



Gaja's Moment

Mini magazine

Inzichten over gedrag, patronen en
persoonlijke ontwikkeling



Mei- 2026

Welkom bij Gaja Moment- Mei editie

Mei legt bloot wat je normaal ongemerkt doet.

Niet je gedrag op zich maar de manier waarop je schakelt.

De versie van jezelf die je inzet zonder dat je doorhebt dat je hem kiest.

Je beweegt anders in verschillende situaties.

Niet een beetje.

Fundamenteel.

Je toon verandert.

Je houding verandert.

Je grenzen verschuiven.

En meestal noem je dat: jezelf aanpassen.

Maar wat hier zichtbaar wordt, gaat dieper dan dat.

Dit gaat over maskers.

Niet als iets wat je “opzet”, maar als iets wat automatisch verschijnt zodra een bepaalde context geraakt wordt.

En hoe vaker dat gebeurt, hoe vaster het wordt.

Tot het geen reactie meer lijkt, maar wie je denkt te zijn.

En precies daar ontstaan sociale rollen.

Niet omdat iemand ze je geeft.

Maar omdat jij, zonder dat je het doorhebt,

steeds dezelfde versie van jezelf laat zien in dezelfde situaties.

Deze maand doet twee dingen.

Eerst haalt het naar boven waar je nog vastzit in wat je blijft herhalen.

Daarna confronteert het je met de vraag:
wat ga je nog voeden?

Niet alles tegelijk.
Maar wel eerlijk.

Wat je hier leest, is geen uitleg op afstand.

Het is een uitnodiging om te zien waar jij nog beweegt zonder te kiezen.
Dit is waar het zichtbaar wordt.

Innerlijk Moment

*Een vast moment om stil te staan bij een thema en te kijken
wat dit innerlijk met je doet.*

Maskers en sociale rollen

Een masker is niet één ding.

Het is geen “ik doe me anders voor”.
Het is een systeem.

Een verzameling reacties, houdingen en keuzes die zich automatisch
aanzetten zonder dat je doorhebt dat je schakelt.

En het grootste misverstand?

Dat mensen denken dat ze één masker hebben.

Je draagt er meerdere.

Op één dag.

Er is het masker dat je klein houdt.

Niet te zichtbaar.

Niet te aanwezig.

Afwachtend. Aanpassend.

Niet omdat je dat bent.

Maar omdat ergens in jou geleerd is:

zichtbaar zijn heeft een prijs.

Er is het masker dat alles draagt.

Sterk. Onafhankelijk. Regelend.

Degene die het oplost voordat iemand het ziet.

Die doorgaat terwijl het eigenlijk al te veel is.

Niet omdat je geen hulp nodig hebt.

Maar omdat afhankelijk zijn ooit onveilig voelde.

Er is het masker dat verbindt.

Sociaal. Open. Begripvol.

Je voelt anderen feilloos aan.

Weet precies wat nodig is in een gesprek.

Maar ergens daarin raak je jezelf kwijt.
Omdat je afgestemd bent op de ander, niet op wat er in jou gebeurt.

Er is het masker dat controle houdt.

Alles moet kloppen.
Alles moet logisch zijn.
Alles moet beheersbaar blijven.

Niet omdat je zo gestructureerd bent.
Maar omdat chaos ooit te veel was.

En dan is er nog een subtielere laag.

Het masker dat zegt:
“Dit ben ik gewoon.”

Die is het moeilijkst te zien.

Omdat daar geen twijfel meer zit.
Geen afstand.
Geen vraagteken.

Alleen overtuiging.

Deze maskers wisselen elkaar af.
Niet willekeurig, maar context gestuurd.

Wie er tegenover je staat, welke energie er in de ruimte hangt,
wat er van je verwacht wordt dat bepaalt welk masker naar voren
komt.

En dat gebeurt sneller dan je denkt.

En precies daar ontstaan sociale rollen.

Niet als bewuste keuze.

Maar als gevolg.

Je wordt “de sterke” in je gezin.

“De rustige” op werk.

“Degene die altijd begrijpt” in relaties.

“Degene die het oplost” in vriendschappen.

Niet omdat mensen dat verzinnen.

