

A close-up photograph of a person's hands holding a dark, textured metal bowl. Inside the bowl, a piece of light-colored wood is being held, and wisps of white smoke are rising from the bowl. The background is a soft, out-of-focus green.

Eenvoudige *Rituelen* voor meer *Bezieling*

EEN PRAKTISCHE GIDS OM STAP VOOR
STAP KLEINE RITUELEN & DAGELIJKSE
MAGIE AAN JE LEVEN TOE TE VOEGEN



Hey!

Super dat je dit gratis e-boek over rituelen hebt aangevraagd.

Het gaat je op een eenvoudige manier helpen om meer betekenis & bezieling in je leven te brengen. Om je meer verbonden te voelen met jezelf, je ziel & het leven.

Heel veel plezier met de rituelen. Super wanneer je me laat weten wat het je heeft gebracht.

Matha

soulcharge.nl

info@soulcharge.nl

Introductie

Rituelen markeren het einde van een hoofdstuk & de start van een nieuw hoofdstuk. Of dit nu een dag, een maand of een levensfase is.

Een ritueel is een co-creatie met je ziel & met de mensen met wie je het ritueel uitvoert.

Magie is niet alleen maar een fantasie uit je kindertijd. We zijn allemaal magische wezens & tot zo veel meer in staat dan we denken.

Je gedachten & intenties beïnvloeden de energie om je heen. Het is een universele wet. Zo binnen, zo buiten. En er zijn verschillende wetenschappelijke studies & experimenten die deze wet ondersteunen.

Wanneer je fysieke zaken inzet in lijn met je intentie, dan zul je verbaasd zijn over de impact.

Rituelen helpen je om in te stappen op je intenties & ze tot leven te brengen.

Een contract met je ziel & met de bron. Een drempel tussen de ene versie van jezelf en de start van een 'rijkere' versie van jezelf.

Deze gids geeft je stap voor stap instructies voor 5 eenvoudige rituelen. Om je te helpen je meer verbonden te voelen. Met jezelf, je ziel & het leven.

Nr. 1

Sacred Space

VOOR ALLE RITUELEN HEB JE EEN HEILIGE
RUIMTE OFTEWEL 'SACRED SPACE' TE
CREËREN

DIT KAN EEN PERMANENT ALTAAR ZIJN OF
IETS DAT JE VOOR JE RITUEEL OPZET.

Maak een *altaar*

Een belangrijke eerste stap in ieder ritueel is het creëren van een heilige ruimte ook wel *Sacred Space* genoemd. Hiermee zet je al een bepaalde sfeer neer.

Het opzetten van zo'n heilige ruimte start met het maken van een altaar.

Kies een ruimte waar je je fijn voelt en waar je even alleen of met anderen kunt zijn, zonder gestoord te worden. Dat kan je slaapkamer zijn, je woonkamer of een hoekje in je keuken of studeerkamer.

Een altaar kan zo simpel zijn als een plank in de kast, een mooi stuk hout of ander natuurlijk materiaal. Ieder recht oppervlak waarop je de heilige attributen die jou verbinden met je eigen wijsheid kwijt kunt.

Een altaar is bedoeld om je te ondersteunen en te inspireren om af te stemmen op het magische & wijze deel in jou.

Als je kleiner leeft & geen eigen vaste plek kunt creëren, dan kun je je attributen in een mooie mand of doos bewaren. En iedere keer opnieuw tevoorschijn halen.

Je altaar kan zo simpel zijn als één speciale kaars of volledig gevuld met allerlei attributen die jou blij maken. Zoals favoriete kristallen, foto's, wierook, kruiden, bloemen of een beeldje van je spirit animal.

Je eerste altaar

Mijn geloof is dat we allemaal weten hoe we een *heilige ruimte* kunnen opzetten. Als dit je eerste keer is, dan zul je verbaasd zijn over hoe intuïtief het gaat & hoe fijn het voelt zodra je start.

Als je van plan bent om samen met anderen een ritueel te doen kun je bijvoorbeeld een kleed of een deken neerleggen. In het midden plaats je je altaar. Er omheen kun je kussens plaatsen. Zodat je voor het ritueel samen om het altaar kunt zitten. Als je alleen bent dan kun je direct voor je altaar gaan zitten.

Op het altaar kun je ook attributen plaatsen die de verschillende elementen: water, vuur, aarde & lucht representeren. Deze attributen plaats je vervolgens rondom een mooie kaars of een vaas met verse bloemen in het midden. Experimenteer met verschillende set ups & voel wat jou past. Volg hierin je eigen wijsheid.

