



Maandreading mei

verbinden met jezelf

Scarlet Le Pair



De energie van mei

verbinden met jezelf

De maand begint diep.

Er is een uitnodiging om eerlijk te kijken naar wat er in je leeft, wat je al een tijdje met je meedraagt en wat er klaar is om los te laten.

Het heiligbeen chakra, dat zit in je onderbuik en gaat over emoties, creativiteit en de verbinding met wat je echt voelt, vraagt dit begin van de maand hierdoor extra de aandacht.

Als dit chakra de aandacht vraagt, merk je dat doordat je je snel overprikkeld voelt door emoties of juist afgevlakt en leeg.

De belemmerende overtuiging die daarbij waarschijnlijk naar boven komt is: dat je niet kunt loslaten, dat loslaten voelt onveilig.

Halverwege verschuift de energie. Een mooie tijd om iets nieuws te planten, iets wat mag groeien en blijven. Of te voeden wat je al in gang hebt gezet in april.

Weekoverzicht

27 april t/m 3 mei

Verder gaan met het loslaten van oude patronen en belemmerende overtuigingen.
Intens voelen wat je voelt.

Maansteen en lavendel

3 mei t/m 10 mei

Voelen waar je energie naartoe gaat en voelen of dat klopt, of dat bij je past.

Mahonie obsidiaan en kamille

11 mei t/m 17 mei

Je eigen kracht voelen en activeren.
Beseffen dat je dingen mag willen voor jezelf.

Tijgeroog en gember

18 mei t/m 24 mei

Voelen dat je gevoelig bent en beseffen dat je ook analytisch bent. Die eigenschappen met elkaar verbinden.

calcedoon en pepermunt

25 mei t/m 31 mei

Behoeftte hebben aan nieuwe prikkels en nieuwe energie. Je energiepotje vullen.
Je richting (her)bepalen.

Lapis lazuli en dennen



Maanstanden

1 mei 2026 - volle maan (19:24 uur)

Een diepere verbinding met jezelf creëren en je eigen energie voelen en zien.

9 mei 2026 - laatste kwartier (23:13 uur)

Waarnemen waar je energie naartoe gaat en voelen of dat klopt voor jou.

16 mei 2026 - nieuwe maan (22:03 uur)

Je eigen kracht voelen en activeren. Beseffen dat je dingen mag willen voor jezelf.

23 mei 2026 - eerste kwartier (13:12 uur)

Voelen dat je gevoelig bent en beseffen dat je ook analytisch bent. Die eigenschappen met elkaar verbinden.

31 mei 2026 - volle maan (10:46 uur)

Behoeftes hebben aan nieuwe prikkels en nieuwe energie. Je energiepootje vullen. Je richting (her)bepalen.





Poortdagen

4 mei

Je verbinding met de energetische wereld versterken. Beseffen dat je daar ook bij hoort.

5 mei

Samenwerken met de energie om je heen en die verbinden met je dagelijkse leven.

6 mei

Je ziel de ruimte geven om er helemaal te zijn. Vrij zijn.

7 mei

Je eigen energie stroming voelen en je natuurlijk flow volgen.

8 mei

Je verbinden met je hart en je innerlijke balans versterken

9 mei

Ruimte maken om te genieten en ruimte maken voor geluk

10 mei

Verwoorden wat je voelt, wilt en denkt, zodat je daar meer grip op krijgt.

11 mei

Behoeftte hebben aan avontuur, nieuwe prikkels en voedende energie

12 mei

Belemmerende overtuigingen loslaten en ruimte maken voor magie

13 mei

Je ideeën en visioenen uitwerken en delen met anderen

23 mei

Je intenties helder neerzetten en erop gefocust blijven

26 mei

Je creativiteit de ruimte geven en er mooie dingen mee creëren

31 mei

Situaties loslaten die niet passen bij je normen en waarden

Astrologische invloeden

De maand begint diep en intens. Er is veel uitnodiging om eerlijk te kijken naar wat er onder de oppervlakte speelt. Dat wordt versterkt door Pluto, die op 6 mei retrograde gaat. Dit is een periode van meer naar binnen keren, herzien en loslaten van wat niet meer klopt. Oude patronen rondom vrijheid en authenticiteit kunnen naar boven komen. Niet om je zwaar te voelen, maar om eindelijk ruimte te maken.

Halverwege de maand verschuift de energie naar iets aardser en rustiger. Een mooie tijd om iets stevigers neer te zetten, iets wat blijvend mag zijn. En dan, vanaf 20 mei, stroomt er een heel andere energie binnen. De zon gaat Tweelingen binnen en dat voel je. Meer luchtigheid, meer sociale energie, meer nieuwsgierigheid. Vergeet even de diepte en laat je meevoeren door het seizoen.

