

Reis je met ons mee van
2024 naar 2025?



CirkelvanVeerkracht.nl

Love fills every atom of our being
with the same force that moves the earth and the stars.
It forever illuminates, fills and renews all it touches.

Beyond the noise of this world
there is a still point of peace and silence.

Love is always present there, waiting patiently,
inside you, inside me, inside us.

There is no better time than now to go within and find it.
There is no better time than now to get in touch with it and
become it.



There is no other time but now for love

Over ons boekje

In dit boekje willen we met je stilstaan bij wat we achterlaten in 2024 en wat we meenemen naar 2025.

Ook al vieren we de laatste jaren vaker het Keltisch nieuwjaar als natuurlijke overgang van de cyclus, dit moment van jaarwisseling blijft ook zo fijn om te mijmeren en te schrijven.

Al jaren laten we ons inspireren door allerlei vragen en boekjes en twee jaar geleden hebben we de stap gezet ons eigen boekje te maken. Dat voelde zo goed: voor herhaling vatbaar. Dus zoals je van ons gewend bent, delen we ook dit jaar ons eigen boekje graag met je.

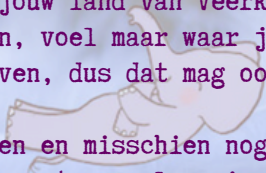
We houden zelf erg van dit soort momenten van pauze nemen, reflecteren en onze creativiteit de weg laten wijzen, omdat het onze veerkracht spier activeert en versterkt. En onze creativiteit laat stromen, dus we hebben dit jaar ook weer wat nieuwe vragen en twee fijne rituelen toegevoegd.

De vragen per pagina nodigen uit wat er geschreven wil worden. Blijf net zolang schrijven zonder (denk)pauze totdat je pen klaar is, om zo zonder censuur gewoon te schrijven. Wat er ook in je opkomt, het is precies goed.

Dus maak het jezelf gemakkelijk, neem iets lekkers te drinken, steek een kaarsje aan, en ga op reis in jouw land van Veerkracht. Je hoeft niet een bepaalde volgorde aan te houden, voel maar waar jouw pen heen wil. We bewegen heen en weer in ons leven, dus dat mag ook in dit boekje.

Laat je verrassen door de vragen en misschien nog wel meer door de antwoorden. We hopen dat ze jou net zoveel moois brengen als ze ons brachten met het verzamelen en bedenken.

Met speciale dank aan Lotte van Dijck aka Deverderkijker.com voor het mogen lenen van de afbeelding van haar prachtige zachte veer-olifantje voor deze editie van de Cirkel van Veerkracht.



Hoe Marcella haar intentie “Ik kies dit leven hier & nu” heeft geleefd in 2024

Deze intentie ging voor mij over enerzijds overgave aan wat zich in het moment aandient, en anderzijds over hele heldere keuzes, zoals het onderscheidende zwaard van Freya. Waar ik dacht dat dit groots en meeslepend zou zijn, leefde deze intentie juist in het klein.

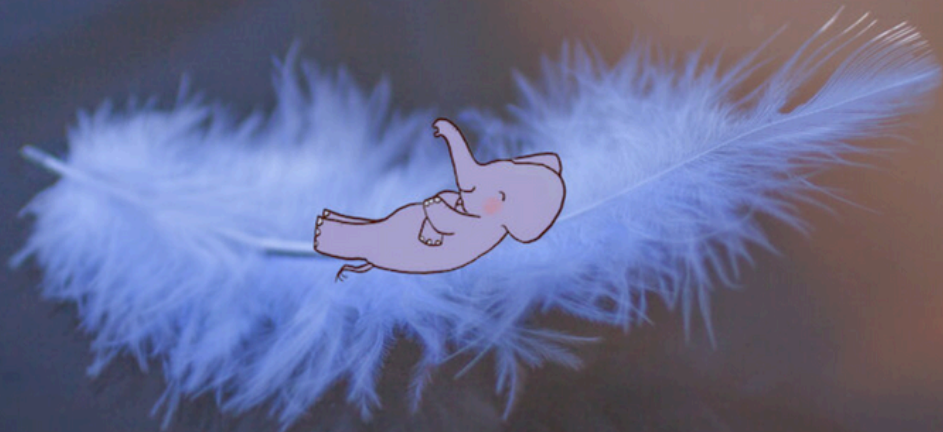
Soms betekende dat, mijn eigen “agenda” loslaten op dagen dat ik merkte dat mijn tweeling mij harder nodig had (overgeven aan het moment). En andere dagen keek ik juist wat ikzelf nodig had om te zorgen dat ik de dag op een goede manier door kon komen met onrustige kinderen (helder kiezen voor ‘eigen zuurstofmasker eerst’).

