



*Air - our thoughts
Fire - our passion
Water - our emotions
Earth - ourselves*



Schrijf jezelf helder

Met een zekere regelmaat je hoofd leegschrijven, helpt alles op een rijtje te zetten. Het vermindert stress, brengt overzicht én biedt inzicht in jezelf. Er zijn eigenlijk alleen maar positieve redenen om te beginnen met een dagboek. Een dagboek legt bloot waar je naar verlangt, waar je bang voor bent, waar je naar uitkijkt of juist tegenop ziet. Het vertelt je, via je eigen woorden, wie jij bent, ook als je dat zelf soms even kwijt bent.

In natuurreligies is het de normaalste zaak van de wereld dat je in verbinding staat met de natuur om je heen, en dat via alles wat levend is, planten en dieren, het goddelijke met je spreekt. Daarom hebben we het dagboek ingedeeld naar de vier elementen: water, vuur, aarde en lucht. De elementen staan allemaal ergens voor: water voor emotie en diepte, vuur voor kracht en transformatie, aarde voor gronden en veiligheid en lucht voor gedachten en overzicht. Bij elk element horen ook krachtdieren, die je kunt zien als spirituele gidsen die je verborgen eigenschappen en krachten symboliseren. Elk dier dat je tegenkomt in dit dagboek, komt je een specifieke wijsheid, raad of bemoediging brengen. Het doel is weer meer in verbinding komen met de natuur, en zo met je intuïtie. Moge het helderheid en heling geven op je pad.

