

A woman with long, wavy brown hair is looking down at a desk. On the desk, there is a green potted plant in a white pot, a small brown jar, and several astrology charts. One chart is a circular zodiac wheel with various symbols and text. Another chart is a grid with numbers and text. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

Leef met de Maan

Patricia Panasri

Ride the cosmic waves and
tap into the rhythms of the universe

CYCLUSSEN

MAAN CYCLUS - MENSTRUATIECYCLUS - SEIZOENEN CYCLUS - EN MEER

Als je aan tijd denk heb je vaak een lineair concept van tijd. Een dag heeft 'maar' 24 uur, dat kun je niet veranderen. Wat je wel kunt veranderen is de manier waarop je naar tijd kijkt. De grootste shift in de manier van denken is om tijd te zien als cyclisch. Denk aan de seizoenen, de maan cyclus en zelfs je eigen menstruatiecyclus. Ze volgen elkaar op zonder te stoppen.

De menstruatiecyclus wordt vaak een vloek genoemd. In de geschiedenis waren er stammen die menstruerende vrouwen vreesden. Zelfs in onze moderne samenleving kan menstruatie een schaamtevolle ervaring zijn.

Terwijl dit eigenlijk onze superkrachten zijn. We gaan door een hormonale cyclus iedere 28 dagen. Die hormonale fluctuaties maken ons juist productiever en meer gefocust zodra je deze energieën weet te gebruiken. Dit is precies wat je gaat vinden in deze gids; een layout van de natuurlijke cyclussen en hoe ze te volgen.

Ik weet wat het is om jezelf te pushen tot het breekpunt. Nadat mijn tweede geboren was kreeg ik een postnatale depressie. Ik probeerde zo veel mogelijk tijd door te brengen met mijn peuter, mijn baby, te werken aan mijn bedrijf en gebalanceerd te leven. Ik hoef je niet te vertellen dat ik verre van gebalanceerd was.

Het was pas toen ik me overgaf aan de flow van het leven ik toestemming had om te rusten. De samenleving prijst het druk-zijn. Door jagen, uitrusten is voor de zwakke. Ik moet het gedachtepatroon doorbreken dat druk-zijn gelijk staat aan productiviteit. Je moet jezelf weer opladen om ruimte te creëren in je geest voor nieuwe ideeën en inspiratie.

Je hebt mijn toestemming om een pas op de plaats te maken en te ontspannen.

CYCLUSSEN

MAAN CYCLUS - MENSTRUATIECYCLUS - SEIZOENEN CYCLUS - EN MEER

In onze moderne maatschappij zijn we vergeten om tijd vrij te maken voor rust. We spenderen veel tijd aan het verzetten tegen onze instincten, gaan door de pijn heen en negeren de signalen van ons lichaam.

Dat moet veranderen! We zijn zo gemaakt voor een reden.

Net als onze eigen cyclus gaat de maan door gelijke fases, grofweg verdeeld in vier fases. The energie wisselingen zijn subtiel maar zodra je de wisselingen gaat ervaren maakt het een groot verschil in hoe je de dag ervaart.

1. Nieuwe Maan - Menstruatie Fase
2. Wassende Maan - Folliculaire Fase
3. Volle Maan - Ovulatie Fase
4. Afnemende Maan - Luteale Fase

je eigen cyclus is altijd leidend, dus als je tijdens een volle Maan in je menstruatie fase zit is het verstandig om te rusten ipv actief te zijn.

Op de volgende pagina's vind je een duidelijke omschrijving van iedere fase, wat de energie is, wat te doen en wat te mijden. Er zitten tips in hoe je het beste voor jezelf en je bedrijf kunt zorgen zodat je meer vrijheid en harmonie kunt creëren!

Laten we de gevestigde orde op z'n kop zetten en ons overgeven aan de natuurlijke flow van het leven!

RUST

NIEUWE MAAN - MENSTRUATIE FASE - WINTER

In astrologie, de nieuwe Maan duidt een nieuwe Maan cyclus aan, een nieuw begin. Van het donkerste wordt de maan langzaam feller, meer licht en helderheid creërend. Je kunt dit niet overslaan en gelijk door te gaan naar verlichting, je hebt de innerlijke duisternis nodig.



De natuur rust uit voordat het weer kan bloeien. Hetzelfde gebeurt in ons lichaam tijdens de menstruatiefase. Het lichaam bereidt zich voor op een nieuwe cyclus. Rust klinkt niet sexy, maar wel nodig!

