

Agenda 2026

Let it grow



Zie het jaar dat voor je ligt als een vruchtbaar veld.
Een ongerept stuk aarde, waar alles nog open ligt,
in te richten en te beplanten op jouw eigen manier.
Haal eventuele doornenstruiken eigenhandig weg en
maak een ontwerp. Misschien laat je je wel leiden door
de bloem die bij je horoscoop past, en neem je mee
wat onze huisastroloog voorspelt voor elke maand.
Wordt het dit jaar een uitbundig bloemenveld, een
strak grasveld of misschien wel een wild oerwoud?
Stap er onbevangen in. Verwelkom wat je tegenkomt
en wees je bewust van al het moois dat je ziet. Alles wat
je aandacht geeft, groeit. En weet dat uit de donkerste
modderpoel de prachtigste lotussen opbloeien.

Wij wensen je dit jaar veel bloeiende bloemen
op je pad.

De redactie van Happinez

Fijne extra's in deze agenda

- Maankalender & Period Tracker • Affirmatiekalender
 - Dankbaarheidsdagboek • Seizoen inspiratie
 - Tips hoe je de maanenergie kunt gebruiken
 - Een bloemrijke kleurplaat



De maanfasen

De maan reist per maancyclus door acht fases, die je kunt onderscheiden in yin- en yang-energie. Yin staat hierbij voor het zachte en de yang-energie staat symbool voor expressie. Door je activiteiten af te stemmen op de maan, zul je meer flow in je leven ervaren.