Hierna kun je simpelweg mediteren of in stilte zijn in jouw eigen gecreëerde *heilige ruimte* of één van de rituelen uit deze gids uitvoeren



A close-up photograph of a person's hands holding a lit white candle. The left hand is open and palm-up, supporting the candle. The right hand is gripping the base of the candle. The person is wearing a wooden bead bracelet on their left wrist and a green bead bracelet on their right wrist. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text 'Nr. 2' is in a simple serif font, and 'Nieuwe maan intentie ritueel' is in a larger, elegant script font, both in white.

Nr. 2
*Nieuwe maan
intentie
ritueel*

De maan als gids

Het veranderen van het seizoen of de maanstand zijn energetisch krachtige momenten.

In onze patriarchale samenleving zijn we de kracht van cyclische momenten vergeten.

Het masculiene dat in deze tijd overheerst is voornamelijk lineair. De kracht van het masculiene is onder andere zijn richtinggevende kwaliteit. Die hebben we ook nodig. Maar wel in balans met de feminiene kwaliteiten.

Het feminiene is meer cyclisch. Zoals we dat terugzien in de seizoenen, de cycli van de maan & de vrouwelijke menstruatiecyclus. En wat zo mooi is, is dat al deze cycli dezelfde fases gemeen hebben.:

Nieuw leven

Voorjaar, nieuwe & wassende maan, folliculaire fase

Rijpen & oogsten

Zomer, volle maan, ovulatie

Loslaten & composteren

Herfst, afnemende maan, luteale fase

Stilte, leegte & rust

Winter, donkere maan, bloeden.



Wanneer de maan haar cyclus heeft afgerond, begint er een nieuwe cyclus met de Nieuwe Maan. Een moment waarop alles opnieuw mogelijk is. Iedere 28 dagen kunnen we dit magische moment bewust ervaren.

Een mogelijkheid om te veranderen, groeien & nieuwe dingen in ons leven te verwelkomen. Een mooi moment om intenties te zetten voor de volgende cyclus.

STAP 1

Creëer je Heilige Ruimte.

STAP 2

Schrijf je intenties voor de volgende maan cyclus op.

STAP 3

Sluit je ogen en stel je voor dat je intenties al gematerialiseerd zijn. Focus je op wie je bent wanneer dit zo is.

Hoe voel je je? Waar ben je? Wat draag je?
Met wie ben je? Wat merk je nog meer op?

STAP 4

Open je ogen en schrijf op wat er nodig is om die persoon te worden.

En welke eerste (kleine) stap je hebt te nemen.

STAP 5

Leg je intenties op je altaar & neem de eerste stap om die persoon te zijn.



Nr. 3
Volle maan
loslaat ritueel



Zoals de nieuwe maan geschikt is voor het zetten van intenties, is de volle maan geschikt om alles wat ons niet meer dient los te laten. Dit loslaat ritueel helpt je bewust te worden van de patronen & zaken die je niet meer dienen. Om ze vervolgens te laten gaan. Je hoeft het niet (alleen) met volle maan te doen. Je kunt het uitvoeren op ieder moment dat je voelt dat je iets mag laten gaan.

STAP 1

Pak de volgende spullen: een bord, kaars, lucifers & iets om je ruimte te reinigen zoals Salie, Palo Santo, essentiële oliën of (Florida) water.

STAP 2

Creëer je Heilige Ruimte. Steek de kaars aan & reinig je ruimte door het branden van je kruiden, Palo Santo of het sprenkelen van (Florida) water. Ga zitten & focus je op je ademhaling.

STAP 3

Schrijf alle patronen, gedachten & gewoontes die je niet meer dienen op een stuk papier.

STAP 4

Houd het papier vast en zeg het volgende:

Moeder aarde, ik vraag je om deze patronen, gedachten & gewoonten zachtjes uit mijn systeem te halen. Ik vraag je om alle koorden, verwachtingen, trauma-stukken & contracten die me in deze patronen houden los te maken

STAP 5

Steek het papier (veilig) in brand in een vuurvaste pot of buiten. En geef wat overblijft terug aan de natuur.

STAP 6

Voel de patronen met het verbranden en teruggeven je lichaam & systeem verlaten. Ontspan je lijf zodat de energie weg kan vloeien.

