



Maandreading mei

stabiliteit en emoties

Scarlet Le Pair



De energie van mei

Stabiliteit en emoties

De energie van mei helpt je je aandacht weer terug naar jezelf te brengen.

Het is een maand om naar je emoties te luisteren en te onderzoeken wat ze van je vragen.

Soms mag je hierbij pittige emoties aankijken en ze verwerken.

Het is niet fijn en niet nodig om alles bij je te blijven dragen.

Het is ook een maand om je gedachten te ordenen.

Ook hierbij zul je niet helpende gedachten tegenkomen en mogen transformeren.

Zo vergroot je je stabiliteit.

Weekoverzicht

29 april tot 5 mei

Jezelf verbinden met anderen, door meer van jezelf te laten zien en meer jezelf te zijn.

Aventurijn en sandelhout

6 mei tot 12 mei

Overzicht en stabiliteit voor jezelf creëren.

Fluoriet en magnolia

13 mei tot 19 mei

Onderzoeken wat je met je gevoelens en emoties wilt.

Rhodoniet en magnolia

20 mei tot 26 mei

Tijd en energie vrijmaken om nieuwe dingen te proberen.

tijgeroog en wintergroen

27 mei tot 2 juni

Trouw zijn aan jezelf en je eigen mening en visie.

Lepidoliet en oregano



Maanstanden

1 mei 2024 - laatste kwartier (13:27 uur)

Je onafhankelijkheid vergroten.

Je kunt het zelf en blijf gefocust op je doelen.

8 mei 2024 - nieuwe maan (05:24 uur)

Tijd om je stappen uit te werken in een stappenplan.

Overzicht en stabiliteit voor jezelf te creëren.

15 mei 2024 - eerste kwartier (13:49 uur)

Je gevoelens en emoties serieus nemen en onderzoeken.

Waar wil je wat mee en wat wil je loslaten?

23 mei 2024 - volle maan (15:55 uur)

Deze volle maan helpt je je positieve instelling te versterken en geeft je de energie om nieuwe dingen te proberen.





Poortdagen

5 mei

Jezelf verbinden met de natuur en de aarde, zodat je een tweestrijd in jezelf los kunt laten.

11 mei

Je kennis en ervaringen op een rijtje zetten, zodat je ermee kunt werken

18 mei

De tweestrijd in jezelf verder helen, door je zelfliefde te vergroten

19 mei

Je focussen op genieten en humor. Plezier maken.

26 mei

Je innerlijke filter verschonen, zodat er nog meer harmonie kan ontstaan

30 mei

Zijn we je bent en eerlijk zijn over wat je vindt, want dat brengt vrijheid



Sterrenbeelden

Ram (21 maart - 19 april):

Je onafhankelijkheid en zelfstandigheid vragen deze maand je aandacht. Je bent bezig om jezelf te bevrijden, zowel van muren die je zelf gecreëerd hebt als van de verwachtingen van anderen.

Stier (20 april - 20 mei):

Dit is een fijne maand om grote praktische stappen te zetten. Je doorzettingskracht wordt deze maand gevoed, waardoor je, ondanks wat veranderingen, juist mooie stappen kunt zetten. Vooral op werkgebied is dit fijn.

Tweelingen (21 mei - 20 juni):

Mei is voor jou een fijne maand om het verleden nog iets meer los te laten en je aandacht te richten op de toekomst. Wat gun je je toekomstige zelf? Kun je daar nu alvast dingen voor regelen?

Sterrenbeelden

Kreeft (21 juni - 22 juli):

Ook deze maand staat voor jou in het teken van relaties. Het is fijn om de mensen waar je je veilig bij voelt nog meer binnen te laten. Leg ze je plannen en uitdagingen voor. Hun wijsheid en kennis kan soms confronterend zijn, maar juist nu kun je ermee werken.

Leeuw (23 juli - 22 augustus):

Mei is een maand van loslaten en dat kan soms even pittig zijn. Dit komt omdat je eigen mening en visie aan het transformeren is. Je krijgt meer inzicht en grip op verschillende situaties. Daardoor ga je dingen anders bekijken en kun je keuzes maken die je nieuwe wegen doen bewandelen.

