

# HET ZONNEWENDE LOSLAAT RITUEEL



Vouw mij hier dubbel

Hey hoi, ik ben je  
zonnewende ritueelboekje.  
Je hebt me gratis kunnen downloaden.  
Nu hoef je me alleen nog maar  
te printen.  
Oké ik kost wat inkt!

Maar dan kun je lekker aan de slag  
met loslaten wat je niet meer  
mee wilt zeulen.

Als je mij hebt geprint kun je  
het beste mijn pagina's  
dubbelvouwen, met de afbeeldingen  
naar de buitenzijde.

Als het goed is kun je dan mijn  
rugzijde voorzien van  
gaatjes en lopen  
de paginanummers goed door.

Prik hier mijn gaatjes voor het opbinden

Dit boekje is een onderdeel van de 'Love Journal'. 30 pagina's vol  
inspiratie om jezelf naar een liefdevol leven te schrijven.

[Hier gratis downloaden.](#)

# HET ZONNEWENDE LOSLAAT RITUEEL

Wat fijn dat je het 'Zonnewende Loslaat Ritueel' hebt gedownload. Dit is jouw handleiding voor het loslaten wat je niet wilt meenemen in het nieuwe jaar.

Ik wens je er mooie ervaringen mee.

## WAT HEB JE NODIG:

**Touw:** ikzelf heb een lang dik touw van 5 meter dat ik in een spiraal op de grond draai, net zodat we er nog doorheen kunnen lopen. Maar je kunt ook stenen of elk ander materiaal gebruiken.

**Hout of kaarsen:** zorg voor hout als je de mogelijkheid hebt om het buiten te doen, of schaf wat grote kaarsen aan als je deze mogelijkheid niet hebt.

**Aansteker:** of lucifers.

**Aanmaakblokjes:** voor buiten.

**Papier en pen/stiften:** knip het in strookjes, zodat je jouw loslaat-punten kunt noteren en het gemakkelijk kunt verbranden.

**Envelop:** hierin bewaar je de antwoorden van onderstaande vragen.

**Voorzorgsmaatregelen:** zorg natuurlijk voor de brandveiligheid.



## DRIE VOORBEREIDENDE VRAGEN

Bereid je goed voor en stel jezelf de onderstaande 3 vragen. Laat je reactie en de antwoorden op de vragen een aantal uren marineren. Schrijf alles van je af wat er in je opkomt, mijmer er over en noteer ze in je [Love Journal](#).

- 1. Wat heb ik voor elkaar gekregen waar ik trots en blij om ben?** Neem deze vraag het meest serieus. We zijn namelijk snel geneigd om alleen maar te kijken naar wat we niet goed hebben gedaan. En daar wil je juist in 2021 van af. Noteer deze op losse strookjes papier of een post-it voor je ritueel.
- 2. Wat is er allemaal gebeurd waar ik niet trots en blij mee ben?** Pak hiervoor een groot vel papier en ga helemaal los. Neem er de tijd voor, leg het daarvoor op een plek waar je er gemakkelijk punten bij kunt schrijven. Mopper alles maar op het papier. Als je voelt dat je helemaal klaar bent kun je er een top 10 van de meest belangrijke punten uithalen. Noteer deze op losse strookjes papier of post-its.
- 3. Welke 3 meest belemmerende punten wil je écht loslaten tijdens je zonnewende ritueel?** Noteer deze op losse strookjes papier of post-its en stop deze in je envelop.

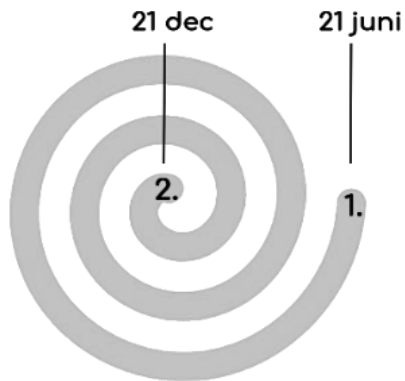
Kijk vervolgens welke loslaat-punten er écht toe doen. Streep weg wat minder belangrijk voor je is, want tijdens het ritueel mag je er maar 3 in het vuur loslaten.

Dus welke punten aan ballast laat je écht achter in 2021?