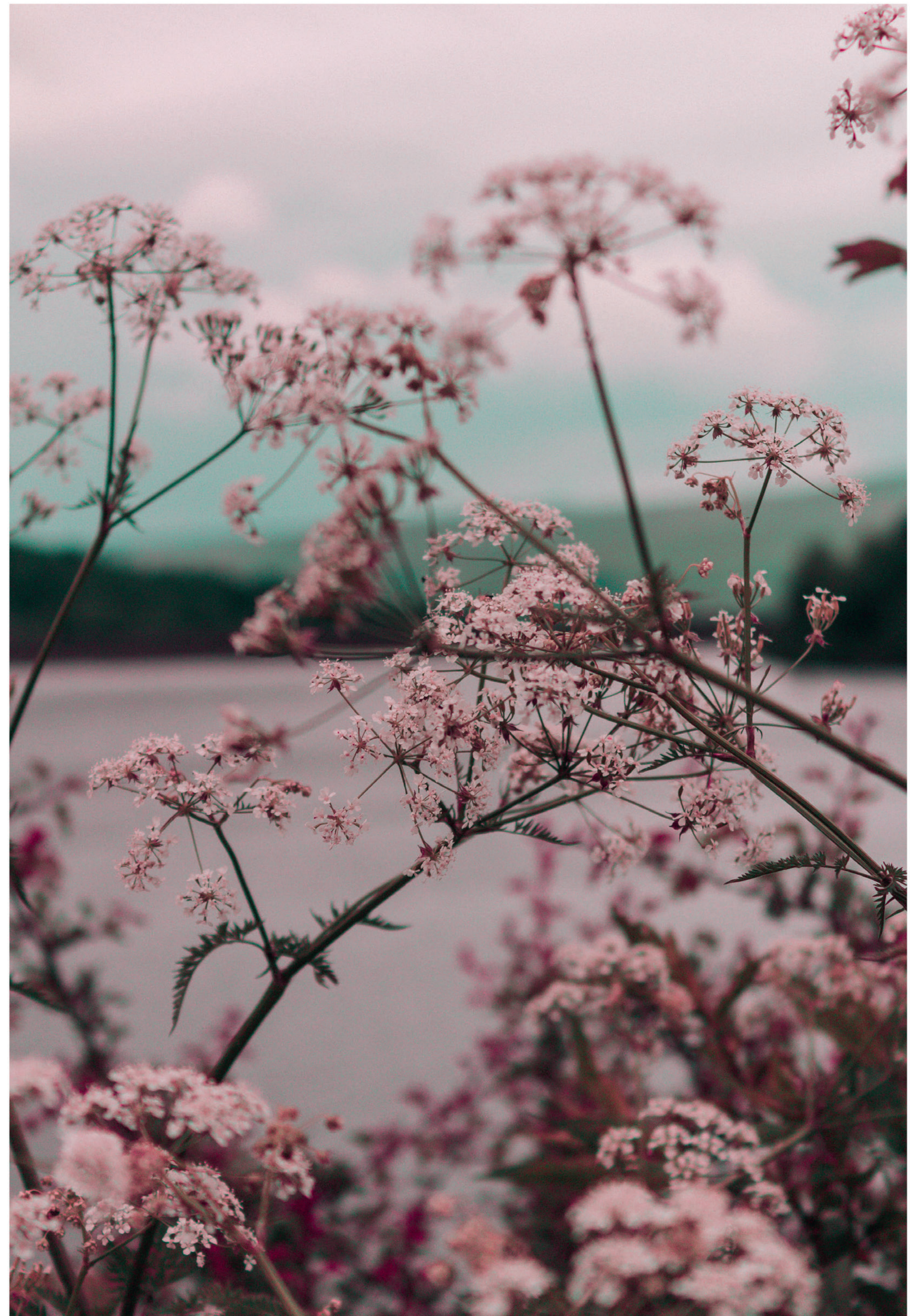


Tips om te beginnen

Hoewel een gloednieuw, fris en leeg dagboek op zichzelf al voor een gelukkig gevoel kan zorgen, kan het nog best lastig zijn om te beginnen met schrijven. Vooral als je nooit eerder een dagboek hebt bijgehouden. Het goede nieuws is dat je het niet verkeerd kunt doen. Om je op weg te helpen zijn hier een aantal suggesties:

- Noteer elke avond vijf dingen waar je dankbaar voor bent.
- Zet aan het begin van elke dag, week of maand een intentie en reflecteer daarop.
- Schrijf iets op wat vandaag heel goed ging, en iets wat je de volgende keer anders zou willen doen.
- Noteer een mooi citaat of gedicht en schrijf erbij waarom het je raakt.
- Beschrijf je dromen en interpreteer de betekenis.
- Schrijf op aan welk doel je de komende tijd wilt werken en hoe je dat wilt doen.

Kies wat je prettig vindt en natuurlijk voelt. Of je nu elke dag alleen een paar losse woorden op papier zet, een rijtje dingen noteert waar je die dag dankbaar voor bent, of een uur lang al je gedachten tot in detail neerkrabbelt: wat voor jou werkt, werkt.





