

THE FULL MOON
INTEGRATION SESSIONS

VOLLE MAAN IN TWEELINGEN

★ Reflection ★



Deze volle maan beweegt
door thema's als:

GEDACHTEN
COMMUNICATIE
INNERLIJKE VERDEELDHEID
AFLEIDING
WAARHEID
ZELFEXPRESSIE

*Een uitnodiging om stil te staan
bij welke stem in jou
het meeste ruimte krijgt.*



THEMA'S VAN DEZE VOLLE MAAN



GEDACHTEN



COMMUNICATIE



AFLEIDING



WAARHEID



ZELFEXPRESSIE



★ GAIA MOON WORLD ★

THE FULL MOON
INTEGRATION SESSIONS

TWEELINGEN

VOLLE MAAN IN

Reflection



*thoughts
overthinking
what is real?*

*truth
vs.
noise*

*what do i
really want?*

*too many
voices....*

VOORBEREIDING
OP DE MEDITATIES

Mentale ruis
observeren.

*Niet oplossen.
Niet controleren.*

Alleen:
opmerken.



*the mind
creates stories
the soul
seeks truth*



01

Welke gedachten houden mij momenteel het meest bezig?

02

Waar raak ik mezelf kwijt in afleiding of drukte?

03

Welke versie van mezelf laat ik het meest zien aan anderen?

04

Waar verlang ik naar meer helderheid?



THE FULL MOON
INTEGRATION SESSIONS

TWEELINGEN

INLEIDENDE MEDITATIE

Ruimte voor Waarneming



*thoughts
come and go*

*I am the
one who
observes*

IN DEZE MEDITATIE
NODIG IK JE UIT OM TE
VERTRAGEN EN ZACHT
NAAR BINNEN TE KEEREN.

We observeren.
We onthouden.
We creëren ruimte.
Zonder oordeel.
Zonder moeten.

Alleen jij,
je adem en je bewustzijn.



*not every
thought is
the truth*

*observe
breathe
return*

*see clearly
think lightly
choose
consciously*

REFLECTIE VRAGEN

01

Wat neem ik op dit moment waar in mijn gedachten, zonder ze te veranderen?

02

Welke gedachten of gevoelens zijn er, als ik ze simpelweg toelaat?

03

Wat heeft mijn aandacht nu het meest nodig?

04

Waar mag ik zachter naar mezelf kijken?

THE FULL MOON
INTEGRATION SESSIONS

VERDIEPENDE MEDITATIE

★ *Reflection Format* ★

Sommige gedachten
blijven zich herhalen
totdat je werkelijk kijkt
naar wat eronder ligt.

Deze meditatie nodigde je uit
om stil te staan bij wat je blijft
vermijden, onderdrukken
of overdenken.

Niet alles vraagt om een antwoord.
Soms vraagt iets alleen
om eerlijk gezien te worden.



WAARHEID



INNERLIJKE
VERDEELDHEID



OVERDENKEN



COMMUNICATIE



ZELFEXPRESSIE

REFLECTIEVRAGEN

01



Welke gedachte
of overtuiging
bleef steeds
terugkomen?

02



Waar spreek ik
mezelf innerlijk
tegen?

03



Welke waarheid
probeer ik te
vermijden?

04



Wat wil uitgesproken
worden naar mezelf
of anderen?

THE FULL MOON
INTEGRATION SESSIONS

TWEELINGEN

VERANKERENDE MEDITATIE

✦ *Ruimte om te Bekrachtigen* ✦

*I choose
clarity*

*I choose
alignment*

*I choose
truth*

IN DEZE MEDITATIE
NODIG IK JE UIT OM:

Alles wat je hebt ontdekt
te verankeren in je lichaam.

Je inzichten te bekrachtigen
met je intentie.

Je energie te richten op wat
je wilt creëren.

In vertrouwen vooruit te stappen,
gedragen door helderheid
en waarheid.

Terug te keren naar jezelf.
Naar rust. Naar kracht.
Naar jouw eigen ritme.



*verbind.
je gedachten
met je hart,
en je woorden
met je ziel.*

✦ REFLECTIE VRAGEN ✦

01

Wat wil ik meenemen en verankeren uit deze volle maan ervaring?

02

Welke inzichten wil ik bekrachtigen en in mijn leven belichamen?

03

Wat is mijn intentie voor de komende periode?

04

Welke kleine actie kan ik vandaag zetten die mij in lijn brengt met deze intentie?

THE FULL MOON
INTEGRATION SESSIONS

RITUEEL

✦ Volle maan in Tweelingen ✦



*a ritual
is a promise
you make
to yourself*

IN DIT RITUEEL
BEZEGEL IK:

— ✦ —
mijn inzichten
mijn keuzes
mijn intenties
mijn nieuwe richting

— ✦ —
Ik laat los wat
niet langer dient.
Ik kies voor wat
mij waarheid brengt.



*ik sluit af
met dankbaarheid.
ik bezegel
met vertrouwen.
ik stap vooruit
met helderheid.*

HET RITUEEL

01



PAK PEN EN PAPIER.

Schrijf alles op
wat momenteel ruimte
inneemt in je hoofd.

— ✦ —
Niet nadenken.
Niet structureren.
Alleen schrijven.

02



LEES HET TERUG.

Onderstreep:

- wat echt belangrijk voelt
- wat angst is
- wat afleiding is
- wat energie kost

03



KIES ÉÉN GEDACHTE.

overtuiging
of patroon
dat je niet langer
wilt blijven voeden.

— ✦ —
Schrijf deze
bewust op.

04



SLUIT JE OGEN.

Adem langzaam in en uit.
Spreek hardop uit:

— ✦ —
*ik kies voor
helderheid
boven ruis.*

REFLECTIEVRAGEN

01



Welke gedachten nemen
momenteel de meeste
ruimte in?

02



Waar verlies ik mezelf
in afleiding of
overdenken?

03



Welke waarheid
probeer ik te
vermijden?

04



Wat wil ik helderder
uitspreken naar mezelf
of anderen?



✦ GAIA MOON WORLD ✦