Sterrenbeelden

Ram (21 maart - 19 april):

Na de actieve energie van april mag het nu wat rustiger. Het is een goede maand om te consolideren wat je in gang hebt gezet en te voelen hoe dat landt. Geniet van wat je al hebt bereikt en laad je op voor de volgende stap. Je hebt meer neergezet dan je soms zelf doorhebt.

Stier (20 april - 20 mei):

Dit is jouw maand. De nieuwe maan midden in mei staat in jouw teken en dat geeft je extra energie om iets nieuws te beginnen of te verdiepen. Vertrouw op je eigen tempo en je eigen weg. Wat voor jou langzaam gaat, is vaak het meest blijvend.

Tweelingen (21 mei - 20 juni):

Eind mei begint de zon in jouw teken te stralen en dat voel je. Je krijgt meer energie, meer zin in contact en meer inspiratie. Een fijne opmaat naar jouw seizoen. Laat je nieuwsgierigheid de leiding nemen en ga op plekken en mensen af die je aanspreken.

Kreeft (21 juni - 22 juli):

Mei is een maand om goed voor jezelf te zorgen. Luister naar wat je lichaam en je gevoel je vertellen, want die hebben iets belangrijks te zeggen. Zelfzorg is geen luxe, het is noodzaak. Wat heb jij nodig om je echt gevoed te voelen?

Leeuw (23 juli - 22 augustus):

Er is ruimte voor creativiteit en plezier deze maand. Doe dingen die je energie geven en die je blij maken, zonder daar een reden voor te hoeven hebben. Je hebt dat meer nodig dan je soms denkt. Vertrouw op wat je hart je ingeeft.

Maagd (23 augustus - 22 september):

Een goede maand om structuur aan te brengen in wat je wilt bereiken. Kleine, praktische stappen brengen je verder dan je denkt, zeker als je ze consistent zet. Vertrouw op je eigen aanpak en wees niet te streng voor jezelf als het een keer niet lukt.

Weegschaal (23 september - 22 oktober):

Relaties en verbindingen vragen aandacht deze maand. Investeer in de mensen die je dierbaar zijn en wees ook eerlijk over wat je zelf nodig hebt in die verbindingen. Geven en ontvangen mogen in balans zijn. Dat is geen egoïsme, dat is gezond.

Schorpioen (23 oktober - 21 november):

De volle maan aan het begin van de maand staat in jouw teken en dat voel je diep. Er komt veel naar boven, misschien meer dan je had verwacht. Laat het er zijn en vertrouw erop dat wat je nu ziet je verder helpt. Wat naar boven komt, wil niet kwellen, het wil worden losgelaten.

Boogschutter (22 november - 21 december):

De volle maan aan het einde van de maand staat in jouw teken, een bijzonder en zeldzaam moment. Sta er even bij stil en voel waar jij naartoe wilt. Je visie is groter dan je soms denkt en mei geeft je de ruimte om dat te voelen.

Steenbok (22 december - 19 januari):

Mei is een maand om te bouwen aan zekerheid en stabiliteit. Wat geeft jou een solide gevoel van binnen? Focus daarop en laat de rest even voor wat het is. Niet alles hoeft nu opgelost te worden. Vertrouwen is ook een vorm van kracht.

Waterman (20 januari - 18 februari):

Een goede maand om nieuwe ideeën te verkennen en je nieuwsgierigheid te volgen. Laat je inspireren door wat er op je pad komt en durf anders te denken dan je gewend bent. Jouw frisse blik is een gave, gebruik hem ook voor jezelf.

Vissen (19 februari - 20 maart):

Mei nodigt je uit om te vertrouwen op je intuïtie, die bij jou toch al sterk aanwezig is. Wat voel je? Wat weet je diep van binnen al? Luister daarnaar en laat het je leiden, ook als het nog niet helemaal logisch is. Je hoeft het niet te begrijpen om het te vertrouwen.

Oefening

Ik wil je uitnodigen om er rustig bij te gaan zitten en te gaan voelen. (En een beetje denken.)

Ga hiervoor ergens rustig zitten en leg een hand op je onderbuik. Adem een paar keer rustig in en uit. Voel wat er daar is. Probeer het waar te nemen zoals het is.

Stel jezelf dan deze vraag: 'wat draag ik al een tijdje met me mee dat eigenlijk klaar is om los te laten?'

Schrijf op wat er opkomt, zonder oordeel. Het hoeft niet logisch te zijn. En schrijf daarna op wat je in de plaats daarvan zou willen voelen.

Dat tweede antwoord kan jouw intentie voor deze maand zijn.

Als je het leuk vindt kun je het ergens ophangen, zodat je het regelmatig ziet. Dan blijft het leven en energie krijgen. :)