OMSCHRIJVING:

- Nieuw begin
- Keer naar binnen
- Manifestatie
- Intentie zetten
- Introspectie
- Helderheid/inzicht

DOEN:

- Rusten
- Om hulp vragen
- Verwennen

VERMIJD:

- Door duwen
- Plannen
- Intensieve workout

PRACTICES:

- **Ritueel;** steek een kaars aan en zit in meditatie. Pak je journal en schrijf je intentie voor deze nieuwe Maan. Kijk terug op wat je gedaan hebt en kijk vooruit wat je in manifestatie wilt brengen.
- **Self-care;** zorg voor kinderopvang zodat jij je kunt focussen op self-care, hoe dat er voor jou uit ziet. Lees een boek, maak een lange wandeling.
- **Sporten;** geen inversies tijdens yoga. Je wilt de natuurlijke flow bevorderen door het hart hoger te houden dan de heupen, vooral de eerste dagen. Ga lekker wandelen of doe een yin yogales.

GEINSPIREERDE ACTIE

WASSEDE MAAN - FOLLICULAIRE FASE - LENTE

De wassende maan is middenpunt op weg naar de volle maan. Na de introspectie is het nu tijd om vooruit te gaan en de inspiratie op papier te zetten en plannen te maken. Doe onderzoek om de plannen werkelijkheid te laten worden. Ben zo specifiek mogelijk hoe. Sta jezelf toe om groots te dromen!



Vergelijk het met wat je lichaam aan het doen is, klaar maken voor de eisprong. Het legt een basis om nieuwe leven te creëren, net zoals jij een basis aan het creëren bent voor jouw nieuwe projecten en ideeën.

OMSCHRIJVING:

- Zaden planten
- Ontkiemen
- Plannen
- Versheid
- Initiatie
- Brainstorm

DOEN:

- Planning sessie
- Start nieuwe interesses
- Onderneem actie

VERMIJD:

- Haasten om ideeën uitvoeren
- Focus op details
- Over-analyseren

PRACTICES:

- **Ritueel;** steek een kaars aan en maak van je planning sessie een ritueel. Pak je favoriete drankje, draai je favoriete muziek en laat je intuïtie los.
- **Self-care;** tijdens het plannen is het belangrijk om veel rustmomenten in te bouwen, of het nu een 5 minuten koffiepauze is of een 2 uur durende lunch, gun jezelf rust. Inspiratie kan je uren aansturen, maar na het legen van je hoofd voel je nog meer inspiratie!
- **Sporten;** ren of doe lichte cardio. Het perfecte moment voor sporten waar een lang uithoudingsvermogen voor nodig is.

MAGNETISCH

VOLLE MAAN - OVULATIE FASE - ZOMER

De volle maan is magisch en intrigerend. De energy voelt elektrisch dus blijf voortbewegen. Gebruik de inspiratie, creëer projecten en ideeën tijdens deze vruchtbare fase, Er is een sterke aantrekking tot productiviteit. Volle bloei is zoals de zomer, alles is levendig en opgewekt. Je krijgt meer positieve feedback op je pitches.



Wij zijn niet de enige die deze ervaring ervaren, onze kinderen ook. Ben niet verrast als ze stuiten van de energie. Geef hen de ruimte om hun energie kwijt te kunnen.

OMSCHRIJVING:

- Dankbaarheid
- Loslaten
- Zichtbaarheid
- Uitbundig
- Sexy
- Interactie

DOEN:

- Photo shoot/video opname/pitch
- Date night
- Schrijven/blog creatie sessie
- Energie ophoping
- Te lang stil zitten
- Eenzaamheid

VERMIJD:

PRACTICES:

- **Ritueel;** steek een kaars aan en zit in meditatie. Pak je journal en schrijf over de dingen waar je dankbaar voor bent. Bedankt voor het ontvangen van alle zegeningen en laat je angsten en twijfels die je manifestatie power in de weg staan los.
- **Self-care;** laat je innerlijke godin los! Voel je sexy en ga uit. Self-care is niet alleen een bubbelbad. Spreek met je vriendinnen af en voedt die relaties.
- **Sporten;** deze periode is perfect om intensieve cardio, zoals HIIT te doen.

EVALUATIE

AFNEMENDE MAAN - LUTEALE FASE - HERFST

Na de volle verlichting is het tijd om af te remmen - zoals bomen zich voorbereiden op de winter door hun bladeren te laten vallen. Loslaten en overgave van wat je niet werkt. Het is tijd om schoon schip te maken voor de nieuwe maan cyclus. Je bent nu analytisch dus zaken als financiën of evaluatie in je bedrijf voelen moeiteloos.