Maar ook tijdens de heerlijke Veerkrachtig Advent, kon ik dit jaar nog beter voelen waar en wanneer ik ruimte voelde of niet om iets te doen. Een mailtje te typen, pakketjes rond te brengen, samen of juist alleen iets maken voor in de advent-pakketjes. En dat kan, mede dankzij iemand die mij dit zo voorleeft: mijn partner in veerkracht; Marike.

Hoe Marike haar intentie
"Celebrating and honoring my sacred feminine art as medicine"
heeft geleefd in 2024

Dit bleek een uitdagende intentie te zijn. Grootse woorden die me af en toe de adem benamen. Hoe dan? Met kleine stapjes dus. Vieren van intieme workshops waarbij iemand verzuchtte dat het precies was wat ze nodig had. Steviger worden in dat mijn vilt-kunst meedoet bij sessies, luisteren naar de boodschappen van mijn godinnen die precies weten wat er gezegd moet worden. Bij creatieve retraites echt het medicijn van het proces eren, en de valkuil van het resultaat er laten zijn zonder er in te hoeven stappen (meestal). Mijn creativiteit aan te spreken als "sacred art" waardoor elke handeling een helende werking heeft. En dan komt het ook weer vrijer van het uiteindelijke resultaat. Ik heb veel gespeeld met mijn intentie. En soms is ze ook wat op de achtergrond geweest doordat het leven me op andere plekken riep. Maar ik vier hier extra dat ik bijna mijn eerste schilderij heb verkocht, en dat ik mijn vlindervleugels op de muur in het Huis van Mogelijkheden in Leiden heb gesigneerd met MERAKI intentional creativity!

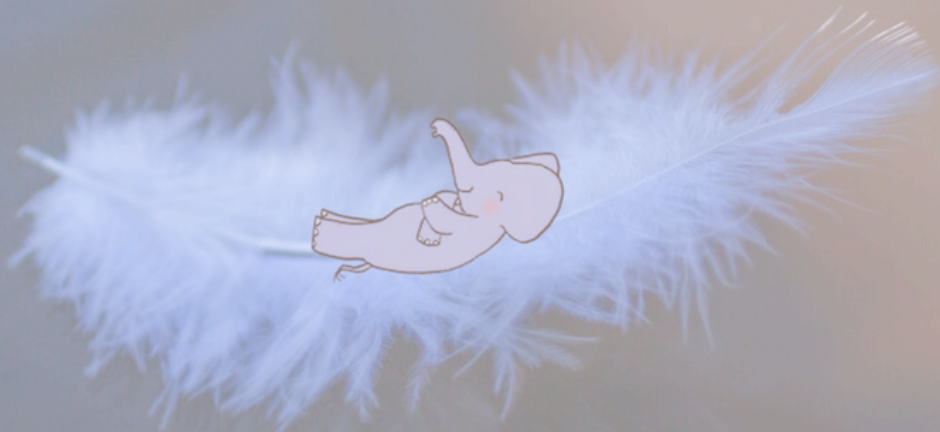
2024



Hoe ben ik “TWO FEET IN*” geweest in 2024?

*een gedicht van Danielle Doby over leven met een open hart en helder kiezen voor zelfzorg.

Kijk voor inspiratie ons engelstalige filmpje: www.circleofresilience.online/two-feet-in.



