

LEEF IN SYNC MET DE MAAN.



MET JE LICHAAM. MET JE ZIEL.

THE  
MOON  
*Cycle*

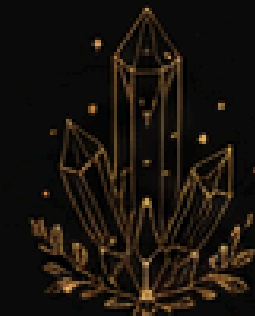
JOURNAL & TRACKER

MAANTRACKER \* MOON JOURNAL \* MENSTRUATIECYCLUS

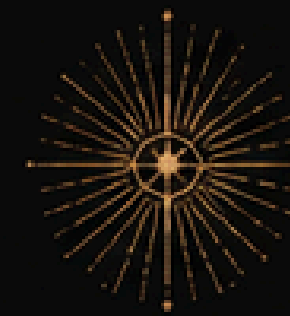
RITUEEL & BEWUSTWORDING \* INTEGRATIE & FLOW



VOLG JE  
CYCLUS



VERBIND  
MET DE MAAN



EREN JE  
LICHAAM



RITUEEL  
LEVEN



JOUW KRACHT  
JOUW MAGIE



GAIA MOON WORLD




# VOORWOORD

*Welkom bij jouw Moon Journal.*



Dit journal is geen planner.  
Geen perfect ochtendritueel.  
Geen boek vol regels over  
hoe jij zou moeten voelen.

*Het is een ruimte.*

 Een plek waarin je even mag vertragen.  
Weg van het constante doorgaan.  
Weg van de ruis.  
Weg van alles wat de hele dag  
aandacht van je vraagt.

De maan beweegt in cycli.  
En misschien ben jij vergeten  
dat jij dat ook doet.

Niet elke fase vraagt om actie.  
Niet elke fase vraagt om antwoorden.  
Soms vraagt een moment alleen  
om bewust aanwezig te zijn  
bij wat er in jou leeft.

Deze pagina's zijn gemaakt  
om je opnieuw te laten verbinden  
met jezelf.  
Met je energie. Je emoties.  
Je intuïtie. Je verlangens. Je rust.



Niet om alles op te lossen.  
Maar om stil te staan  
bij wat gevoeld wil worden.



Gebruik dit journal  
op jouw manier.  
Tijdens een volle maan.  
Een nieuwe maan.  
Een rustige avond.  
Of juist op een moment  
waarop je voelt dat je jezelf  
even kwijt bent geraakt.

*Creëer jouw moment.*



Steek een kaars aan.



Maak thee.



Zet muziek op.



Adem dieper.



Schrijf eerlijker.



Niet voor perfectie.  
Maar voor verbinding.

Want soms ontstaat de meeste helderheid  
niet wanneer je harder gaat zoeken...  
maar wanneer je eindelijk stil genoeg wordt  
om te *luisteren.*

★ GAJA MOON WORLD ★

FULL MOON INTEGRATION SESSIONS

# MOON JOURNAL

VERBIND. VERTRAAG. ONTVANG.



RITUELEN OM JE TERUG  
TE HERINNEREN AAN WIE JE BENT.

DEZE PAGINA'S NEMEN JE MEE NAAR DE MAGIE DIE ONTSTAAT  
WANNEER JE STIL STAAT, VOELT EN ONTVANGT.

1

## INTENTION *Ritual Corner*

Kleine rituelen, grote impact.  
Kruis aan wat je vandaag hebt gedaan  
om jouw verbinding te verdiepen.

-  Kaars aangestoken
-  Maanwater gebruikt
-  Meditatie gedaan
-  Ademhaling genomen
-  Telefoon weggelegd

2

## DROMEN, SIGNALEN & *Intuitieve Inzichten*

Ruimte voor wat je opvangt in  
je dromen, synchroniciteiten  
en stille ingevingen.

Wat viel me onverwachts op deze week?

.....  
.....  
.....








Welke boodschap bleef terugkomen?

.....  
.....  
.....

3

## MAANRITUEEL *Mijn Heilige Moment*

Jouw persoonlijke ritueel om te verbinden,  
te loslaten en uit te nodigen.