Luchtdieren

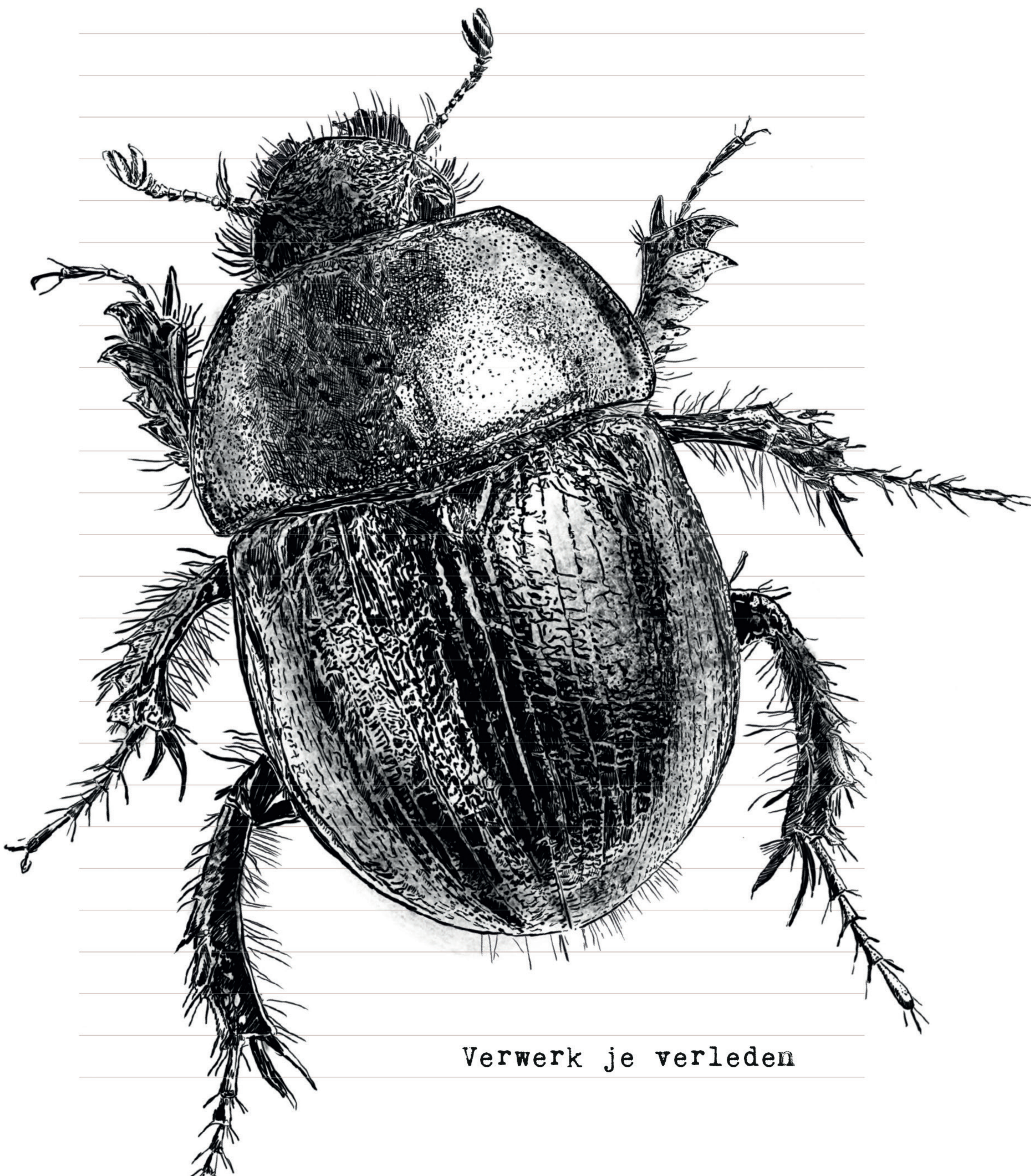
kunnen je leren een situatie vanuit een ander perspectief te zien, ze halen je even uit een situatie en geven je overzicht.