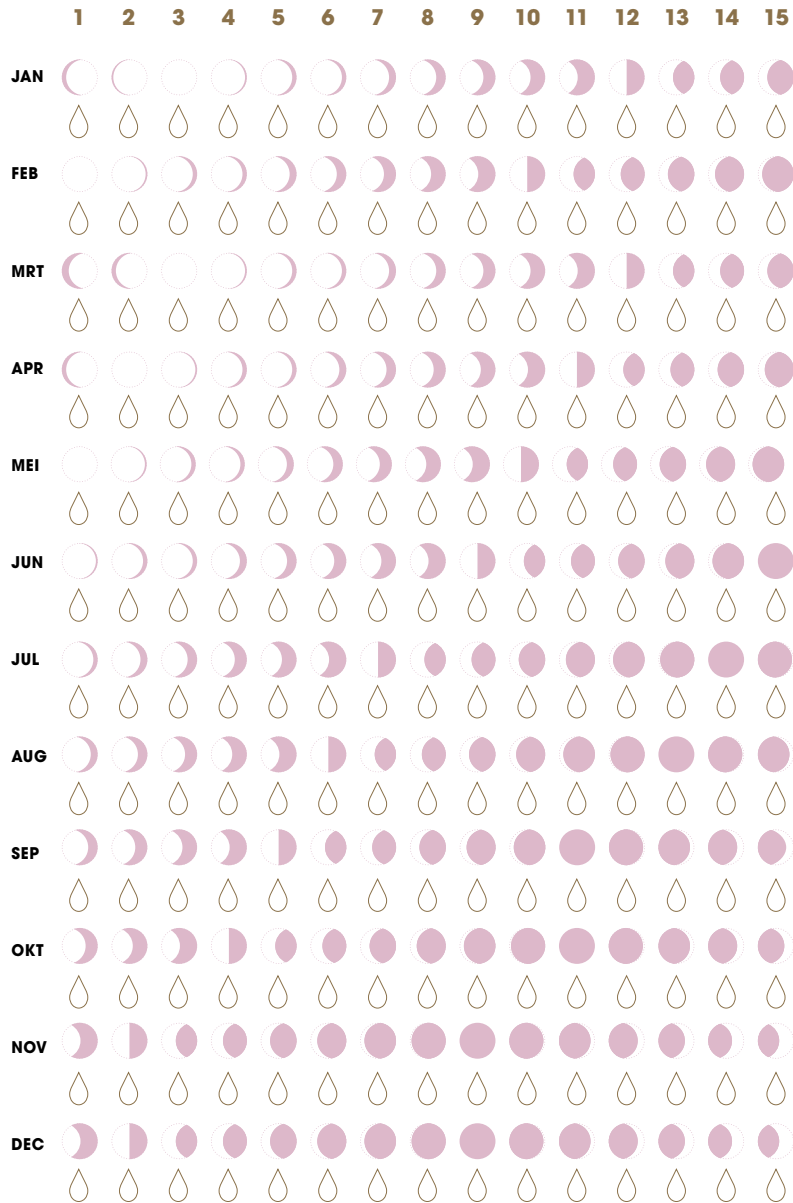
Sleutelwoorden

-  **Nieuwe maan:**
nieuw begin, manifesteren, intentie
-  **Wassende maan:**
vooruitgang, focus, moed
-  **Eerste kwartier:**
uitdagingen, inzet, vastberadenheid
-  **Springende maan:**
aanscherpen, bijstellen, geduld
-  **Volle maan:**
overgave, loslaten, dankbaarheid
-  **Afnemende maan:**
aanvaarden, introspectie, ontspannen
-  **Laatste kwartier:**
aanpassen, evenwicht, vertrouwen
-  **Asgrouwe maan:**
acceptatie, opladen, herstellen

In de agenda zie je wanneer het volle en nieuwe maan is en in welk teken de maan dan staat. Elk teken heeft een andere symboliek waardoor elke maan een specifiek thema heeft. Wat deze symboliek is en hoe je die kunt toepassen op jouw leven, vind je hier.

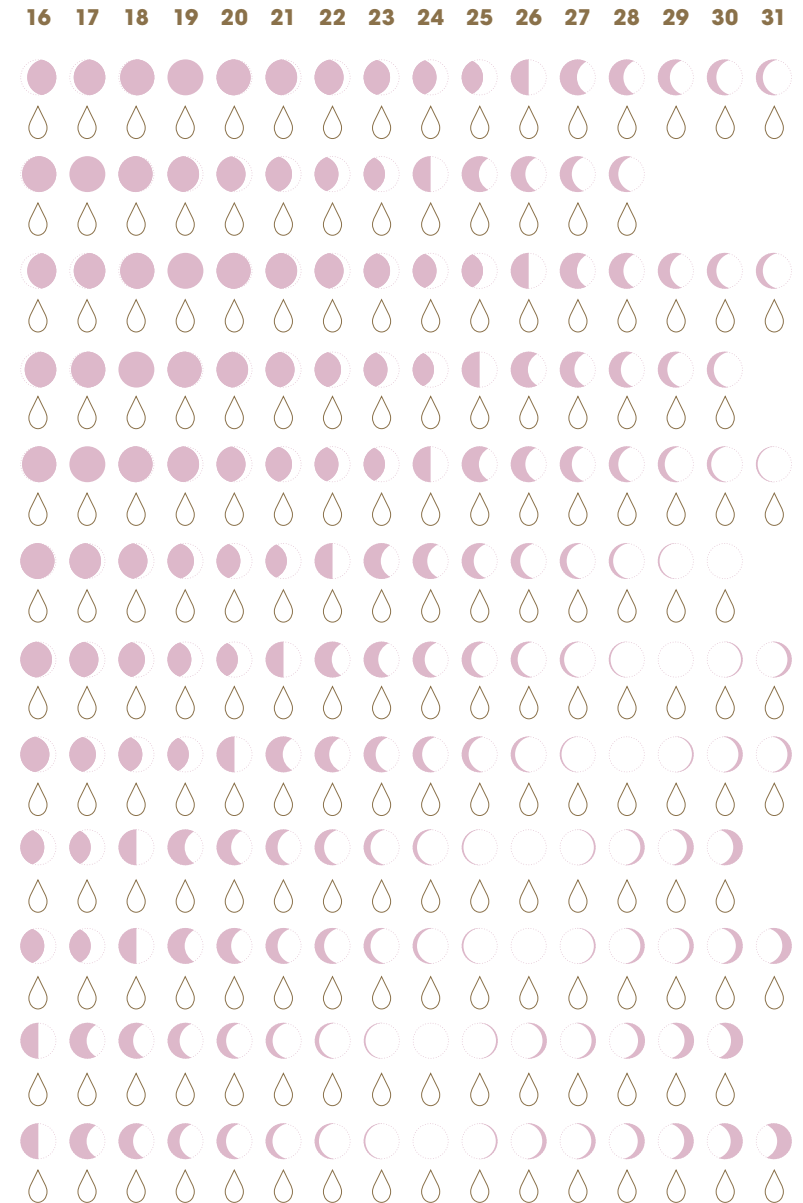


Maankalender & Period Tracker



(Houd je cyclus bij door het druppeltje in te kleuren)

2026



Gebruik de energie van de maan

Het ritme van de maan is een prachtige leidraad om je eigen leven op af te stemmen. Het natuurlijke ritme van de maan kan je helpen bij het maken en timen van je keuzes. Ontdek welke activiteiten het beste aansluiten bij de energie van de maan.

