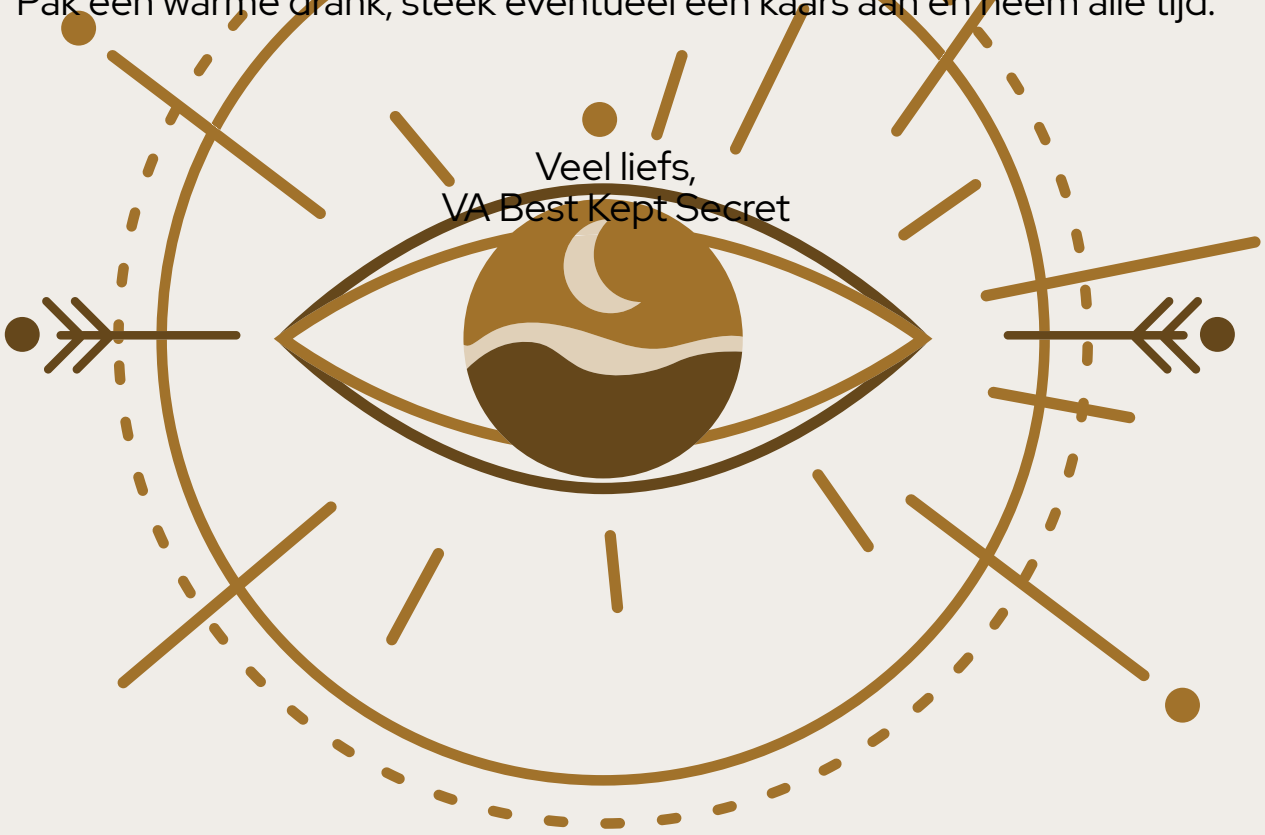
Moon Moments
Een moment voor jezelf

Reflecteren • Loslaten • Intenties zetten

Welkom
Lieve lezer,

Soms is het fijn om even stil te staan.
Niet omdat alles perfect moet zijn.
Niet omdat je iets móét manifesteren.
Maar omdat je jezelf een moment van aandacht gunt.
Of je dit boekje gebruikt tijdens de nieuwe maan, volle maan, de Leeuwenpoort of gewoon op een rustige zondagmorgen: zie het als een uitnodiging om bewust stil te staan bij jezelf.
Pak een warme drank, steek eventueel een kaars aan en neem alle tijd.



Veel liefs,
VA Best Kept Secret

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Wat betekenen deze momenten?