Air moves us

Lucht

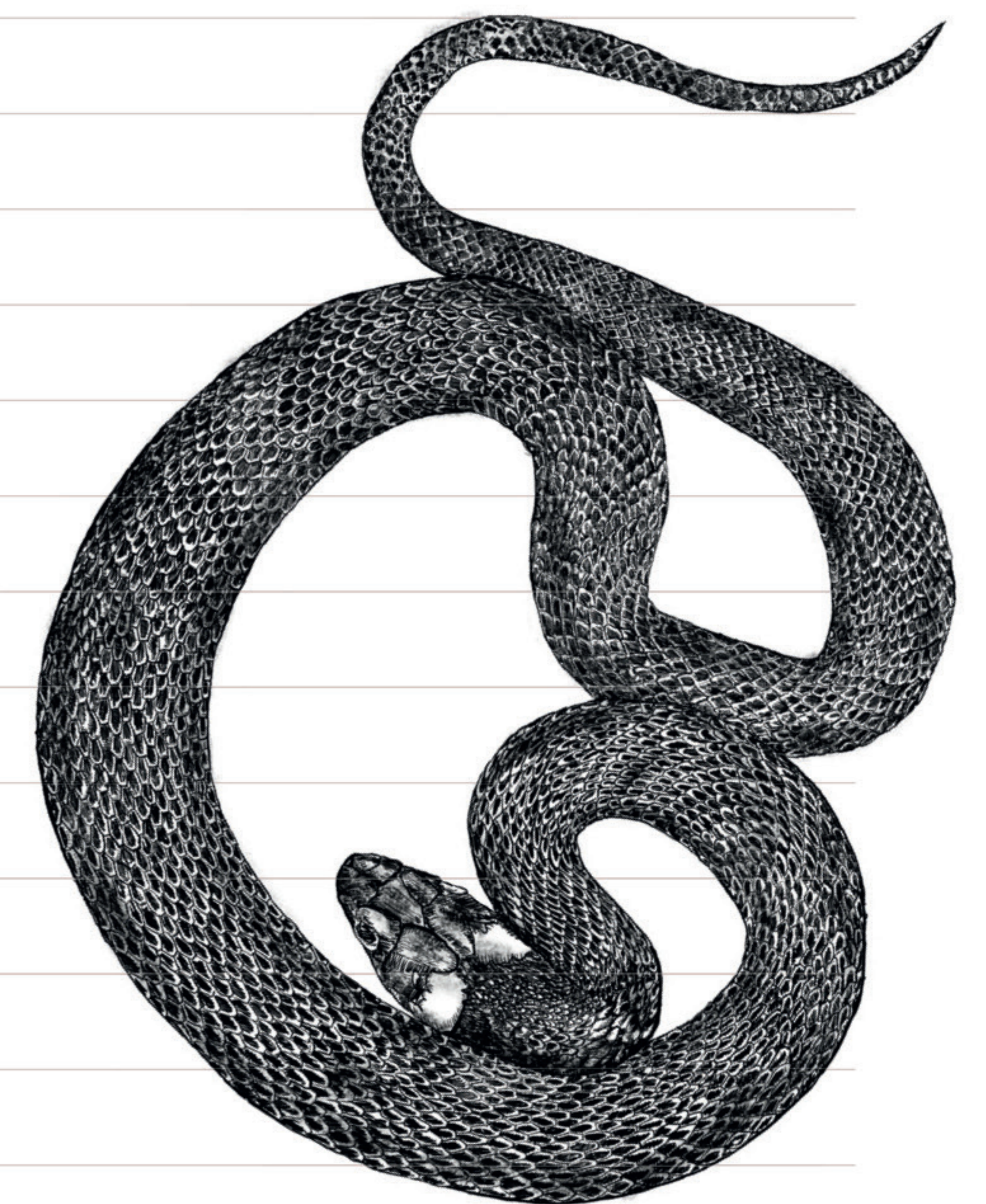
Lucht is adem - alles wat het leven veraangenaamt (luchtig maakt). In de astrologie staat lucht symbool voor contacten. Lucht staat voor vrijheid, voor de geest en communicatie. Dit element (yang) kan je helpen bij het nemen van beslissingen en het verwerken van teleurstellingen. Als je contact wilt maken met het element lucht, kan een flinke strandwandeling helpen: even de wind door je hoofd laten waaien. Ademhalingsoefeningen zijn ook goed om te doen. Op je altaar kun je een veer neerleggen, of wierook branden: dat brengt de lucht in beweging.