-  Favoriete thee .....
-  Kaart trekken .....
-  Maanbad .....
-  Muziek .....
-  Mijn intentie .....
-  Wat wil ik loslaten? .....
-  Wat wil ik uitnodigen? .....

GAJA MOON WORLD



# MOON JOURNAL

## *Moon Reflection*

VOEL. VERTRAAG. VERBIND.

### ★ MOON CHECK-IN ★

 Datum: .....

 Maanfase: .....



 Tijd: .....

 Locatie: .....

 Sterrenbeeld van de maan: .....

### ★ MAAN CHECK ★

- Rust .....
- Onrust .....
- Helderheid .....
- Vermoeidheid .....
- Zachtheid .....
- Verandering .....
- Loslaten .....
- Groei .....
- Anders: .....



HOE VOELT MIJN ENERGIE OP DIT MOMENT?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WAAR VERLANG IK MOMENTEEL HET MEEST NAAR?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WAAR MAG IK MEER VERTRAGEN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



WAT PROBEERT DEZE MAAN MIJ TE LATEN VOELEN?

.....

.....

.....

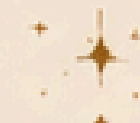
.....

.....

.....

.....

.....



WAT VOELT ZWAAR TERWIJL HET DAT MISSCHIEN NIET MEER HOEFT TE ZIJN?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# MOON JOURNAL

## Maan Intentie

RICHTING. VERTROUWEN. NIEUWE ENERGIE.

WAT HEB IK DEZE MAAN  
OVER MEZELF ONTDEKT?

✦

✦

✦

✦

✦

✦

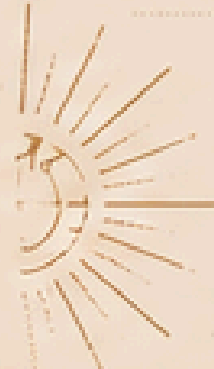
✦

✦

✦

✦

✦



WAT WIL IK MEENEMEN NAAR  
DE VOLGENDE MAANCYCLUS?

✦

✦

✦

✦

✦

✦


✦

✦

✦

✦

✦



MIJN INTENTIE VOOR DEZE NIEUWE MAANCYCLUS

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦



WAT NEEM IK MEE  
VANUIT DEZE REFLECTIE?

✦

✦

✦

✦

✦

✦


✦

✦

✦

✦

✦



WAT HEB IK NU NODIG  
VAN MEZELF?

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦



WAT MAG ZACHTER?

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦



WAT MAG KRACHTIGER?

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦



WAT WIL IK MEER ENERGETISCH  
BESCHERMEN?

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦

✦



IK HOEF NIET ALLES VAST TE HOUDEN  
OM VEILIG TE ZIJN.

GAJA MOON WORLD





# MOON CHECK-IN

INTUÏTIEVE INGAVEN & TEKENEN VAN HET UNIVERSUM

Datum: .....

## DROMEN

Wat heb ik gedroomd?



## WAT VIEL ME ONVERWACHTS OP DEZE WEEK?



## WELKE BOODSCHAP BLEEF TERUGKOMEN?



## SYNCHRONICITEITEN

Tekenen, toevalligheden, bevestigingen...  
Wat viel me op?



## INTUÏTIEVE INGEVINGEN

Wat kwam er spontaan in me op?  
Wat hoorde, voelde of wist ik?



## EMOTIONELE & ENERGETISCHE CHECK-IN

Hoe voel ik me nu?  
Gegronnd | Gevoelig | Helder | Open | Rustig | Verlangend  
Vermocid | Intuïtief | Rusteloos | Dankbaar | Anders: .....

Wat heeft me geraakt deze week?

Wat mag ik erkennen of vieren?



HET UNIVERSUM SPREEKT ZACHT, AAN WIE BEREID IS TE LUISTEREN.

GAJA MOON WORLD

MIJN HEILIGE MOMENT

# MAANRITUEEL

Datum: \_\_\_\_\_

VERBIND. VERTRAAG. ONTVANG.