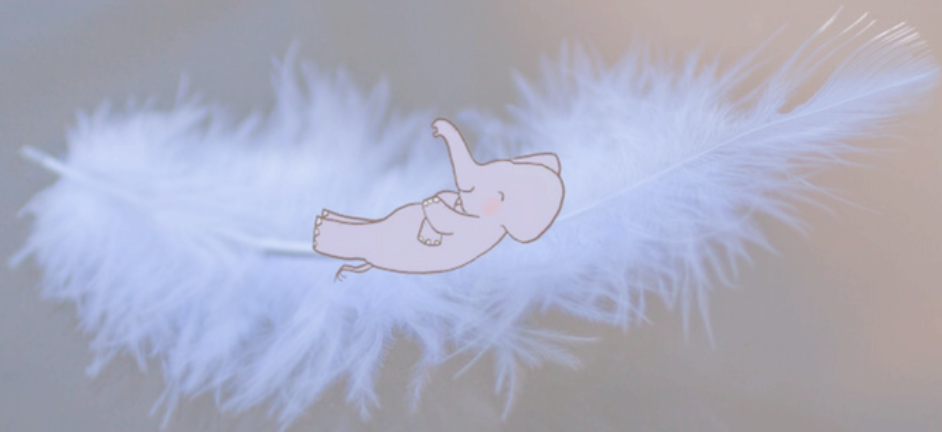
Dit vier ik van 2024



Hier huilde mijn hart om



Hier ben ik dankbaar voor



De meest wijze beslissing die ik heb genomen

Een moment waarop ik iets alleen voor mezelf heb gedaan



Dit gedicht, songtekst of verhaal heeft met mij mee gereisd

Deze complimentjes heb ik gekregen dit jaar

Hiermee heb ik dit jaar geëxperimenteerd



5 dingen die ik hebt gemaakt, bedacht of gedaan waar ik nog
van nageniet

Dit had ik vaker willen doen

Hier had ik minder tijd aan willen besteden

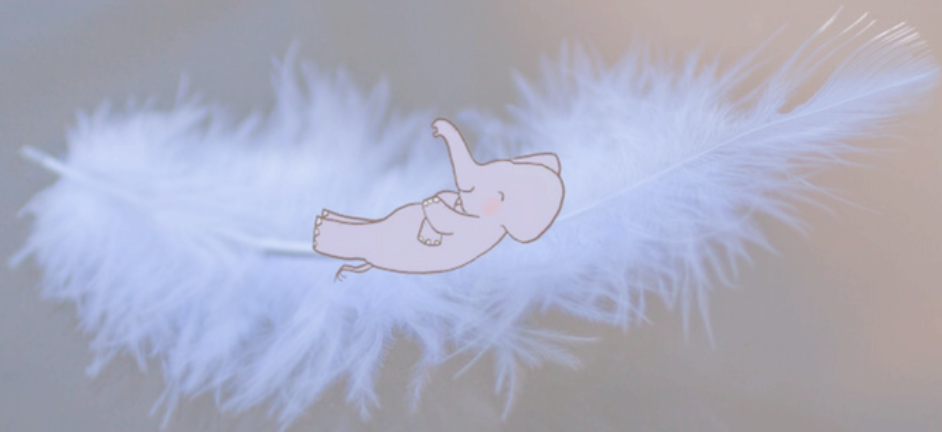


Ik heb dit jaar moed getoond

Wat mag er in het museum van mijn leven komen
van dit jaar?



