01

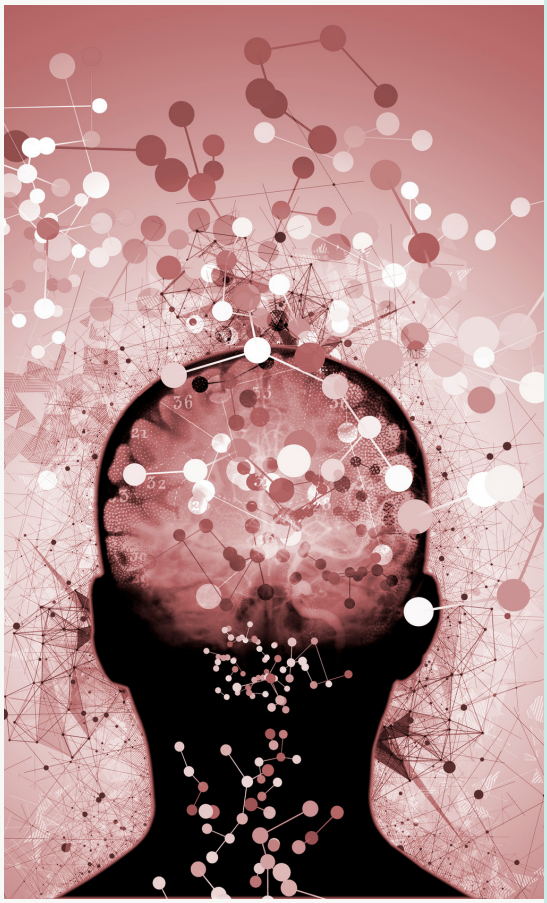


Maandreading april

Onbewuste patronen

03

Maandreading



Inhoud

Basis informatie

De energie van elke dag

Herhaling van de weken met de bijbehorende stenen en geuren

De oefening voor deze maand



04

Maandreading

De basis

Je onderbewustzijn regelt van alles

van je hartslag tot je ademhaling, maar ook allerlei mentale en emotionele processen.

Het is automatiseert dingen die zich herhalen, die geautomatiseerd kunnen worden.

Het is te trainen, al is daar geduld en zachtheid bij nodig.

29 maart tot 4 april: jezelf echt zien

sodaliet en sinaasappel

05

1 april
Poortdag: het automatische onderbewustzijn

2 april
Poortdag: waar je jezelf blokkeert

3 april
Poortdag: onbewuste muren

4 april
Poortdag en laatste kwartier: zien wat je wilt veranderen aan jezelf

5 tot 11 april: geduld en perfectie

howliet en kamille

5 april
Poortdag: geduld met je eigen proces

6 april
Poortdag: frustratie mag er ook zijn

7 april
Poortdag: zien wie je dingen aangeleerd hebben

8 april
Poortdag: zien wie je tegenhouden

9 april
De invloeden van anderen loslaten

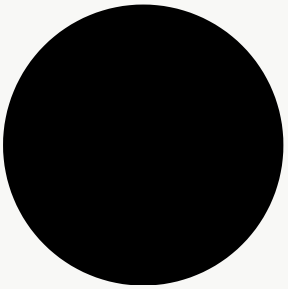
10 april
Anderen hoeven ook niet perfect te zijn

11 april
Wat wilde ik ook al weer van mezelf?

12 tot 18 april: kiezen voor de toekomst

Luipaard jaspis en dennen

07



12 april
Nieuwe maan: onbewuste blokkades loslaten

13 april
kiezen voor de toekomst

14 april
Belemmerende gedachten ontdekken

15 april
Belemmerende gedachten doorzien

16 april
Belemmerende gedachten langzaam ombuigen

17 april
Emoties komen omhoog

18 april
Inzicht in je eigen processen

19 tot 25 april: terugtrekken

labradoriet en cederhout

19 april
Lichamelijke spanning

20 april
Eerste kwartier: tijd maken voor jezelf

21 april
Emoties en gedachten

22 april
Even helemaal terugtrekken

23 april
Diepere onbewuste keuzes

24 april
Bewust gedachten creëren

25 april
Van onbewust naar bewust

26 april tot 2 mei: praktisch en nuchter

sneeuwkwarts en eucalyptus

26 april
Inzicht en overzicht

27 april
Volle maan: bewust kiezen voor jezelf

28 april
Zien wat je nodig hebt

29 april
Praktische aanpassingen

30 april
Praktische veranderingen

09



29 maart tot 4 april: jezelf echt zien
sodaliet en sinaasappel

5 tot 11 april: geduld en perfectie
howliet en kamille

12 tot 18 april: kiezen voor de toekomst
Luipaard jaspis en dennen

19 tot 25 april: terugtrekken
labradoriet en cederhout

26 april tot 2 mei: praktisch en nuchter
sneeuwkwarts en eucalyptus



Oefening

Visualisatie van wat je wel wilt

Creëer een helder en kort beeld of een kort 'filmpje' in je hoofd van wat je wél wilt.
Houd dit heel 'realistisch', zodat je er geen weerstand bij voelt.

Bijvoorbeeld hoe je eruit zou zien als je zelfverzekerd zou zijn.

Neem elke dag of regelmatig een moment om dat beeld voor je te zien.

Zie je huidige situatie transformeren naar dat gewenste beeld.