



Verjaardag ritueel

helemaal voor u én om door te geven

Anniek Gavriilakis | Het is tijd

HOERA

Over dit ritueel	03
Celebrating wins Vier dagen voor uw verjaardag	04
Celebrating cracks Drie dagen voor uw verjaardag	05
Expressing gratitude Twee dagen voor uw verjaardag	06
Cleaning the house Een dag voor uw verjaardag	07
Make a wish Op uw verjaardag	08

OVER DIT RITUEEL



Als ge dit ritueel kunt doen, betekent het dat ge leeft. 😊 Hoera!

Voor de meeste mensen is dit immers iets goeds.

Laat ons daarvanuit gaan en er met meer aandacht mee bezig zijn. Want de tijd vliegt. En het leven wil gevoeld en geleefd worden. Rituelen kunnen u daarbij helpen. Om even uit de kloktijd te stappen en met meer bewustzijn te genieten van uw dagen hier.

Uit eerbied voor uw leven (en liefde voor het Leven in het algemeen) heb ik dit ritueel ontworpen.

Omdat uw leven telt.
Omdat elk moment telt.

- Het is belangrijk dat ge minimum 4 dagen voor uw verjaardag begint.
- Gun uzelf elke dag een beetje stille tijd en een rustige plek om dit ritueel met aandacht te kunnen doen
- De volgende pagina's gidsen u door een persoonlijk ritueel
- Ik hoop dat ge geniet van uw verjaardagritueel en dat uw wensen werkelijkheid mogen worden
- PASS IT ON: Geef het ritueel door aan iemand die binnenkort verjaart en die ge ook meer voldoening wenst.
- IDEE: Misschien wilt ge de mensen bedanken die u dit leven gaven? Misschien ook niet. Het is uw ritueel. Voel u vrij.

CELEBRATING WINS

VIER DAGEN VOOR UW VERJAARDAG

Countdown

Door nu een ritueel te beginnen, kunt ge uw verjaardag meer zelf in handen nemen. Er meer van genieten. Uit onderzoek blijkt immers dat mensen in hun laatste levensfase vaak spijt voelen als ze terugkijken op hun leven. Op nummer 1 staat dat men spijt heeft niet hun eigen leven geleefd te hebben, maar geleefd hebben volgens de regels en de verwachtingen van anderen. Dus dit is uw uitnodiging om met meer aandacht aanwezig te zijn in uw eigen leven. Het leven is immers kort.

Challenge

Kijk eens terug op het voorbije jaar en voel eens waar ge trots op zijt.

- Wat is er te vieren?
- Wat hebt ge gedaan/in beweging gezet/gestopt waar ge fier op zijt?

Lijst deze zaken eens op.

Dit kunnen kleine of grote dingen zijn.

- een moedig gesprek dat ge aangegaan zijt na zolang uitstellen
- een rommelige kast die ge eindelijk grondig hebt aangepakt
- een stap die ge in het onbekende hebt gezet
- iemand die ge concreet hebt bijgestaan in een moeilijke moment

Ritueel

Ge kunt uw stoeflijst op verschillende manier eren nu:

- doe er een strik rond/parfum op en leg die op een fijne plek in huis, dat kan een altaar zijn maar net zo goed onder uw hoofdkussen
- maak er een kroon van en zet die op
- vouw er een bootje van en leg het op het water

CELEBRATING CRACKS

DRIE DAGEN VOOR UW VERJAARDAG

Neem een tweede blad papier. Kijk eens terug op het voorbije jaar en voel eens waar ge de mist in ging.

Challenge

- Met welke bloopers kunt ge al lachen?
- Waar voelt ge nog schaamte over?

We geven zoveel mensen een tweede, derde, vierde kans, Waarom is het dan zo moeilijk voor onszelf? Uw mislukkingen maken u mens.

Ritueel

- Als ge klaar zijt met bloopers oplijsten, verscheur het papier dan tot kleine snippers en gooi ze de lucht in als confetti.
- verfrommel en gooi in de vuilbak
- steek in een enveloppe en begraaft ergens in de aarde.

Kies het ritueel dat kloppend voelt voor u.



EXPRESSING GRATITUDE

TWEE DAGEN VOOR UW VERJAARDAG

Vandaag ontvangt ge het geschenk van dankbaarheid.

Sluit uw ogen en laat alle momenten en mensen passeren die ge het afgelopen jaar dankbaar zijt. Als uw hart volgelopen is , neem dan een vel papier en schrijf alles neer.

Uitbreiding

Laat alle mensen die voorbijkwamen weten dat ze van betekenis zijn geweest voor u dit jaar en waarom. Ge kunt ze teksten of mailen, maar een handgeschreven brief blijft het toch doen.

Uitdrukken van dankbaarheid is bewezen als een zeer krachtige geluksverhoger.

Als deze mensen niet meer fysiek bij u zijn, kunt ge deze brief bij een kaars leggen en deze aansteken.

Ritueel

Om uw hele lichaam onder te dompelen in dankbaarheid, kunt ge nu een bad laten vollopen, lekkere geuren, bloemen of kruiden toevoegen en erin glijden met de intentie om in dankbaarheid te baden. Ge kunt u ook in de douche laten overspoelen door dankbaarheid. Uw intentie bij deze handeling is wat telt.

CLEANING THE HOUSE

EEN DAG VOOR UW VERJAARDAG

Wat weg is, is weg

Vandaag geeft ge uzelf het geschenk van opruimen. Als ge bereid zijt afscheid te nemen, opent ge de deur voor totaal nieuwe mogelijkheden.

Sluit uw ogen en voel wat voor u niet meer klopt, Welke gedachten, overtuigingen, manieren van handelen, contexten, relaties voelen als een verkramping aan.

Bonus ritueel

Ga ook eens door uw fysieke ruimtes, uw gsm of administratie en kijk eens wat ge kun weggooien. Maak ook in de materie meer ruimte voor het nieuwe hoofdstuk dat morgen begint. Ik daag u uit voor een opruim challenge.

Ritueel

Als ge klaar zijt om nieuwe beschikbare krachten te verwelkomen, schrijft ge de oude beperkende zaken op een vel papier en geef je dit aan het vuur. Een kaars volstaat, een vuurkorf is leuker. Als je geen vuur hebt, kunt ge de brief ook door de shredder halen of een andere manier bedenken om deze te transformeren. Wat voor u werkt.



MAKE A WISH

OP UW GEBOORTEDAG

Uw geboortedag is terug aangebroken. Een fris hoofdstuk met nieuwe mogelijkheden. Tijd om contact te maken met uw verlangens.

Steek een kaars aan & ga met uw aandacht naar binnen. Laat beelden of woorden komen over wat gij het komende jaar wilt beleven.

Wat wilt ge uitnodigen in uw leven? Waar wilt ge méér van?

Maak de beelden over uw wensen helder en concreet. Waar uw focus naartoe gaat, groeit.

Zoek objecten die elk verlangen symboliseren en maak ze zichtbaar in de ruimte. Laat ze de komende tijd liggen op uw altaar, nachtkastje, salontafel...

Voor lichtheid kunt bijvoorbeeld een vlinder of een veer neerleggen, voor liefde rozen, voor reizen stenen of schelpen.

Spreek uw wensen hardop uit terwijl ge bij de kaars zit. Op het juiste moment blaast ge de kaars uit. Zie hoe de rook danst met uw wensen.

Mijn wens is alvast dat uw verlangens geleefd mogen worden. Helemaal!

