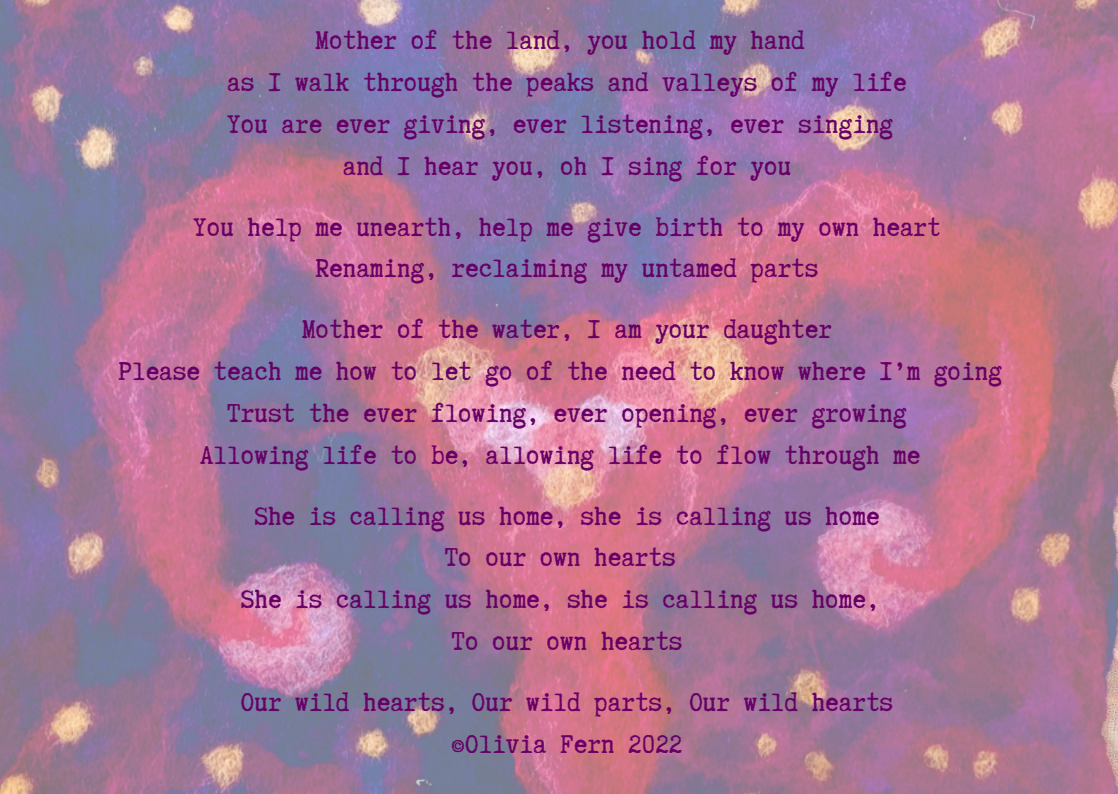




Reis je met ons mee van
2025 naar 2026?

[CirkelvanVeerkracht.nl](https://www.CirkelvanVeerkracht.nl)



Mother of the land, you hold my hand
as I walk through the peaks and valleys of my life
You are ever giving, ever listening, ever singing
and I hear you, oh I sing for you

You help me unearth, help me give birth to my own heart
Renaming, reclaiming my untamed parts

Mother of the water, I am your daughter
Please teach me how to let go of the need to know where I'm going
Trust the ever flowing, ever opening, ever growing
Allowing life to be, allowing life to flow through me

She is calling us home, she is calling us home
To our own hearts
She is calling us home, she is calling us home,
To our own hearts