## FAVORIETE THEE

Welke thee kies ik voor dit ritueel?



## KAART TREKKEN

Welke kaart kies ik als boodschap voor mij?



## MAANBAD

Ik neem een moment voor mezelf.

- Bad / Douche
- Maanlicht op mijn huid
- Zout of etherische olie
- Water als reiniging
- Overgave & ontspanning



## MUZIEK

Welke muziek ondersteunt mijn ritueel?

.....  
.....  
.....  
.....

## MIJN INTENTIE

Wat is mijn intentie voor deze volle maan?



## WAT WIL IK LOSLATEN?

Wat dient mij niet meer?

.....  
.....  
.....



## WAT WIL IK UITNODIGEN?

Wat mag er naar mij toe komen?

.....  
.....  
.....



## AFSLUITING & DANKBAARHEID

Waar ben ik dankbaar voor vandaag?

.....  
.....



'IK EER MIJN CYCLUS. IK EER MIJZELF.'

GAJA MOON WORLD



JOUW CYCLUS. JOUW KRACHT. JOUW MAGIE.

# MAAN & MENSTRUATIE

## *Cyclus Tracker*

VOLG. BEGRIJP. EER JE RITME.

Deze tracker helpt je om je menstruatiecyclus te volgen in combinatie met de maan. Ontdek patronen in je energie, stemming, lichaam en behoeften, en leef meer in flow met jouw natuurlijke ritme.



*De maan herinnert ons eraan: alles is cyclisch. Alles mag er zijn. Alles beweegt.*

VERBIND  
\*  
VERTRAAG  
\*  
ONTVANG

LEEF IN SYNC  
MET DE MAAN

De maan beïnvloedt de natuur, de oceanen en ook jou. Door je cyclus te volgen en te begrijpen, creëer je meer balans, zachtheid en zelfliefde in je leven.

GAJA MOON WORLD

# MAAN & MENSTRUATIE

## Cyclus Tracker

JOUW CYCLUS. JOUW KRACHT. JOUW MAGIE.

### HOE GEBRUIK JE DEZE TRACKER?

Gebruik deze tracker om jouw menstruatiecyclus te volgen in combinatie met de maancyclus. Observeer patronen in je energie, emoties, lichaam en voeding.

De maan kan een krachtige spiegel zijn voor jouw innerlijke ritme.

Er is geen goed of fout.  
Alleen bewustzijn en verbinding.

### MAANFASSEN & HUN ENERGIE

-  **NIEUWE MAAN**  
Nieuwe energie, intenties zetten, zaaien, naar binnen keren.
-  **WASSENDE MAAN**  
Groei, inspiratie, actie, vertrouwen opbouwen, iets in beweging zetten.
-  **VOLLE MAAN**  
Loslaten, heling, inzichten ontvangen, alles mag gezien worden.
-  **AFNEMENDE MAAN**  
Integreren, loslaten wat niet meer dient, rust, reflectie, afronden.

DAG VAN JE CYCLUS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
DATUM	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
MAANFASE (teken de maan)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
MENSTRUATIE (ja / nee)																																
BLOEDING (licht / gemiddeld / zwaar)																																
ENERGIENIVEAU (1 laag - 5 hoog)																																
STEMMING (kies of noteer)																																
LICHAMELIJKE SIGNALEN / PMS (kies of noteer)																																
VOEDING & CRAVINGS (kies of noteer)																																
NOTITIES																																

### JOUW CYCLUS & DE CYCLUS VAN DE MAAN

Hoe lopen jouw cyclus en de maan synchroon?

-  **ALS JIJ TIJDENS DE NIEUWE MAAN ONGESTELD BENT**  
Dit is een krachtige tijd van vernieuwing. Je lichaam nodigt je uit om naar binnen te keren, te rusten en te zaaien voor wat komen mag.
-  **ALS JIJ TIJDENS DE WASSENDE MAAN ONGESTELD BENT**  
Je energie bouwt op. Je lichaam ondersteunt groei, creatie en actie. Een mooie fase om plannen te maken en stappen te zetten.
-  **ALS JIJ TIJDENS DE VOLLE MAAN ONGESTELD BENT**  
Dit kan een intense en transformerende tijd zijn. Je lichaam helpt je loslaten, helen en inzicht krijgen. Geef ruimte aan emoties en overgave.
-  **ALS JIJ TIJDENS DE AFNEMENDE MAAN ONGESTELD BENT**  
Je lichaam vraagt om rust en integratie. Een mooie fase om op te ruimen, los te laten en te reflecteren voordat een nieuwe cyclus begint.