Maar omdat jij, onbewust, steeds dezelfde versie van jezelf laat zien in die context.

En mensen reageren daarop.

Ze gaan je behandelen naar wat jij laat zien.

Ze verwachten het.

Ze bouwen erop.

En zo wordt een masker een rol.

Het probleem zit niet in die rollen.

Het zit in de vastheid ervan.

Dat je niet meer voelt dat je schakelt.

Dat je geen keuze meer ervaart.

Dat je alleen nog maar bent zoals je daar altijd bent.

En dan gebeurt er iets interessants.

Je gaat jezelf uitleggen vanuit die rol.

“Ik ben gewoon iemand die...”

“Ik ben nou eenmaal zo...”

Terwijl je eigenlijk kijkt naar een reactie die zo vaak herhaald is dat hij vast lijkt te staan.

Maar als je eerlijk kijkt:

Als je in verschillende situaties verschillende versies van jezelf laat zien, welke daarvan is dan “echt”?

Reflectie:

Welke versie van jezelf wordt het vaakst bevestigd door je omgeving...

en wat zegt dat over het masker dat jij het meest draagt?

Binnenkort:

Maskers Ontmanteld

Binnenkort lanceer ik Maskers Ontmanteld.

Een podcast waarin je meegenomen wordt in wat zich afspeelt onder de oppervlakte in gedrag, reacties en de rollen die je dagelijks inneemt zonder dat je er altijd bewust van bent.

Korte afleveringen die raken, herkenning geven en je anders laten kijken naar wat je tot nu toe als vanzelfsprekend zag.

Binnenkort live.

Houd mijn socials in de gaten.



Karakter of patroon

Binnenkort geef ik een live workshop: Karakter of patroon.

Een moment waarin je anders leert kijken naar gedrag dat je tot nu toe misschien als “gewoon zo ben ik” hebt gezien.

Herkenning die schuurt.

Inzicht dat blijft hangen.

Houd mijn socials in de gaten voor de datum's.



GAJA'S MAAN MOMENT

De maandelijkse maarubriek

Mei 2026



Maan Moment - April

Een maandelijkse duiding van de maan en hoe deze cyclus je helpt bij reflectie, integratie en bewuste besluitvorming.

Mei opent niet zacht.

Het trekt je naar beneden waar je normaal omheen beweegt, en dwingt je daarna om opnieuw te kiezen wat je opbouwt.

Eerst de diepte.
Dan de grond.

De rol van de maan

De maan beïnvloedt niet alleen de natuur, maar ook ons innerlijk ritme. Ze laat zien waar spanning zit, waar iets afgerond mag worden en waar nieuwe intenties kunnen ontstaan.

- Volle maan → inzicht & loslaten
- Nieuwe maan → richting & intentie

Door hier elke maand bewust bij stil te staan, leer je jezelf steeds beter begrijpen. Niet vanuit analyse, maar vanuit ervaring.

Werking van de volle maan

Een volle maan vergroot.

Alles wat er al zit, komt naar de oppervlakte.

Gevoelens worden intenser.

Gedachten worden scherper.

Reacties worden zichtbaarder.

Dit is geen moment om te bouwen.

Dit is een moment om te zien.

En in dat zien... begint loslaten.

Niet geforceerd.

Maar doordat je niet meer omheen kunt wat zichtbaar wordt.

Volle maan in Schorpioen - 1 mei

Dit is geen lichte energie.

Schorpioen gaat niet over “een beetje loslaten”.

Het gaat over wat je vasthoudt terwijl je allang voelt dat het niet meer klopt.

Controle.

Hechting.

Patronen die je niet meer dienen, maar die je toch blijft voeden, omdat ze je iets geven wat je (nog) niet wilt loslaten.

Denk aan:

- emotionele afhankelijkheid
- oude pijn die je blijft herhalen
- situaties waarin je macht weggeeft, maar blijft

Deze volle maan legt het niet zacht bloot.
Hij vergroot wat je liever klein houdt.
Niet om je te breken.
Maar om je te laten zien waar je nog vastzit.

Ritueel - Loslaten in Schorpioen

Zoek de avond bewust op.
Niet afgeleid. Niet snel.