Our wild hearts, Our wild parts, Our wild hearts

©Olivia Fern 2022

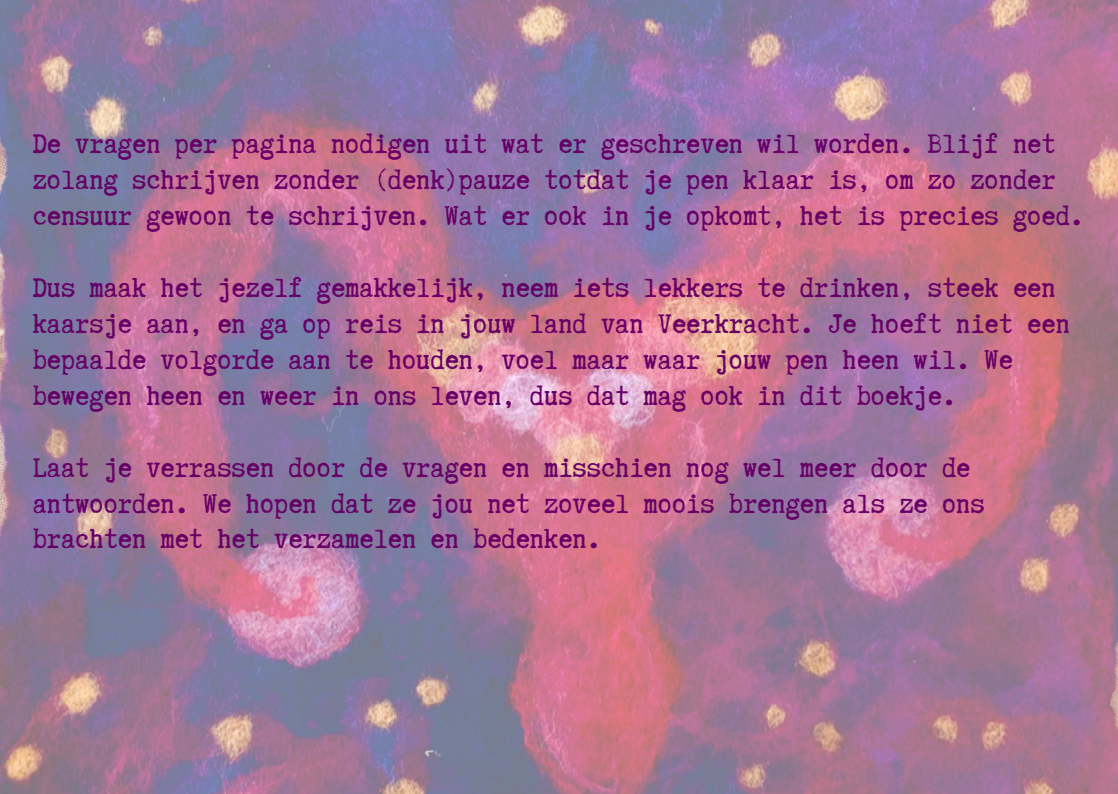
Over ons boekje

In dit boekje willen we met je stilstaan hoe we 2025 afronden om zo lichter en waarachtiger 2026 in te stappen.

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.

Hoe Marcella haar intentie “Helderheid” heeft geleefd in 2025

Het meanderen met helderheid was voor mij ironisch genoeg helemaal niet altijd zo helder en duidelijk. Pas nu, aan het einde van het jaar, kan ik voelen dat het inderdaad door allerlei momenten heen gewoven zat.

Zoals: met pijn in mijn hart stoppen bij een organisatie waar ik voor werkte, om ruimte te maken voor waar ik nog meer van dienst kan zijn. Dat was een heel helder besluit. Maar ook momenten met mijn kinderen thuis, waar ik na een paar keer proberen beter kon voelen hoe ik het moederschap wil vormgeven en zo in elke dag een beetje meer helderheid komt. In verschillende relaties heb ik meer helderheid gekregen in patronen en helpende gewoontes, om trouw te zijn aan mijzelf en ook de verbinding te voelen met de ander. Er ontstond helderheid in mijn voedingspatronen, in het gebruiken van mijn eigen stem en in dat wat ik ‘mijn werk’ noem er echt anders uitziet dan wat de gemiddelde westerse mens onder ‘werken’ verstaat. En dit boekje is één van de voorbeelden daarvan.

