



NIEUWE EN VOLLE MAAN  
*mini-gids*

**happinez**

The image features a vertical rectangular frame with a background of a sunset sky. The sky transitions from a deep purple at the top to a bright orange near the horizon, where a layer of white and grey clouds is visible. In the center of the image, the text "NIEUWE MAAN" is written in a white, serif font. The corners of the image are decorated with white, stylized floral or leaf patterns. The overall mood is serene and atmospheric.

NIEUWE MAAN



De nieuwe maanfase markeert het begin van een gloednieuwe maancyclus en begint 1 tot 3,5 dag na de asgraawe maanfase. Vanuit de aarde is haar gezicht tijdens deze fase niet te zien, omdat de maan nu in een gelijke positie staat met de zon. Maar vergis je niet: ook al kunnen we haar niet zien op aarde, de maanenergie is tijdens deze fase wel sterk voelbaar.

De energie die vrijkomt tijdens de nieuwe maanfase, geeft je een heldere kijk op je wensen en doelen. Het is een periode om vooruit te kijken, plannen te smeden en nieuwigheden uit te nodigen in je leven

---

### Nieuwemaanwensen

De beste manier om dit te doen is met nieuwemaanwensen: dit zijn intenties die je zet tijdens de start van de maancyclus.

Er zijn drie gouden regels om jouw maanwensen te formuleren:

1. Je kunt alles wensen wat je maar wilt: zolang je er maar écht in gelooft
2. Maak je wens zo concreet mogelijk en begin met kleine stapjes
3. Focus je op wat je echt wilt, het universum hoort namelijk geen nee of niet

# RITUEEL

## Nieuwe maan

---

Je kunt dit ritueel elke start van de nieuwe maancyclus doen. De krachtigste tijd om je maanwensen op te stellen is vanaf de nieuwe maanfase tot en met de fase van de wassende maan, 7 dagen na de nieuwe maan.

**Verzamel voordat je het ritueel uitvoert, de volgende spullen:**

- Een kaars of theelichtje
- Een aansteker of lucifers
- Palo Santo, witte salie of wierook
- Een papiertje
- Een pen of potlood
- Een schachtje



**Doorloop de volgende stappen:**

**Stap 1:** Steek een kaars aan.

**Stap 2:** Gebruik de kaars om witte salie, Palo Santo of wierook aan te steken.

**Stap 3:** Zuiver je aura en de ruimte door de rook te verspreiden.

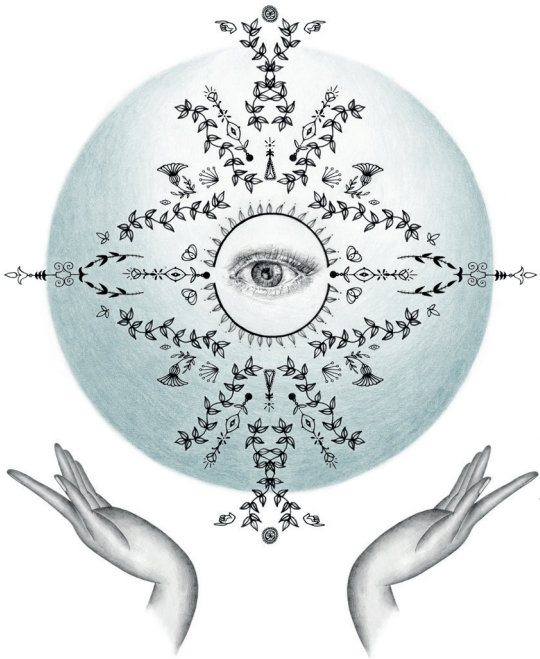
**Stap 4:** Formuleer een nieuwemaanwens over wat je wilt creëren of manifesteren in je leven. Dit kan van alles zijn: meer rust, meer liefde, een ander huis. Hoe meer details je kunt visualiseren, hoe sterker je de intentie maakt.

**Stap 5:** Spreek de intentie uit, vouw het papiertje dicht en leg de wens in het schachtje.

**Stap 6:** Plaats het schachtje dicht bij een raam, zodat de maanenergie jouw wens kan opladen.

A full moon is the central focus, glowing with a warm orange light against a twilight sky that transitions from a pale blue at the top to a darker blue near the horizon. The sky is filled with soft, wispy clouds. The bottom of the image is framed by the dark silhouettes of trees. In the top right and bottom left corners, there are decorative, light-colored floral or leaf-like patterns.

# VOLLE MAAN



**Zichtbaarheid vanaf de aarde: 100%**  
**Bijpassend kristal: Zonnesteen**  
**Sleutelwoorden: Vastbeslotenheid, vergeving, dankbaarheid en overgave**

---

### Energiepiek

De volle maan is het hoogtepunt van de maancyclus; ze staat nu op haar krachtigst. Ook wij ervaren deze explosie van maanenergie en ook emoties beleven we tijdens deze fase intenser.

Al die extra emoties en energie kunnen er ook voor zorgen dat je je onrustig voelt en 's nachts ligt te woelen in je bed. Als je tijdens deze periode vaak vergeefs schaapjes telt, is het verstandig om op tijd naar bed te gaan. Een paar druppels lavendelolie op je kussen kan ook wonderen verrichten; de geur van lavendel kalmeert namelijk je geest en brengt je lichaam tot rust.

Je kunt deze energieboost natuurlijk ook in je voordeel gebruiken, door overdag extra actief te zijn, en je s' avonds niet ligt te stuiten van de energie. Toch een nachtje overgeslagen? Op de volgende pagina vind je een verkwikkend en rustgevend ritueel, waarmee je je in een handomdraai weer als herboren voelt.

# Volle maan

**Maanmassage: dit ritueel kun je doen tijdens de volle maan, maar een of twee dagen later kan ook: de maan staat dan nog volop in haar actieve fase. Natuurlijk mag je het ritueel ook tijdens de andere maanfase uitvoeren, als je daar behoefte aan hebt.**

Voor deze maanmassage voor je handen heb je water nodig. Warm, lauwwarm of koud; wat jij prettig vindt.

Water heeft de kracht om de energie van de maan op te nemen en omdat ons lichaam voor een groot deel uit water bestaat, reageert het heel sterk op energetisch opgeladen water.

## Voor dit ritueel heb je nodig:

- Een diepe schaal of kom
- Ingrediënten naar keuze, denk aan rozenblaadjes, thee, himalayazout, geurende oliën
- Kristal, steen of schelp (je kunt deze geschenken van moeder natuur opladen in het maanlicht, de nacht vóór volle maan)
- Een handdoek

## Doorloop de volgende stappen:

Om je ritueel extra kracht bij te zetten, kun je je schatten, zoals het kristal, de steen of de schelp, alvast een nachtje in het maanlicht leggen. De volgende dag lopen jouw schatten over van de moonpower en kun je ze gebruiken tijdens dit ritueel. Let wel op, sommige kristallen worden niet zo blij van water. Check dus goed van tevoren of jouw kristal waterbestendig is.

**Stap 1:** Vul een kom met water.

**Stap 2:** Strooi de verschillende ingrediënten op gevoel in het water.

**Stap 3:** Breng vervolgens je handen in het water.

**Stap 4:** Geef jezelf een fijne handmassage terwijl je de volle maan-mantra uitspreekt: 'ik krijg wat ik

verdien, ik oogst wat ik heb gezaaid'. Kneed je handpalm en masseer het zachte deel tussen je duim en wijsvinger.

**Stap 5:** Als je klaar bent, bedank je het water en de elementen die je geholpen hebben.