NIEUWE MAAN

Richt je naar binnen

UITRUSTEN

Maan niet te zien aan de hemel? Dan is het nieuwe maan. De kracht van de maan is nu op haar laagste punt, als de adem-pauze tussen uit- en inademen. De periode richting volle maan komt er weer aan en dat voelt als in de startblokken staan: opgetogen en bruisend van nieuwe ideeën. Een mentale energie, want lichamelijk voel je je op dit moment vaak vermoeid. Je hebt minder behoefte om dingen te ondernemen. Probeer daar rekening mee te houden in je agenda. Richt je naar binnen en kom tot rust. Yoga Nidra, waarbij je een diepe staat van ontspanning ervaart, past daarom uitstekend bij deze maanfase.

Volg een les
Yoga Nidra



WASSENDE MAAN

Werk aan je doelen

OPLADEN

Na nieuwe maan verlicht de zon per dag een steeds groter deel van de maan, totdat de maan weer vol is. Tijdens deze wassende maanfase neemt de energie van de maan langzaam toe. Dit zou je ook aan je eigen energieniveau kunnen merken. Deze periode is daardoor bij uitstek geschikt om aan je doelen te werken en de plannen van de nieuwe maan te onderzoeken en ontwikkelen. Het draait om opnemen, opladen, vernieuwen, uitrusten, en dingen naar je toe trekken. Het is belangrijk dat je je energie opbouwt en ook je geest ontspant. Juicy zen flow helpt je hierbij.

Volg een les
Vinyasa yoga



VOLLE MAAN

Geef je over

LOSLATEN

De volle maan staat als een heldere, ronde bol in al haar glorie aan de hemel. Dit is de periode waarin de kracht van de maan het grootst is. Tijdens volle maan barst je van de energie; zowel mentaal als fysiek. Het is tijd om je zegeningen te tellen. Wat heb je al bereikt? Een van de belangrijkste sleutelwoorden tijdens volle maan is overgave. Om verder te kunnen moet je durven loslaten. Emoties zijn tijdens deze maanfase intens, en ze kunnen ervoor zorgen dat je je onrustig voelt. Hoe je je ook voelt, laat je energie vrij. Dat is bij volle maan het belangrijkste. Bij Hatha yoga kun je je energie kwijt én ervaar je meer zelfliefde.

Volg een les
Hatha yoga



AFNEMENDE MAAN

Trek je terug

ONTSPANNEN

De intensiteit van de maan neemt af en ze wordt langzaam aan steeds een stukje minder verlicht door de zon. De maan trekt zich terug en spoort jou aan om hetzelfde te doen. Het tijd om knopen door te hakken, afscheid te nemen van wat niet meer belangrijk voor je is en op adem te komen. Je gaat alleen verder met de belangrijke doelen die je al aan het verwezenlijken was tijdens wassende maan. Let er wel op dat je energie tegen het einde van deze maanfase afneemt. Een Yin yogales sluit hier perfect bij aan: de bewegingen gaan niet te snel en nodigen je uit om spanning los te laten.

Volg een les
Yin yoga



Wil je ontdekken wat de kracht van de maan nog meer voor je kan doen? Tijdens een gratis proefles van de online training 'Leef met de maan' kun je kennismaken met de maanenergie. Met deze QR-code krijg je direct toegang.



Affirmatiekalender

Je dromen in vervulling laten gaan door positieve wensen het heelal in te sturen - het kan, door middel van affirmaties. Deze krachtige zinnen met een positieve boodschap helpen je gedachten te richten, waardoor het handelen als vanzelf volgt. Door woorden te geven aan waar je van droomt en wat je wilt bereiken, creëer je de ruimte waarin je kunt manifesteren. Zo trek je aan waar je naar verlangt.

