

AFFIRM

“I AM READY
FOR NEW
BEGINNINGS”

& STEP IN THE LIGHT



SPRING RITUAL



THE MAIDEN

OVERAL IS DE ENERGIE VAN DE LENTE
VOELBAAR. HOEWEL DE SNEEUW DE
NATUUR VORIGE WEEK OMTOVERDE
TOT EEN SCHITTEREND WIT
LANDSCHAP, KOMEN DE BOMEN,
BLOEMEN EN PLANTEN TOCH
HELEMAAL TOT LEVEN. ZE
ONTWAKEN UIT HUN WINTERSLAAP EN
MAKEN ZICH KLAAR OM BINNENKORT
TE FLOREREN. DE LENTE STAAT VOOR
'NEW BEGINNINGS' EN IS NAUW
VERBONDEN MET HET ARCHETYPE
VAN THE MAIDEN.



THE MAIDEN STAAT VOOR

- ZUIVERHEID
- JEUGDIGHEID
- EEN VERLANGEN NAAR VRIJHEID EN CREATIVITEIT

ZE LEEFT VANUIT HAAR HART, ONAANGETAST DOOR DE PIJN VAN DE WERELD, EN VOELT ZICH GESTERKT IN HAAR UNICITEIT.

THE MAIDEN LAAT JE ZIEN HOE JE IN JOUW AUTHENTIEKE WAARHEID KUNT STAAN. ZE WIJST JE IN DE RICHTING VAN JOUW ZIELSVERLANGENS EN DIEPSTE DROMEN EN ZE TOONT JE HOE JE DE DINGEN LOSLAAT DIE JOU NIET LANGER MEER DIENEN.

- JOURNAL : HOE BEN/WAS JIJ ALS MAIDEN - DE JONGE VROUW DIE STREEFT NAAR ONAFHANKELIJKHEID? HOE ZIET JOUW MAIDEN ERUIT? WAARVAN HOUDT ZIJ? HOE VOEL JIJ JE ALS JE EEN NIEUW AVONTUUR WIL AANGAAN?

TIP: ONTMOET HAAR IN JE VISUALISATIE / MEDITATIE OF TIJDENS JE SPRING RITUAL.

WHEN IN BALANCE



BETOVEREND, NIEUWSGIERIG, SENSUEEL,
VOL VITALITEIT, EMPATHISCH, PUUR

PROJECTEERT, DOET ALSOF, ONTKENT, LEEFT IN
EEN ILLUSIE, EMOTIONELE AFHANKELIJKHEID,
TREKT SLECHTE RELATIES AAN



WHEN OUT OF BALANCE





DE BELANGRIJKSTE 'WONDE' VAN THE MAIDEN IS DAT ZE HAAR INTUÏTIE NIET VERTROUWT, TE LOGISCH WORDT EN TEVEEL IN HAAR MANNELIJKHEID STAAT.

EEN GEBREK AAN VOELING MET JE MAIDEN-ENERGIE RESULTEERT DUS IN:

- ANGST VOOR VERANDERING
- SCHAAMTE VOOR JE VROUWELIJKHEID EN SENSUALITEIT
- GEEN GENOT AANVAARDEN
- GEEN AVONTUUR DURVEN AANGAAN
- ONZEKERHEID
- DINGEN/PERSONEN LANGER VASTHOUDEN DAN DAT ZE JE DIENEN

- EN LAAT DIT LIJSTJE NET HET OMGEKEERDE ZIJN DAN DATGENE JE NODIG HEBT TIJDENS DE LENTE - HET SEIZOEN VAN BLOEI, GROEI & 'NEW BEGINNINGS'.

HOE MEER JE DE MAIDEN IN JEZELF TOESTAAT EN HOE MEER JE DAT DEEL VAN JEZELF KOESTERT, HOE MEER HAAR STERKE ASPECTEN NAAR BOVEN ZULLEN KOMEN - WAARDOOR JIJ KUNT GROEIEN EN MANIFESTEREN.