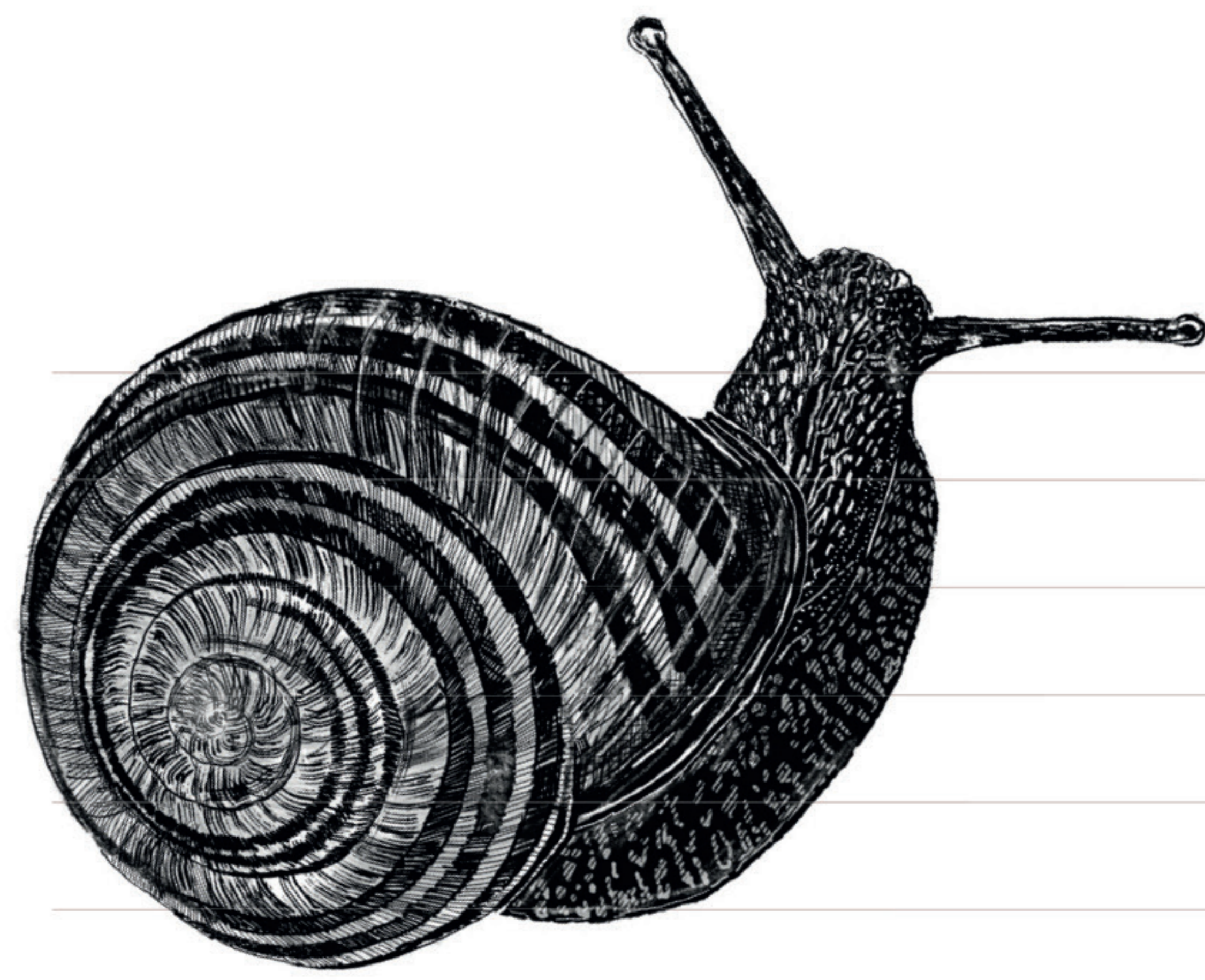


Verwerk je verleden

VUUR IS:

Verandering, uitdaging,
vitaliteit, passie,
energie, creativiteit,
daadkracht, geestdrift,
kracht, vreugde,
inspiratie, enthousiasme,
reiniging, hartstocht