Mensen die mij dierbaar zijn

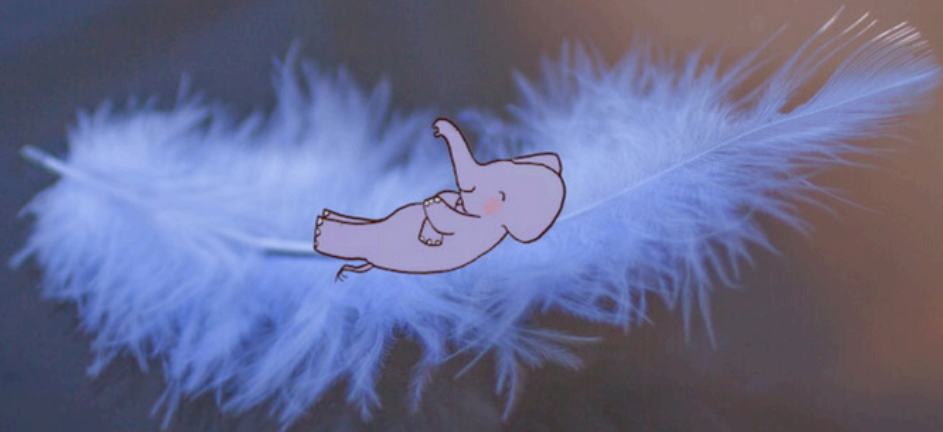


Ritueel voor 2024

- Schrijf op wat je wilt achterlaten in 2024.
- Steek kaarsen aan in je badkamer, zorg voor een lekker geurtje, vul je bad met lekker warm water, of zet de douche alvast aan.
- Lees hardop voor wat je hebt opgeschreven terwijl het water loopt.
- Ga in bad/ onder de douche, voel wat het met je doet en spoel jezelf schoon.
- Zing of spreek het “Ho'oponopono” uit: “Het spijt me. Vergeef me. Ik houd van je. Dank je wel.”
- Maak nog een keer bewust contact met wat je achter wilt laten en geef dat aan het water mee.
- Sluit af met : Dank je wel en zo is het.

(Je kunt het papier ook nog buiten aan water mee geven als je wilt)

2025



Ritueel voor 2025

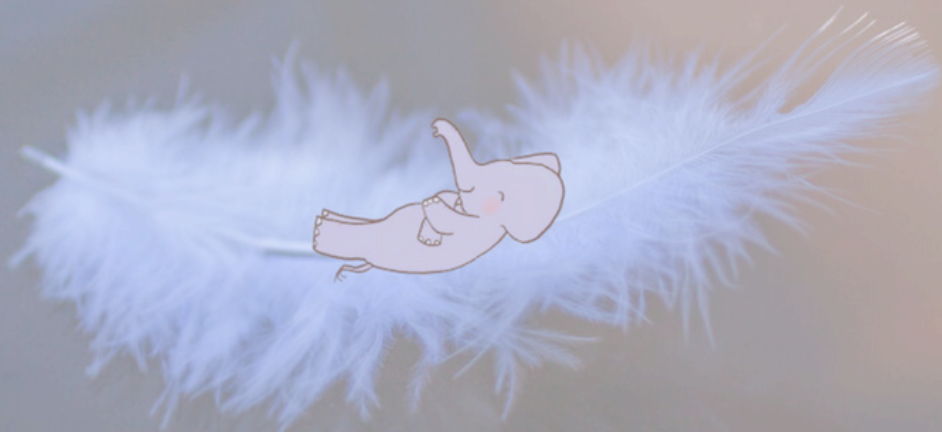
- Neem een leeg vel papier
- Verdeel dat in 13 gelijke delen
- Schrijf daar 13 wensen op voor het komende jaar alsof ze al zijn uitgekomen.
- Vouw ze op en doe ze in een potje of doosje.
- In de loop van de Heilige Nachten verbrand je er 12 zonder te kijken welke.
- De wens die overblijft is waar je zelf voor in actie komt om het werkelijkheid te maken.