DOE EEN BEROEP OP JOUW INNER MAIDEN ALS JE JE OVERWELDIGD VOELT. DAN WORD JE ERAAN HERINNERD OM JE WILDE ZELF TE ZIJN. DAN WORD JE BEWUST GEMAAKT DAT JE JE INNERLIJK KIND MAG BEVRIJDEN. VERBIND MET HAAR ALS JE HET GEVOEL HEBT DAT JE VAST ZIT - WANT ZIJ HOUDT ERVAN OM MENSEN TE HELPEN MET HET DOORBREKEN VAN PATRONEN EN ROUTINES. ZIJ HELPT JE DE WERELD TE (HER)ONTDEKKEN - DOOR DE BRIL VAN EEN JONG MEISJE. ZIJ HELPT JE OM MEER IN AUTHENTICITEIT EN OM MET PASSIE TE LEVEN.

BUT HOW?



CAN I CONNECT TO MY MAIDEN...

- YOU ASK

1. THE DAILY RITUALS

YOU ASK

- NEEM JE JOURNAL EN BEANTWOORD DE VOLGENDE VRAGEN: WAAR BEN JE TROTS OP? WAT MAAKT JE ZO UNIEK? WAT ZIJN JOUW TALENTEN?
- MEDIATEER TOT EN MET JE HART CHAKRA - DAAR LIGT JE SOUL - "THE WOMAN YOU TRUELY & PURELY ARE".
- TREK KLEREN AAN DIE JE HET GEVOEL GEVEN DAT JE JE MEEST ECHTE EN PUURSTE ZELF BENT.
- ONDERNEEM ACTIE - KIES VOOR AVONTUUR: WIL JE VERANDERING IN JE LEVEN? WAAR WACHT JE OP? WAT WIL JE VERANDEREN? SCHRIJF HET OP - DAN ZET JE DE ENERGIE AL IN BEWEGING... EN DOOR ELKE DAG EEN KLEIN STAPJE TE ZETTEN, WORDT JOUW DROOM STEEDS MEER JOUW WERKELIJKHEID.

- CELEBRATE: VIER JOUW GROTE ÉN KLEINE SUCCESSEN. DEEL ZE MET JOUW SOUL FAMILY. DANS, ZING OF DOE EEN RITUEEL SAMEN. ZO WORDEN GROEI EN SUCCES NOG MEER GEMANIFESTEERD IN JE LEVEN.
- REST REST REST: ALS JE JE MOE VOELT, LAAT JE LICHAAM DAN RUSTEN. NO MATTER WHAT OTHERS THINK OR SAY. GA GEWOON LIGGEN EN STA JEZELF TOE OM ECHT NIETS TE DOEN. - JE DOET MEER DAN DAT JE DENKT (WHILE RESTING).
- GENIET: EEN VASTE DAGELIJKSE TO DO: PLAN EEN MINI-MOMENTJE IN VOOR JOU ALLEEN, MET VRIENDEN, MET JE GEZIN, ETC. WAARVAN JE MET AL JE ZINTUIGEN KAN GENIETEN. OOK AL DUURT HET MAAR 1 MINUUTJE (BV. BEWUST EEN HEERLIJK THEETJE DRINKEN).