Geef ruimte om alle winsten en verliezen je noodzakelijke zaken leren om te groeien en ontplooiën. Deze stap voelt misschien irrelevant maar dit is de perfect gelegenheid om te leren van wat goed ging en wat niet.

OMSCHRIJVING:

- Contemplatie
- Verstevigen
- Culmineren
- Aansterken
- Evaluatie
- Reflectie

DOEN:

- Kritische blik
- Evalueer financiën
- Zelf analyse

VERMIJD:

- Zelf kritiek
- Dwangmatigheid
- Vasthouden aan oude patronen

PRACTICES:

- **Ritueel;** eerste paar dagen zijn perfect voor verbrand ceremonies. Schrijf al je blokkades en angsten die je wilt loslaten. Watch the fire transform.
- **Self-care;** ben vriendelijk tijdens je reflectie. Een inzinking kan juist inzicht geven. er zijn geen fouten, alleen lessen. Vergeet dat nooit!
- **Sporten;** pilates is goed aan het begin van deze fase. Naarmate je de menstruatie fase nadert is yoga beter. Yoga is altijd een goed idee maar tijdens deze fase is het gunstig om je spieren te stretchen in plaats van spiermassa opbouwen.

ENERGIE CHECK

DAGELIJKSE CHECK-IN MOMENTEN

Datum:	Dag en fase van je cyclus:
 Maanfase:	 Hoe was je energie vandaag?
	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Hoe heb je geslapen vannacht?	Opmerkingen:
 Hoe voel je je emotioneel vandaag?	
 Hoe voelt je lichaam vandaag? Noemenswaardige symptomen? (cravings, krampen)	
 Waar heb je vandaag aan gewerkt? En hoe ging dat?	
 Wat ging heel goed vandaag?	
 Wat ging er minder goed?	
 Waar ben je dankbaar voor vandaag?	
 Andere opmerkingen of aanvullingen?	

STERRENBEELDEN

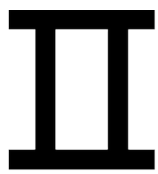
BETEKENISSEN



RAM

Mar 21 - Apr 19

action - will power - courage
desire - drive - arrogance



TWEELING

May 21 - Jun 20

teacher - rational mind mental
chatter - short travel



LEE UW

Jul 23 - Aug 22

spotlight - loyalty - vitality
self-expression - arrogance



WEEGSCHAAL

Sep 23 - Oct 22

artistry - arts - friendliness
harmony - diplomacy



BOOGSCHUTTER

Nov 22 - Dec 21

gypsy - learning - professor
expansion - openness - faith



WATERMAN

Jan 20 - Feb 18

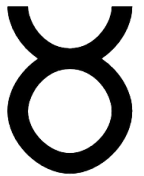
humanitarian - revolutionary
originality - scepticism - exile



STIER

Apr 20 - May 20

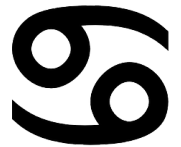
grounding - steadiness - iron
will- pleasure - sensuality



KREEFT

Jun 21 - Jul 22

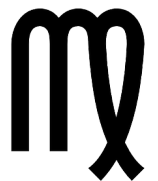
nurturing - healing - mother
unconscious - sensitive



MAAGD

Aug 23 - Sep 22

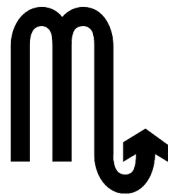
obsession - perfectionism
service - self-analysis -



SCHORPIOEN

Oct 23 - Nov 21

psychotherapy - emotional
power - death & rebirth



STEENBOK

Dec 22 - Jan 19

wise elder - workaholic - duty
ambitions - effort - father



VISSEN

Feb 19 - Mar 20

unification - spiritual pursuit
oneness - poetry - escapism



Hey! Ik ben Patricia Panasri

Je hebt nu gezien hoe je de maan kunt gebruiken om je leven zo vorm te geven om rust en geluk.

Astrologie biedt jouw mogelijkheid om de ritmes van het universum aan te boren zo dat jij precies weet wat je wanneer kan doen omdat het ondernemen niet draait om duwen, drukte en opeisen.

Dit is uniek voor iedereen. Wanneer je klaar bent om jouw diepere lagen te ontdekken en wil weten wat er de komende maanden voor jou in petto hebben, neem contact op en laten we de mogelijkheden ontdekken.

Boek jouw discovery call [hier](#).

Xo

Patricia Panasri

PATRICIAPANASRI.COM