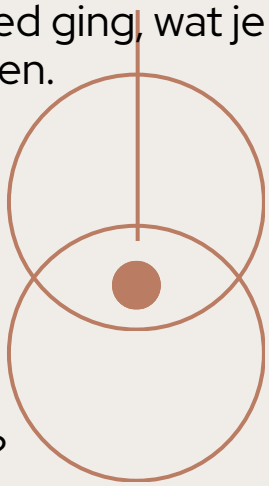
🌑 Nieuwe maan

De nieuwe maan markeert voor veel mensen een nieuw begin. Een mooi moment om stil te staan bij wat je wilt laten groeien of waar je de komende periode aandacht aan wilt geven.

🌕

Volle maan

De volle maan wordt vaak gezien als een periode van afronden en reflecteren. Een moment om terug te kijken op wat goed ging, wat je hebt geleerd en wat je misschien mag loslaten.



Voordat je begint
Leg je telefoon weg.
Adem vijf keer diep in en uit.
Sluit je ogen.
Vraag jezelf af:
Hoe gaat het écht met mij vandaag?

Maak een kop ceremoniecacao
Zachte ceremoniecacao

Ingrediënten
250 ml havermelk
20-25 gram pure ceremoniecacao of pure cacaopoeder
1 theelepel honing of ahornsiroop
snufje kaneel
klein beetje vanille
optioneel: snufje cayennepeper
Bereiding
Verwarm de melk rustig.
Voeg de cacao toe en klop deze glad met een garde of melkopschuimer.
Voeg daarna de overige ingrediënten toe.
Drink langzaam.
Adem rustig.
Voel de warmte.
Neem even niets anders te doen.



REFLECTIE VAN DE MAAND



HIER BEN IK DANKBAAR VOOR

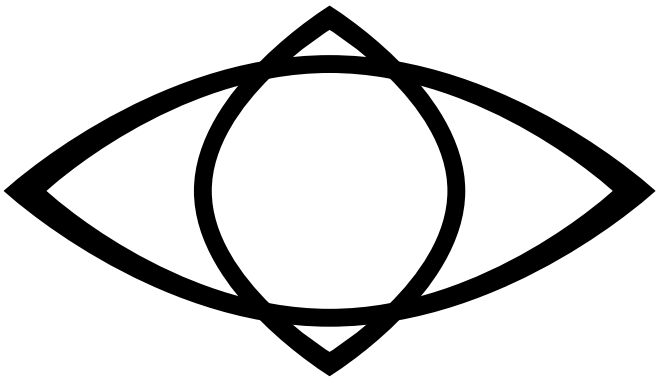
HIER BEN IK TROTS OP

DIT GEEFT MIJ ENERGIE

DIT KOST MIJ ENERGIE

WAT IK HEB GELEERD

DOELEN VOOR VOLGENDE MAAND



WAT WIL IK
LOSLATEN?

WAT HEB IK
BEREIKT?

WAAR BEN IK
DANKBAAR VOOR?

WAT VERGEEF
IK MEZELF?

INTENTIE VOOR DE
KOMENDE WEKEN

MIJN AFFIRMATIE
VOOR DEZE CYCLUS

MIJN INTENTIES
DEZE PERIODE KIES IK VOOR...
...
MIJN BELANGRIJKSTE INTENTIE:
...
VISUALISATIE
SLUIT JE OGEN.
STEL JEZELF VOOR OVER ZES MAANDEN.
JE VOELT RUST.
JE BENT TROTS.
WAAR WOON JE?
HOE VOEL JE JE?
WAT DOE JE?
MET WIE BEN JE?
SCHRIJF ALLES OP.
MIJN AFFIRMATIES
IK BEN...
IK VERTROUW...
IK KIES...
IK ONTVANG...

BEGIN WITH INTENTION.

MOVE WITH GRACE.

BECOME YOUR BEST SELF

I choose joy, intention, and gentle strength today

VISUALISATIE
SLUIT JE OGEN.
STEL JEZELF VOOR OVER ZES MAANDEN.
JE VOELT RUST.
JE BENT TROTS.
WAAR WOON JE?
HOE VOEL JE JE?
WAT DOE JE?
MET WIE BEN JE?
SCHRIJF ALLES OP.
MIJN AFFIRMATIES
IK BEN...
IK VERTROUW...
IK KIES...
IK ONTVANG...

ROOTED IN GRATITUDE.

GUIDED BY PURPOSE.

POWERED BY YOU.

Notities

Notities

MOON TRACKER

Datum	Moment	Energie	Belangrijk inzicht

JE HOEFT NIETS TE BEREIKEN OM WAARDEVOL TE ZIJN.
SOMS IS HET KRACHTIGSTE WAT JE KUNT DOEN, EVEN STILSTAAN.

ZORG GOED VOOR JEZELF.

LIEFS,
VA BEST KEPT SECRET