2. THE SPRING RITUAL

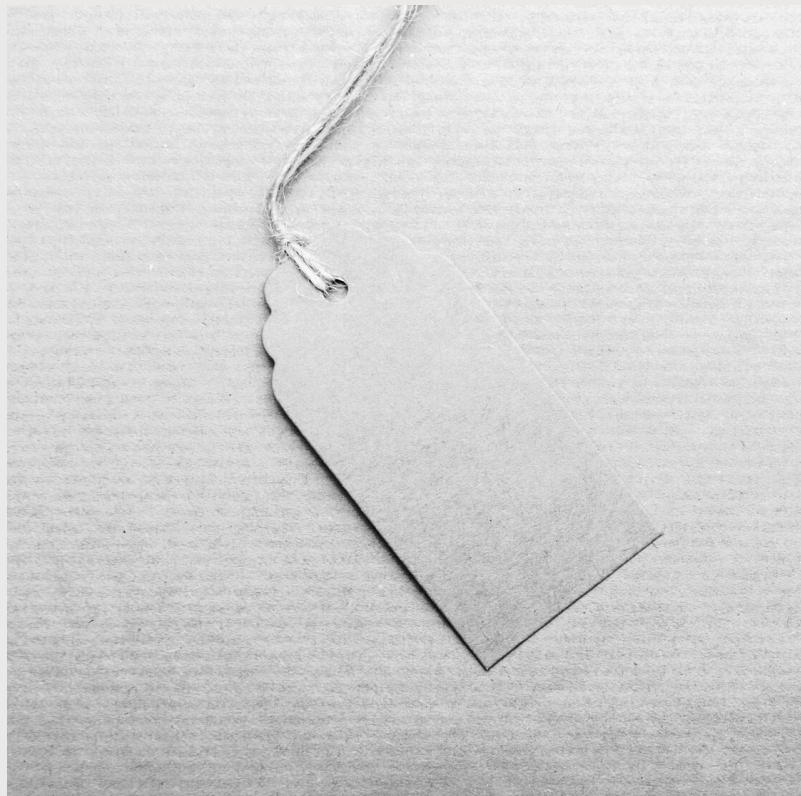
YOU ASK

VOORBEREIDING



VERZAMEL IN EEN MANDJE:

JOUW FAVORIETE THEE IN THERMOS
(EVENTUEEL IETS KLEINS OM TE ETEN) // JE
JOURNAL + SCHRIJFGERIEF // 10 KLEINE
PAPIERTJES DIE JE AAN KOORDJES HANGT //
EEN DEKEN.





YOUR RITUAL
SANCTUARY



NATURE

GA OP ZOEK NAAR EEN MAGISCHE PLEK IN DE NATUUR - ERGENS WAAR JE HELEMAAL TOT RUST KAN KOMEN.

ALS JE BENT AANGEKOMEN, SCHAKEL JE JE SMARTPHONE UIT EN LAAT JE JE LEIDEN DOOR JE INTUÏTIE. VOLG BOSPADEN DIE JE AANSPREKEN - VOLG HET GEZANG VAN EEN VOGEL - LAAT JE MEEVOEREN DOOR AL JE ZINTUIGEN & V E R T R A A G . . .

KIJK, RUIK, LUISTER, VOEL EN VERZAMEL ENKELE SCHATTEN UIT DE NATUUR (BLOEMETJES, TAKJES, LEUKE BLADEREN). LEG ZE IN JE MANDJE.

ZOEK VERVOLGENS EEN HEEL FIJN PLEKJE UIT (EEN ZITBANK, EEN BOOMSTRONK, EEN OPEN RUIMTE IN EEN BOS OF VELD). MAAK ER JOUW 'SACRED SPACE' VAN: LEG EEN DEKEN OP DE GROND, SCHENK EEN THEETJE VOOR JE UIT.

EN SLUIT NU JE OGEN... ADEM EEN PAAR
KEER DIEP IN EN UIT. EN NEEM DE GELUIDEN
EN DE GEUR VAN DE NATUUR BEWUST IN JE
OP.

STA JEZELF TOE OM INTENS TE GENIETEN -
MET AL JE ZINTUIGEN. JE ZINTUIGEN ZIJN DE
POORTEN VAN JE ZIEL. GEBRUIK ZE.

CHANT DE VOLGENDE MANTRA:

SAT-NAM

EN LAAT HET STIL WORDEN IN JEZELF. FOCUS
OP JE ADEMHALING. VISUALISEER JEZELF ALS
MAIDEN. SPEND TIME WITH HER.

