



Zelfacceptatie ritueel met de puurheid van Madelief

KRUIDENWIJS 13 MANEN ROND

Dit ritueel wordt je gratis aangeboden door Heks & Kruid en is onderdeel van:

E-Learning Kruidenwijs

Ik wens je veel plezier toe met dit zuivere lenteritueel!

Yvonne Vrijhof van Heks & Kruid

Zelfacceptatie ritueel met de puurheid van de Madelief



Een Madeliefje is de puurheid zelve, als kind kon je uren bezig zijn met het vlechten van kransjes van de Madelief om deze in je haar te doen en jezelf dan de koning(in) te voelen van het grasveld waar je in zat. Als kind dacht je niet na over hoe je haar dan misschien een beetje anders zat of dat de lok niet meer goed zat als je de krans op je hoofd ging zetten, het was gewoon perfect wat je deed zonder hier verder over na te denken.

Zelfacceptatie is een proces waar je voorbij gaat aan de uiterlijke verschijningen en van binnen kan voelen dat het goed is wie je bent, gewoon omdat je bent wie je bent.

Madelief kan je daarbij helpen, zij is in al die jaren onveranderd gebleven en heeft niets aan haar uiterlijk gedaan, gewoon omdat ze goed is wie ze is.... omdat ze mooi is om wie ze is....

Laat Madelief een voorbeeld voor je zijn om terug te keren naar de kern van je Wezen en neem hierbij de levenswijsheid mee die je nu bij je draagt. Deze combinatie kan een magisch geheel in jezelf teweegbrengen.

Het zelfacceptatie ritueel

Maak aan het begin van de lente een wandeling het liefst rond het middaguur als de zon is opgekomen en de Madeliefjes hun oogjes hebben geopend. Doe deze wandeling, het liefst op blote voeten, door een grasveld met Madeliefjes. Voel het contact met de aarde en met alles wat leeft onder je voeten, hoe voelt het aan? Misschien een beetje vochtig of kriebelt het onder je voeten? Neem waar en oordeel niet.

Als je jezelf rustig en ontspannen voelt, neem dan heel bewust stappen en laat met elke stap die je doet iets los waarover je niet tevreden bent van jezelf of iets wat je blokkeert naar de weg van zelfacceptatie. Spreek het voor jezelf uit; bijv "Bij deze stap laat ik mijn onzekerheid over mijn lijf los" of "Bij deze stap laat ik mijn verlegenheid los".

Als je heel bewust de stappen hebt gezet en hebt losgelaten wat jouw zelfacceptatie in de weg staat; kijk dan eens achterom en realiseer je dat het gras en de Madeliefjes waar je zojuist overheen bent gelopen nog net zo mooi en perfect erbij staan als voordat je hier ging lopen, misschien iets wat plat, maar dat is maar voor korte duur. Het doet niets af aan de perfectie van de Madeliefjes en het gras. De natuur accepteert volledig wie je bent en wat je doet, gewoon omdat jij bent wie je bent. De blaadjes zijn nog net zo groen, de Madeliefjes zijn nog net zo mooi en puur. Er is niet veel verandert, ondanks dat ze zojuist jouw gevoel die

je over jezelf hebt aan hen hebt gegeven, kijken ze je nog net zo liefdevol aan. Zij accepteren je volledig, hoe mooi is dat?

Als je dit kunt voelen wordt het tijd om de acceptatie die de natuur voor jou voelt om te zetten naar zelf acceptatie; ga hiervoor tussen de Madeliefjes in zitten waar je zojuist overheen bent gelopen en pluk een aantal Madeliefjes, genoeg om een kroon voor jezelf te maken van deze mooie bloemetjes. Bij het rijgen van de krans of kroon laat je het gevoel over alles wat goed is aan jezelf omhoogkomen. Denk bij iedere bloem aan iets wat mooi of goed is aan jezelf, of waarmee je blij bent dat je die eigenschap bezit. Bijv "Ik ben blij met mezelf omdat ik een eerlijk mens ben" of "Ik vind mezelf een goede ouder" of "ik vind mezelf een gastvrij mens". Verzin zoveel mogelijk eigenschappen van jezelf die je goed vindt van jezelf en als je het niet meer weet dan herhaal je gewoon wat je al had gezegd, totdat je een krans van Madeliefjes hebt geregen die groot genoeg is om op je hoofd te kunnen zetten en vanaf nu een kroon is geworden.

De Kroning;

Als je klaar bent met de kroon, dan bekijk je deze nog eens goed met alle mooie eigenschappen die je over jezelf in deze kroon hebt geregen en zeg je tegen jouw Madeliefjes kroon; "Hierbij Kroon ik(jouw naam) tot het meest perfecte wezen van mijn eigen leven".



Zet de kroon op je hoofd, sta op zoals een waardige koning of koningin dit zou doen en laat de overgebleven Madeliefjes jouw publiek zijn, maak een diepe buiging en bedank de Madeliefjes en de natuur om je heen.

Dans, spring, schreeuw of zing, net waar je zin in hebt! Het is tenslotte jouw kroondag voor **de zelfacceptatie van jouw Wezen.**

Leve de Koning(in)!

Bewaar jouw Madeliefjes kroon op een zichtbare plek zodat je regelmatig aan jouw Kroondag wordt herinnert!

Ik wens je een magische kroondag toe!

Yvonne Vrijhof – Heks & Kruid

- ☞ Dit ritueel is onderdeel van de **E-learning Kruidenwijs**. Wil je meer van dit soort rituelen leren? **Meld je dan aan** via www.kruidenwijs.nl **we starten op 8 april 2017** met een nieuwe **online jaargroep van 13 Manen!**