Hoe Marike haar intentie

"Ik geef onvoorwaardelijk in zachtheid vrije expressie aan liefde "
heeft geleefd in 2025

Een intentie voor elke dag: Ik adem liefde in, ik adem liefde uit. En vertrouw dat de liefde haar weg zal vinden. Daar ben ik veel de dag mee begonnen, en soms was ik het al na een half uur weer kwijt want het is ook echt een flink intensief jaar geweest, met van alles dat afgerond wilde worden, eerlijkheid die gedeeld wilde worden, en raakbaarheid die gevoeld wilde worden.

De stem van mijn hart horen, die niet afgesloten wil zijn voor de intense energie van de tijd waarin we leven, en me tegelijk moed in bleef spreken om juist die kleine gebaren van vriendelijkheid en liefde vorm te blijven geven. Al vond mijn hoofd dat soms water naar zee dragen. Komt dat even goed uit, naar zee gaan heb ik toch al het hele jaar gedaan.

Daar waar ik dacht dat het zo groots en meeslepend klonk, bleek het echt een kwestie van kleine gebaren, mijn moeders voeten masseren, mijn kleinzoon troosten na een val, mijn handen, mijn stem, mijn ogen een vrije expressie laten zijn van liefde.

Mijn 2025



Dit vier ik van 2025





Waar heb ik voor mezelf gekozen dit jaar

De meest wijze beslissing die ik heb genomen

Hier huilde mijn hart om



Hier ben ik dankbaar voor



Mensen die mij dierbaar zijn

Gebeurtenissen

Mezelf

Van alles wat



Dit gedicht, songtekst of verhaal heeft met mij mee gereisd

Deze plekken (fysiek of in m'n verbeelding) horen echt bij mijn
2025

Deze momenten voelden zinvol, ook al waren ze niet perse
spectaculair



Wat heeft zijn/haar bestemming bereikt in 2025?

Wat ik leerde over mijzelf wat ik niet meer wil vergeten

Hiermee heb ik dit jaar geëxperimenteerd



Ik heb dit jaar moed getoond

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

Ritueel voor 2025

- Schrijf op wat je wilt achterlaten in 2025.
- 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)

Mijn 2026



Ritueel voor 2026

- **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.**

Wat betekent thuiskomen bij mezelf voor mij?

Misschien kan de tekst van het lied Calling us Home inspiratie geven




Dit jaar zal ik ja zeggen tegen
mijn "wild heart"





Waar ik mij nu al op kan verheugen

Zo mag liefde vrijer door mij heen stromen



Ik ga mijn verbinding met mezelf eren door

Ik ga met mijn verbinding met anderen eren door

Ik ga mijn creativiteit wakker kussen met/door



Hier zou ik meer overvloed willen ervaren in mijn leven

Deze passie wil ik nieuw leven inblazen

Het experiment dat ik dit jaar aan ga



Welke waarheid fluistert mijn lichaam, die mijn hoofd nog
niet heeft willen horen, maar waar ik mezelf beloof naar te
gaan luisteren?

Hoe ik mijzelf er dit jaar aan ga herinneren dat ik onderdeel
ben van iets veel groters

Deze kracht in mij heb ik te lang verborgen gehouden,
en ga ik nu vrij laten

Op deze manier ga ik de Negen Wegen
van Welzijn inzetten als hulpbronnen

www.cirkelvanveerkracht.nl/negen-wegen-van-welzijn



Mijn beeld voor 2026 ziet er zo uit

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





Mijn geheime verlang en voor 2026 is

Mijn woord/zin voor 2026 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:
Ik ben thuis in mijn hart



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.

Marcella en Marike

ps nieuwsgierig naar nog meer (vilt)kunst zoals de afbeelding van dit
jaar, kijk dan op @MERAKIbyMARIKE



Dank voor het meereizen

CirkelvanVeerkracht.nl