EN LAAT BINNENKOMEN WAT MOET
BINNENKOMEN - JOURNAL EROVER. SCHRIJF
JE INZICHTEN OP.

SCHRIJF NU OP DE 10 KLEINE BRIEFJES 10 EIGENSCHAPPEN VAN JEZELF DIE JE LEUK VINDT AAN JEZELF EN WAAR JE TROTS OP BENT.

MAAK MET DE BLOEMEN EN TAKJES DIE JE VERZAMELDE EEN BLOEMENKRANS VOOR JEZELF - OM JEZELF TE EREN - EN HANG ER OOK DIE 10 BRIEFJES AAN.

ZET DE KRANS OP JE HOOFD, STAND IN YOUR LIGHT EN DANS OP DE FLOW VAN DE NATUUR. (JE KAN DIT ECHT DOEN, OF JE KAN DIT VISUALISEREN.)

HET BELANGRIJKSTE IS DAT JE GENIET: GENIET VAN ELK MOMENT VAN JOUW SPRING RITUAL. DIT DOE JE VOOR JEZELF. DIT IS JOUW KANS OM TE STRALEN. DIT IS JOUW NEW BEGINNING.

AFFIRM

“THIS IS MY
CHANCE TO
SHINE – THIS
IS MY NEW
BEGINNING”

LET'S CHAT: HOW WAS YOUR SPRING RITUAL?



HEB JE VRAGEN, WIL JE IETS KWIJT, HEB JE NOOD AAN VERBINDING?

OF BEN JE OP ZOEK NAAR BEGELEIDING VOOR JOUW 'NEW BEGINNING': JOUW NIEUW AVONTUUR, PROJECT, BUSINESS, ZIELSMISSIE?

OF WIL JE MEER CONTACT MAKEN MET JE SOUL?

- DAN KAN JE ME OP ELK MOMENT EEN BERICHTJE STUREN.



"HET IS MIJN PASSIE OM VROUWEN TE
VERBINDEN MET HUN INNER GODDESS, OM
VROUWEN IN HUN KRACHT TE DOEN STAAN
- IN ALLE ZACHTHEID - EN OM HEN IN
CONTACT TE BRENGEN MET HUN SOUL."

-
DIT DOOR O.M. LIFE COACHING, FEMALE
LEADERSHIP COACHING, YOGA, REIKI,
SOUL READINGS & HUMAN DESIGN.

LET'S CONNECT



- > VIA MAIL :: AURELIE@RITUALRECIPE.CO
- > VIA INSTAGRAM :: @STUDIODURF

+ SPECIAAL VOOR JOU: BOEK IN APRIL
EEN SESSIE MET JE SOUL EN ONTVANG
EEN KORTING (ZIE VOLGENDE PAGINA).

MEER INFORMATIE OVER DE SESSIES
KAN JE VINDEN OP

STUDIODURF.BE

APRIL ACTIE

**BOEK DEZE MAAND EEN 1:1 SESSIE OF
(ONLINE) TRAJECT EN GENIET VAN
EEN KORTING.**

CHECK IT OUT

1:1 SESSIES

**[HTTPS://WWW.RITUALRECIPE.CO/COLL
ECTIONS/PRIVATE-SESSION](https://www.ritualrecipe.co/collections/private-session)**

TRAJECTEN

**[HTTPS://WWW.RITUALRECIPE.CO/COLL
ECTIONS/WORKSHOPS-CLASSES](https://www.ritualrecipe.co/collections/workshops-classes)**

**! DOOR MOEDERSCHAPSRUST KUNNEN SESSIES PAS INGEPLAND
WORDEN VANAF AUGUSTUS 2022. DE KORTING VERVALT OP DE
DAG DAT MIJN BABY'TJE ZAL GEBOREN WORDEN.**



STUDIO DURF

ALL MY LOVE TO
YOU & YOUR
BEAUTIFUL SOUL



AURELIE

AURELIE@RITUALRECIPE.CO