Het element aarde

Windrichting: **Noord**

Maanstand: **nieuwe maan**

Tijd: **nacht**

Jaargetijde: **winter**

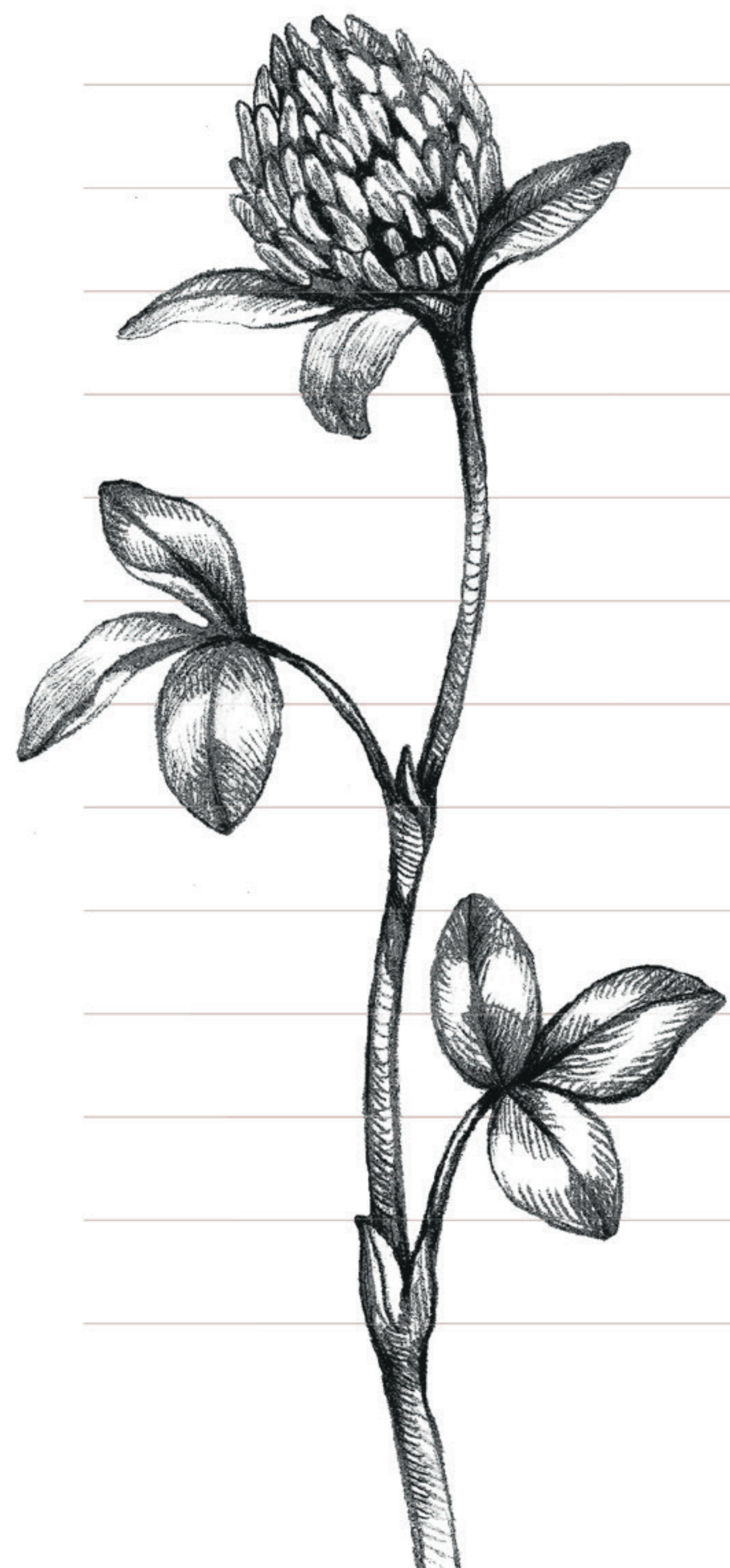
Levensfase: **wedergeboorte
en vruchtbaarheid, maar ook
ouderdom en dood**

Kleur: **zwart**

Op het altaar: **zout, zand
of een steen**

Kracht: **wijsheid, rust, ziel**

Sterrenbeelden: **Stier, Maagd
en Steenbok**



Groeien is
springen in het
onbekende





Laat je
gedachten
vloeien als
water