Via onze online Affirmatietool kun je elke maand een kaartje trekken en de boodschap opschrijven in deze kalender. De kaart motiveert je om in beweging te blijven of in bezielde actie te komen. Je kunt de QR-code gebruiken om een kaartje te trekken.



JANUARI

Affirmatie:

FEBRUARI

Affirmatie:

MAART

Affirmatie:

APRIL

Affirmatie:

MEI

Affirmatie:

JUNI

Affirmatie:

JULI

Affirmatie:

AUGUSTUS

Affirmatie:

SEPTEMBER

Affirmatie:

OKTOBER

Affirmatie:

NOVEMBER

Affirmatie:

DECEMBER

Affirmatie:



Dankbaarheidsdagboek

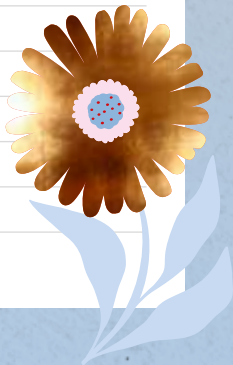
Hoeveel kleine geluksmomenten gebeuren er wel niet op een dag? Van die momentjes die eigenlijk niet noemenswaardig lijken, maar tóch glans aan je dag geven. Een compliment van een leuke collega. Een glimlach van een vreemde bij het stoplicht. Of een telefoontje van iemand die je dierbaar is. Het zijn kleine momenten die ons even vervullen met liefde en geluk. Door deze momentjes op te schrijven, wordt het makkelijker om positiever en tevredener in het leven te staan. Onderzoek toont aan dat je daar echt gelukkiger van wordt.

DATUM:

Ik ben dankbaar voor:

DATUM:

Ik ben dankbaar voor:





Juni

TWEELINGEN

21 mei – 21 juni

Bloem bij dit sterrenbeeld:

Kamperfoelie

Kamperfoelie

BLOEM VAN DE VERBINDING

Wilde kamperfoelie heeft een vrolijke, gele kleur. De ranken van de plant strengelen zich om elkaar heen, in een innige omhelzing. De zoete geur is iets om nooit te vergeten. Geur is een vorm van communicatie, het terrein van Tweelingen, die altijd zoekt naar verbinding. Vanuit een diepe behoefte om samen te zijn, lichaam en geest met elkaar te verstrengelen. Kamperfoelie brengt evenwicht tussen de linker- en rechter hersenhelft. Dat helpt Tweelingen als ze verdwaalt in het ratio van de rechterhelft.

Juni

TIJD VOOR NIEUWE ONTMOETINGEN

Deze maand ligt de focus bij je sociale leven. In het contact met anderen gebeuren dingen die onverwacht zijn, die je verrassen. Dat is aangenaam, maar het is ook een beetje onrustig. Het vraagt van jou om flexibel in te spelen op wat zich aandient. Als je toe bent aan nieuwe ontmoetingen, is dit een maand waarin je aan je trekken komt. Het is net alsof je via een onzichtbaar netwerk met de hele mensheid verbonden bent. Je kent de theorie die zegt dat je nooit meer dan zeven contacten verwijderd bent van een willekeurige persoon, of dat nu de dalai Lama is, Greta Thunberg of Eckhart Tolle. En dat netwerk kan ervoor zorgen dat je deze maand precies diegene tegenkomt met wie je heel erg graag in contact wilde komen.

Opdracht:

Geef een compliment

- Dit is een spannende opdracht. Ga naar buiten, neem plaats op een bankje in een park en spreek zeven voorbijgangers aan. Geef ze een oprecht gemeend compliment en ervaar wat dit doet met hen én met jou. Maak aantekeningen, zodat je deze ervaring langer vasthoudt.

Stuur positieve gedachten

- Kies een moment waarop je niet gestoord wordt en ga zitten in een ontspannen houding. Sluit je ogen en adem rustig in en uit. Stuur positieve gedachten, wensen of complimenten naar drie mensen die je dierbaar zijn. Denk nu aan drie mensen waarmee je moeite hebt. Stuur ook ieder van hen een welgemeende positieve gedachte. Hoe voelt dat?

Juni

Week 23

01 maandag

02 dinsdag

03 woensdag

04 donderdag

05 vrijdag

06 zaterdag

07 zondag



All good things are free