Ik hou van mezelf, en het is zo makkelijk
om van mij te houden, omdat



Dit jaar zal ik ja zeggen als



Mijn dagelijkse liefdevolle zelfzorg zal bestaan uit

Ik ga mijn creativiteit wakker kussen met/door



Als ik luister naar mijn lijf, dan hoor ik

Een steen/plant/dier die ik uitnodig om met mij mee te reizen

Deze random acts of kindness ga ik doen



Het experiment dat ik dit jaar aan ga

Zo ziet mijn ideale
“niets-moeten dag” eruit in 2025

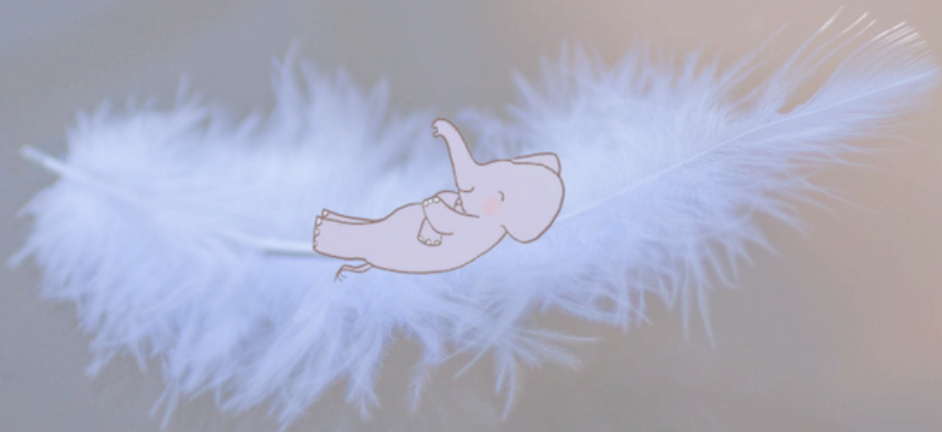


Ik ga met mijn verbinding met anderen eren door

Ik ga mijn verbinding met mezelf eren door



Waar ik mij nu al op kan verheugen



Deze hulpbronnen ga ik inzetten



Wat en wie ik uitnodig in mijn leven



Met deze verplichtingen ga ik stoppen

Mijn beeld voor 2025 ziet er zo uit

Neem een paar tijdschriften en scheur/knip
intuïtief beelden en woorden uit om een collage te maken



Mijn geheime verlangen voor 2025 is



Mijn woord/zin voor 2025 is

op 6 januari delen we een mooie oefening om dat woord op te laten komen

We hopen dat je veel plezier en inspiratie hebt
gekregen om het afgelopen jaar mooi af te
sluiten en om het komende jaar met een volle
JA te omarmen.



Zodat je kunt zeggen:
Yes, Love fills every atom of my being.

We vertrouwen op de overvloed van het leven,
dus we doen niet aan copyright.

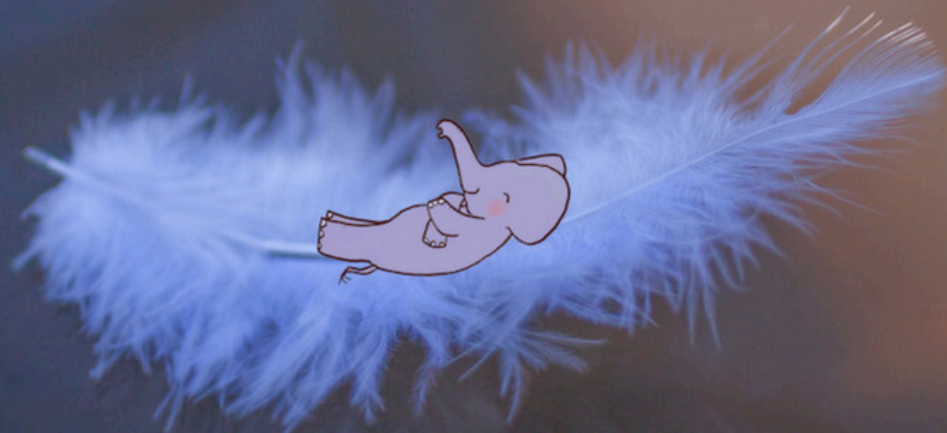
Wel vinden we het fijn, dat als je hier iets van deelt, dat je ons noemt. Zo genieten wij ook weer van de vruchten van de zaadjes die we met zoveel liefde planten.



Het prachtige Olifantje dat ons zo heerlijk laat zuchten en meerusten op haar veertje kun je niet zomaar delen. Neem daarvoor even contact op met haar maakster Lotte van Dijck van deverderkijker.com. En je kunt haar sowieso ook steunen door kaarten bij haar te bestellen!

Met warme groet, Marcella en Marike

Dank voor het meereizen



CirkelvanVeerkracht.nl