# DE WINTERZONNEWENDE

De 'winterwende' wordt in veel culturen als een feest gevierd. Na de kortste dag van het jaar worden de dagen gaandeweg weer langer. Het is het feest van de terugkeer van het licht en gaat daarom vaak samen met veel licht en vuur. Een oud symbool dat de weg van de zon verbeeldt is de zonnesciraal. Je ziet ze vaak terug bij Keltische grafheuvels en kruisen.

## De zonnesciraal



**NR 1 naar NR 2:** Het naar binnen cirkelen van de spiraal. Het staat voor de weg van de zomer naar de winter.

Hoe dichterbij het middelpunt hoe donkerder het wordt.

**NR 2 naar NR 1:** Het naar buiten cirkelen van de spiraal. Het staat voor de weg van de winter naar de zomer.

Hoe verder van het middelpunt hoe lichter het wordt.

## JOUW ZONNEWENDE RITUEEL

Zorg voor een fijne sfeer, met kaarsen hapjes en drankjes. Heb je de setting en alles van de checklist klaarliggen en het spiraal op de grond gelegd? Voelt de plek fijn voor jezelf en voor je eventuele gast? Dan kun je lekker gaan zitten en de volgende extra vragen voor je ritueel beantwoorden:



## EXTRA VRAGENLIJST:

- 1. Welke acties laat je los, waardoor je achter de feiten aan rent?** *Het zal je geest kalmeren, waardoor je energie overhoudt voor belangrijker dingen.*
- 2. Welke negatieve gedachten over jezelf laat je los?** *Gedachten als; ik ben te oud, te laat, te dik belemmeren je van een toekomst vol mogelijkheden.*
- 3. Welke schaamte laat je los?** *Elk mens maakt fouten, daar zijn we mens voor en bovendien zijn het je mooiste groeimomenten. Alleen van je fouten kun je leren.*
- 4. Welke ergernisjes laat je los?** *Stop met je te ergeren aan kleine dingen.*
- 5. Welke redenen laat je los om iets niet te doen?** *Er zijn altijd genoeg redenen te verzinnen om iets niet te doen. Laat je er niet door stoppen.*
- 6. Welke niet realistische voorspellingen laat je los?** *Als ik die baan aanneem, dan ben ik mijn zekerheid kwijt. Als ik deze relatie verbreek dan vind ik nooit meer een nieuwe*
- 7. Welke controledrang laat je los?** *Vertrouw erop dat je altijd zult krijgen wat je nodig hebt en wanneer je het nodig hebt.*

Pak je envelop met je 3 belangrijkste loslaat-punten en voeg er 4 punten vanuit deze lijst aan toe.

**Mooi, nu heb je er 7.**

# DE ZONNEWENDE LOOP:

**Pak je enveloppen start bij punt 1:** Loop van daaruit naar de kern van het spiraal. Neem hiervoor je tijd, met kleine stapjes leg je daarbij je focus bij je loslaat-punten in je envelop. Besef je daarbij hoeveel gewicht je mag afgooien, waardoor er nieuwe energie vrijkomt. In de kern van de cirkel laat je je ballast los.

Als je in de kern van de cirkel je ballast hebt losgelaten, kun je jezelf omkeren om het spiraal terug te lopen. Terug naar de uitweg, naar het licht en de toekomst.

Bij het lopen van de spiraal kun je irritaties en plezierige dingen ervaren. Laat het er maar zijn, ze wijzen je uiteindelijk de weg die je voor je toekomst zoekt.

## VERBRANDINGSRITUEEL

Neem even de tijd om je zonnewende loop te plekken. De volgende stap is namelijk om één voor één je loslaat-punten uit je envelop te verbranden. Neem ook hier de tijd voor, zodat je voelt wat je loslaat.

## VERWERKEN VAN DE LOOP

Leg bij het spiraal papiertjes neer om je ervaringen te noteren. Bespreek je ervaringen met jezelf of samen met je vriend of vriendin.

Corona tip: je kunt het ook samen doen via en live streaming.

*"Soms is loslaten veel krachtiger dan verdedigen of vasthouden."  
Eckhart Tolle*

Ik wens je en mooi loslaat ritueel.



## 25% korting voor de Workshop 'Nieuw vertrouwen in de liefde'

Ontdek in deze workshop hoe je jezelf vrij maakt van je verleden en hoe het je nieuw vertrouwen geeft.

Het zet je in beweging om de bagage van je verleden los te laten en dat stelt je open voor de mogelijkheden van je toekomst.

Zet jij de stap?

De workshop begeleidt je stap voor stap naar een vrije, nieuwe toekomst.

