van de maand

Dit laat ik achter

Dit neem ik mee

Check-in

Pak je hoofd intenties erbij van dit jaar (wanneer je die hebt). Waar mag je meer aandacht aan geven wat betreft deze onderwerpen?

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

CARRIERE/ONDERNEMEN

SELFCARE/HEALTH

RELATIES

FINANCIEN

Affirmations

Gebruik deze affirmaties tijdens het schrijven, hardop uitgesproken bij je ritueel of simpelweg als herinnering door de maand heen. Kies wat bij je past, of schrijf je eigen affirmatie.

● Nieuwe Maan

- Ik breng mijn dromen tot werkelijkheid met helderheid en vertrouwen.
- Ik maak ruimte voor een nieuw begin.
- Waar ik me op focus, groeit.
- Elke intentie brengt me dichterbij mijn essentie.
- Ik sta open voor groei en nieuwe mogelijkheden.

Mijn affirmatie voor deze Nieuwe Maan:

.....
.....

☀ Volle Maan

- Ik laat los wat niet langer bij me hoort.
- Ik sta stevig in de kern van mijn eigen energie.
- Ik vertrouw dat alles zich ontvouwt op het juiste moment.
- Ik maak ruimte voor mijn waarheid.

Ik sta open voor wat nu mag ontstaan.

Mijn affirmatie voor deze Volle Maan:

.....
.....

Gratitude

Dankjewel hart, dat je mij jouw
taal hebt leren spreken.

BRITT NELISSEN

3 OF MEER DINGEN WAAR IK DANKBAAR VOOR BEN

ABOUT

Over Mieke

“Your energy is your legacy”



Alles begint bij de ruimte die je jezelf gunt om te luisteren, te voelen en te groeien.

Jarenlang was ik op zoek naar richting. Ik keek naar buiten, vroeg anderen wat mijn pad was, tot ik ontdekte dat de antwoorden altijd in mij lagen.

Schrijven werd mijn manier om terug te keren naar die innerlijke stem.

Wat eerst een zoektocht leek, werd een vorm van thuiskomen.

Nu begeleid ik creatieve changemakers en ondernemers om te leven en werken in lijn met hun zielsmissie.

Om helderheid te vinden, richting te voelen en hun visie zichtbaar te maken op een manier die klopt met wie ze zijn.

Wil je verder met mij werken of ontdekken welk aanbod bij jou past?

Je vindt al mijn trajecten en Soul Reflections op www.miekeschuurman.com

*Liefs,
Mieke*

www.miekeschuurman.com
contact@miekeschuurman.com
IG @mieke_schuurman

NEDERLAND
FRANKRIJK
COLLONGES SOUS SALEVE