### WAT BETEKENT DIT VOOR JOU?

Observeer hoe jouw energie, emoties en lichaam reageren in verschillende maanfasen. Er is geen goed of fout - alleen bewustwording en verbinding.

### CYCLUS & STEMMINGEN

Welke stemmingen of gevoelens herken je vandaag?

- |                                      |   |   |
|--------------------------------------|---|---|
| <input type="radio"/> Gevoelig       | <input type="radio"/> Sociaal           | <input type="radio"/> Helder & gefocust |
| <input type="radio"/> Emotioneel     | <input type="radio"/> Intuïtief         | <input type="radio"/> Neerslachtig      |
| <input type="radio"/> Energiek       | <input type="radio"/> Onrustig          | <input type="radio"/> Huilerig          |
| <input type="radio"/> Vermoeid       | <input type="radio"/> Geground          | <input type="radio"/> Geïrriteerd       |
| <input type="radio"/> Prikkelbaar    | <input type="radio"/> Cravings          | <input type="radio"/> PMS signalen      |
| <input type="radio"/> Teruggetrokken | <input type="radio"/> Behoefte aan rust | <input type="radio"/> Anders: _____     |

Wat voel je vandaag op in je lichaam of stemming?

---



---



---

### VOEDING & VERLANGENS

Waar verlangde jouw lichaam vandaag meer naar?

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="radio"/> Suiker / zoet           | <input type="radio"/> Warmte / soep   |
| <input type="radio"/> Zout / hartig           | <input type="radio"/> Gezonde voeding |
| <input type="radio"/> Comfort food            | <input type="radio"/> Rustmomenten    |
| <input type="radio"/> Fris / licht eten       | <input type="radio"/> Cafeïne         |
| <input type="radio"/> Meer water              | <input type="radio"/> Alcohol         |
| <input type="radio"/> Eiwitrijk / verzadigend | <input type="radio"/> Anders: _____   |

Wat heeft mijn lichaam vandaag goed gevoed?

---



---



---

### LICHAMELIJKE SIGNALEN & PMS

Welke signalen of symptomen ervaar je vandaag?

- |   |   |
|---|---|
| <input type="radio"/> Buikpijn / krampen    | <input type="radio"/> Rugpijn             |
| <input type="radio"/> Opgeblazen gevoel     | <input type="radio"/> Huid onrustig       |
| <input type="radio"/> Hoofdpijn             | <input type="radio"/> Slaapproblemen      |
| <input type="radio"/> Vermoeidheid          | <input type="radio"/> Concentratie lastig |
| <input type="radio"/> Spanningen in lichaam | <input type="radio"/> Weinig energie      |
| <input type="radio"/> Borsten gevoelig      | <input type="radio"/> Anders: _____       |

Wat heb ik vandaag nodig?

---



---



---





# DANKJEWEL

*voor deze reis naar binnen*

Je hebt de tijd genomen om te vertragen.  
Om te luisteren. Te voelen. Te reflecteren.  
En ruimte te maken voor wat echt belangrijk is.

Alles wat je hebt opgeschreven,  
gevoeld en losgelaten,  
mag je nu zachtjes teruggeven aan de maan.

Neem mee wat resoneert.  
Laat los wat niet langer past.  
Vertrouw op jouw proces.  
Je hoeft het niet alleen te doen.

Elke volle maan brengt nieuwe inzichten,  
nieuwe lagen en nieuwe mogelijkheden.

**BLIJF VERBONDEN. BLIJF INTEGREREN.  
BLIJF KIEZEN VOOR JOU.**

*Meer informatie & de volledige ervaring:*

---