STAP 8

Wanneer je voelt dat het klaar is dan kun je het ritueel afsluiten met:

Mag het werk dat ik hier vandaag gedaan heb dienen voor het grotere geheel. Zodat we samen kunnen groeien naar een betere wereld. En zo is het.

A close-up photograph of a person's hands holding a deck of cards. The cards have a red and white geometric pattern on their backs. The person is wearing a light-colored, textured sweater and a necklace with a small pendant. The background is softly blurred, showing green foliage. The text is overlaid on the lower half of the image.

Nr.4
Diner met
vrienden
ritueel



Ik geloof in het *heilige* terugbrengen in ons dagelijkse leven. Niet alleen in ceremonie, cirkels of onze privé tempel. Daarom neem ik graag een kaartendeck mee als ik uit eten ga met vriendinnen. Of ik zet er één op tafel bij een etentje thuis. Mijn ervaring is dat het de verdieping & verbinding brengt waar we naar verlangen. Maar wat we soms nog lastig vinden om te initiëren.

STAP 1

Spread de kaarten uit op tafel

STAP 2

Zegen het eten, het drinken & jullie samenzijn

STAP 3

Ga rond de tafel & beantwoordt de vraag:
Wat gaat er goed voor jou op dit moment?

STAP 4

Ga rond de tafel & beantwoordt de vraag:
Wat is de grootste wens voor jezelf op dit moment?

STAP 5

Breng een toast uit op iedereen zijn dromen

STAP 6

Trek een kaart op de vraag:
Wat moet ik weten om deze wens in de wereld te zetten?

STAP 7

Deel je kaarten met elkaar

A close-up, profile view of a woman's face and arm, bathed in warm, golden sunlight. She is wearing a beaded bracelet on her left wrist and holding a leaf to her forehead. The background is a soft-focus bokeh of trees and foliage.

Nr.5
Avond
Ritueel



Net zoals het belangrijk is om je dag op jouw manier & met intentie te starten, is het ook belangrijk om het einde van je dag te eren.

En daar hoef je alleen maar wat toe te voegen aan iets wat je toch al doet. Het magische in het dagelijkse. Handig toch?

Dat geldt trouwens ook voor je ochtend ritueel. Het hoeft geen eindeloze reeks van extra handelingen te zijn. Voeg gewoon wat extra intentie toe aan wat je toch al doet. Gebruik dit avond ritueel als inspiratie.

STAP 1

Terwijl je op het toilet zit,
denk aan wat je loslaat van je dag.

STAP 2

Terwijl je je gezicht wast,
denk aan wat je fijn vond aan je dag

STAP 3

Terwijl je je insmeert,
bedank je lijf dat ze je gedragen heeft deze dag

STAP 4

Eindig je ritueel met één woord
van dankbaarheid voor deze dag



Ik nodig je uit om de komende
maand *zoveel mogelijk* rituelen als
je wilt *toe te voegen* aan je *leven*.

Let er eens op hoe de rituelen je laten *voelen* over je leven &
hoe je ervaring van het leven veranderd is ten opzichte van
vóór het inbrengen van dagelijkse rituelen.

WAT NU?



Weet dat rituelen niet gaan over de perfecte handelingen. Je kunt ieder element in deze rituelen aanpassen naar jouw wensen & behoeften. Het gaat er om dat je de ideale condities voor jezelf creëert om je meer verbonden te voelen. Met jezelf, je ziel & het leven.

Ik vind het ontzettend leuk wanneer je me laat weten, wat jouw rituelen je hebben gebracht. Hoe heb je ze kunnen integreren in je dagelijkse leven?

Hier & nu is waar we als mens zijn & leven. Waar de grootste magie zit. Wanneer we het kosmische & onzichtbare kunnen integreren in ons mens-zijn.

Kun je nog wel wat support gebruiken om de rituelen en je inzichten te verankeren? Of staat er nog iets in de weg om het echt te gaan doen & leven?

Boek dan een gratis [SoulCheck](#) of stuur me een [bericht](#). Ik kijk met liefde met je mee voor extra helderheid.



OVER

Nathalie de Vries is Coach, Counselor & Energetisch therapeut. Ze begeleidt je naar meer bezieling, ontspanning & plezier in werk en leven.

Alles wat je daarvoor nodig hebt is beschikbaar. Nathalie gidt je er liefdevol & krachtig naartoe met diverse methodieken & vanuit doorleefde ervaring.

Contact

info@soulcharge.nl
www.soulcharge.nl
[@soulcharge.nl](https://www.instagram.com/soulcharge.nl)