Schrijf voor jezelf op:
Wat kost mij energie, maar blijf ik toch voeden?
Wees eerlijk. Kort. Direct.

Lees het terug.
Voel wat er gebeurt in je lichaam.
Niet analyseren. Niet verklaren.

Daarna:
scheur het papier.
Niet als symbolisch spel.
Maar als fysieke onderbreking van wat je blijft herhalen.

Sluit af door een paar minuten stil te zitten.
Zonder intentie. Zonder “moeten loslaten”.

Alleen aanwezig bij wat er nog is.

Werking van de nieuwe maan

Een nieuwe maan opent.
Het is stiller. Rustiger.
Maar precies daarom scherper.

Waar de volle maan zichtbaar maakt wat er al is, nodigt de nieuwe maan uit om te kiezen wat je neerzet.

Niet alles tegelijk.
Maar bewust.

Wat wil je voeden?
Waar ga je energie in stoppen, ook als het niet direct iets oplevert?

Nieuwe maan in Stier - 16 mei

Waar Schorpioen afbreekt, bouwt Stier opnieuw op.
Maar niet vanuit verlangen alleen.
Vanuit stabiliteit.

Stier gaat over wat blijft.
Wat stevig is.
Wat niet afhankelijk is van stemming, omgeving of impuls.

Dit is de energie van:

- waarde (wat is iets je écht waard?)
- lichaam (wat heb je nodig om te dragen wat je kiest?)
- consistentie (wat doe je, ook als je er geen zin in hebt?)

Geen snelle manifestatie.
Geen oppervlakkige intenties.
Dit is bouwen wat kan blijven staan.

Ritueel - Manifesteren in Stier

Ga zitten met pen en papier.
Niet vanuit dromen, maar vanuit realiteit.

Schrijf op:

Wat wil ik opbouwen dat over drie maanden nog staat?
Maak het concreet.
Geen vage intenties.

Daarna:
schrijf eronder wat het van je vraagt.
Tijd.

Grenzen.

Gedrag.

Niet wat je hoopt te doen, maar wat je daadwerkelijk bereid bent te dragen.

Lees het terug.
En kies één ding.

Niet drie.

Niet vijf.

Eén.

Daar begint het.

Een jaar lang werken met de volle maan:

Wat deze maand zichtbaar maakt, verdwijnt niet vanzelf.
En wat je inzet, blijft niet staan zonder herhaling.
Daarom is dit geen eenmalig moment.

Voor wie dit proces bewust wil doorlopen,
komt er aankomende maand een volledig volle maan pakket beschikbaar.
Met reflectiebladen en drie meditaties volle maan moment, zodat
je niet blijft hangen in inzicht, maar elke maand verder gaat in
wat zichtbaar wordt.

Op je eigen moment, tijd en op jouw plek.

Wil jij hier meer over weten?

Houd mijn socials in de gaten

Heb je vragen over een van de onderwerpen, mentorship trajecten of online programma's?

Dan kun je altijd contact opnemen via info@gaja-world.nl of via de contact pagina op mijn website: www.gaja-world.nl

REFLECTIE - Mei

1. In welke situaties merk jij dat je houding, toon of gedrag direct verandert?
2. Welke versie van jezelf laat je daar zien?
3. Welke rol neem je daar automatisch in?
4. Wat voorkom je door die rol te blijven spelen?
5. Wat kost het je om die rol in stand te houden?
6. Waar weet je eigenlijk al dat dit niet klopt, maar blijf je het toch doen?
7. Wat zou er zichtbaar worden als je daar niet in meegaat?

Durf je eerlijk te kijken... of laat je je masker het antwoord geven?

De beweging van deze maand

Mei beweegt in twee richtingen.

Eerst naar binnen.
Naar wat je blijft herhalen.

Waar je jezelf verliest in rollen die zo normaal zijn geworden
dat je ze niet meer ziet.
Daar stopt het niet.

Daarna vraagt het om een keuze.
Niet alles tegelijk, maar wel bewust.

Wat blijf je voeden?
En wat niet meer?

De beweging zit niet in grote verandering.
Maar in het moment dat je ziet
en niet automatisch doorgaat.

Daar verschuift het.

Daar begint regie.

Liefs, Janine | Gaja-World