Maagd (23 augustus - 22 september):

Je mag je twijfels aan gaan kijken. Ze hebben je te lang geremd. Soms is het goed om even geen vragen te stellen, maar te voelen wat je bij iets voelt. En vervolgens te handelen naar wat je intuïtie je aangeeft. Dat helpt je een blokkade in jezelf te doorbreken.

Sterrenbeelden

Weegschaal (23 september - 22 oktober):

In mei kan het een uitdaging zijn om niet te snel te willen of te ongeduldig te worden. Neem je tijd.

Dat heb je ook nodig om te verwerken wat mensen doen en zeggen. Sommige reacties kunnen namelijk heel vreemd overkomen.

Schorpioen (23 oktober - 21 november):

Dit is een maand waarin je in je gevoel heen en weer kan gaan. De ene dag kan je vol moed en vertrouwen zitten en de andere dag kan je je belabberd voelen. Neem je tijd, vooral als het gaat om situaties waarin je ziet dat de problemen 'onnodig' en 'onlogisch' zijn.

De meeste dingen lossen zich vanzelf op en geduld hebben zorgt ervoor dat er niet te veel spanning ontstaat.

Boogschutter (22 november - 21 december):

Ook deze maand ga je verder met je energie vergroten en oude projecten nieuw leven inblazen. Je mag verder doorbouwen op wat je in april aangezet hebt. Blijf handelen, zelfs als dat betekent dat je iets alleen op moet pakken.

Sterrenbeelden

Steenbok (22 december - 19 januari):

Het kan fijn zijn om je deze maand even iets vaker terug te trekken. Er kunnen namelijk oude pijnen in jezelf loskomen en de aandacht vragen, waardoor je niet veel ruimte hebt voor anderen.

Dat is niet erg, je bent vastberaden genoeg om hier ook weer doorheen te komen.

Waterman (20 januari - 18 februari):

Dit is een maand van uitdagingen overwinnen. Dat hoeft gelukkig niet heel stroef te gaan. Je hebt namelijk een talent om oplossingen te bedenken en die oplossingen ook daadwerkelijk te implementeren. Maak je geen zorgen, richting het einde van de maand ontstaat er weer meer ruimte om lekker te creëren.

Vissen (19 februari - 20 maart):

Dit is een maand om te oefenen om in verbinding te blijven.

Je intuïtie wordt namelijk sterker, waardoor je nog makkelijker door wat mensen zeggen en doen heen prikt. Je hebt grip op het 'waarom' en op onderliggende emoties.

Wat je bij sommige mensen tegenkomt is niet altijd leuk, maar er zijn ook mensen die heel tof zijn. Focus je daarop.

Oefening

Dit is echt een 'bakjes' maand. Echt letterlijk bakjes of potjes.

Leg ergens (waar het niet in de weg ligt) een stapel kleine papiertjes met een pen erbij.

Zet hier vervolgens 3 'bakjes' (doosjes of schone jampotjes bijvoorbeeld) bij.

Label de bakjes met de volgende labels:

- hier ben ik blij mee/wil ik meer mee/hier moet ik iets mee (belangrijk)
- dit wil ik even parkeren (parkeren)
- dit wil ik loslaten (loslaten)

Vervolgens neem je regelmatig een momentje om na te gaan wat je allemaal denkt (en voelt) en schrijf je dat in sleutelwoorden op verschillende blaadjes. Iedere gedachten en ieder gevoel krijgt hierbij zijn eigen blad.

Ieder blaadje doe je vervolgens in het bakje waar het volgens jou thuishoort.

Aan het einde van elke week (of aan het einde van de maand, als je het te druk hebt) ga je even zitten en leeg je de bakjes.

Wat je los wilt laten neem je even door en gooi je weg.

Waar je iets mee wilt, daar plan je tijd voor in in je agenda.

Wat je wilt parkeren laat je of in het bakje zitten of doe je in een van de andere bakjes.

