



Verbind je met krachtige
vrouwelijke archetypes en
ontgrendel hun wijsheid

Introductie

Iedereen draagt verschillende archetypes diep in zich. Deze archetypes kunnen waardevolle begeleiding en wijsheid bieden tijdens verschillende situaties in ons leven. In deze oefening verkennen we vier krachtige vrouwelijke archetypes: de Moeder, de Priesteres, de Koningin en de Wijze Vrouw. Door ons met deze archetypes te verbinden, boren we hun unieke krachten en perspectieven aan om advies en steun te ontvangen.

Op onze reis van zelfontdekking is het cruciaal om de veelzijdige aard van ons wezen te erkennen. Elk archetype vertegenwoordigt een duidelijk aspect van onze persoonlijkheid en belichaamt hun specifieke kwaliteiten en eigenschappen. Door deze archetypes te omarmen, krijgen we toegang tot een rijke bron van kennis en inzicht die in ons schuilt.

Tijdens deze oefening duiken we in de diepten van ons onderbewustzijn en nodigen we de Moeder, de Priesteres, de Koningin en de Wijze Vrouw uit om hun wijsheid met ons te delen. Door ons met deze vrouwelijke archetypes te verbinden, creëren we ruimte voor transformatie, groei en empowerment.



Archetypes

Moeder Archetype

De MOEDER is een veilige ruimte. Ze helpt mensen om zich gezien, gehoord en gewaardeerd te voelen.

Wanneer je geïntegreerd bent in je gezonde moederaspecten - wat gebeurt als je ervoor zorgt dat je beker vol is - belichaamt je onvoorwaardelijke liefde, koestering, genezing, mededogen, vrijgevigheid en verbinding. Mensen willen bij je zijn omdat je ze zich geliefd voelen.

Als je uit balans bent, verschijnt de schaduw als een angst om van geprofitteerd te worden en te veel werk op je te nemen als een zelfopofferende martelaar. Dan verlies je jezelf en geef je jezelf weg.

Je bent een natuurlijke geveer en verzorger. Echter, je kunt je angstig voelen omdat je je voortdurend zorgen maakt over hoe anderen zich voelen en wat ze denken.



Priesteres Archetype

De PRIESTERES is een ruimtehouder voor magie en alchemie. Ze is een kanaal voor spirit om transformatie naar deze planeet te brengen.

Wanneer je geïntegreerd bent in je gezonde priesteres aspecten - wat gebeurt als je geaard en belichaamd bent - breng je diepte, inzicht en waarheid.

Als je uit balans bent, verschijnt de schaduw als een angst om op de brandstapel te eindigen waardoor je vermijdt naar je eigen schaduw te kijken en heb je de neiging om het echte werk te omzeilen. Dit koppelt je los van je gaven en talenten, en kom je op anderen over als incongruent.

De sleutel ligt in het verbinden van het fysieke met het metafysische, aarde met spirit. Als je in de ethers rondhangt, heb je moeite om het geld binnen te halen dat je verdient en worstel je om hier op deze planeet te zijn.



Koningin Archetype

De KONINGIN is een krachtpatser. Ze maakt een grote impact en kan de wereld te veranderen, of dat nu binnen een lokale gemeenschap is of op wereldschaal.

Als je volledig geïntegreerd bent in je gezonde koningin-aspecten - wat betekent dat je in connectie bent met je authentieke en kwetsbare karakter, vanuit je authentieke en kwetsbare hart - stroomt alles met gemak en gratie.

Als je uit balans bent, kan de schaduw verschijnen als een angst om gedomineerd of gecontroleerd te worden, en heb je dus de neiging om te veel op je te nemen, waardoor je energie wegvloeit. Vervolgens bedek je dit in een poging om alles bij elkaar te houden, waardoor je overkomt als niet authentiek, niet verbonden en misschien een beetje koud.

Hoe meer je omgaat met andere vrouwen, hoe meer je in balans komt. In contact zijn met andere vrouwen zal je helpen zachter te worden door je kwetsbaar op te stellen, het volledige scala van je emoties te voelen en te leren leunen op andere vrouwen en hen te vertrouwen. Het zal je ook helpen om meer magie en transformatie in je werk te brengen.



Wijze Vrouw Archetype

De WIJZE VROUW is een bewaarder van wijsheid. Ze kan het oude weten in haarzelf naar voren te brengen om de evolutie van deze planeet en de mensen te ondersteunen.

Wanneer je geïntegreerd bent in je gezonde wijze vrouw aspecten - wat gebeurt als je gegrond bent in je diepe vrouwelijke aanwezigheid - breng je waarheden die inslaan als een bom, die mensen hun ziel wakker maken.

Als je uit balans bent, verschijnt de schaduw als een angst om je niet gerespecteerd te voelen, ondergewaardeerd, ongehoord en afgewezen te worden, waardoor je aan je innerlijke stem twijfelt. Hierdoor sluit je je af van anderen en word je teruggetrokken of ijdel.

De sleutel ligt in het samenstellen van de structuren om je eigen ruimte te hebben waar je vrij bent om je waardevolle inzichten en informatie te delen, of een platform te vinden dat al bestaat en waar je vrij bent om je gaven te delen zonder beperkingen.





Oefening

Deze oefening kan je eerst inspreken op je telefoon en daarna afspelen, of je kan iemand vragen om de oefening voor je voor te lezen zodat jij je kan focussen op de oefening zelf.

Start

Start met tot rust komen, focus op je ademhaling. Als het moeilijk is om tot rust te komen kan je gebruik maken van 'BOX-breathing' (ademen in een vierkant).

De uitleg ivm BOX-breathing vind je hier (Engels):

<https://www.youtube.com/watch?v=tEmt1Znux58>

Voel hoe de stoel waar je op zit je ondersteunt of voel de bank waar je op ligt. Voel de ondersteuning in je rug, hoe de poten van de stoel of bank op de grond rusten. Voel hoe de aarde je ondersteunt.

Archetypes oproepen

Focus je op het 1^{ste} archetype: de Moeder

- Waar in je lichaam voel je de Moeder?
 - o Leg je hand op die plek.
- Welk geluid maakt dit archetype? Maak het geluid.
 - o Welke kleur heeft dit archetype?
- Denk aan iets dat je moet oplossen, iets waarvoor je een antwoord nodig hebt,
 - o Wat zegt de Moeder (niet je hoofd!)?
Voel de plek op je lichaam en maak het geluid.
 - o Zeg hardop: De Moeder zegt: <je naam>, het enige waar ik op moet focussen in deze situatie is ...
of
het enige dat ik moet doen is ...
of
het enige dat ik moet onthouden is ...
of
het enige dat belangrijk is is ...
- Laat de antwoorden van de Moeder op je vragen naar boven komen, spreek ze uit, schrijf ze op:

Notities

Antwoorden van de Moeder:

Focus je op het 2^{de} archetype: de Priesteres

- Waar in je lichaam voel je de Priesteres?
 - o Leg je hand op die plek.
- Welk geluid maakt de Priesteres? Maak het geluid.
 - o Welke kleur heeft dit archetype?
- Denk aan het probleem wat je moet oplossen, waarvoor je een antwoord nodig hebt,
 - o Wat zegt de priesteres (niet je hoofd!)?
Voel de plek op je lichaam en maak het geluid.
 - o Zeg hardop: De Priesteres zegt: <je naam>,
het enige waar ik op moet focussen in deze situatie is ...
of
het enige dat ik moet doen is ...
of
enige dat ik moet onthouden is ...
of
het enige dat belangrijk is is ...
- Laat de antwoorden van de Priesteres op je vragen naar boven komen, spreek ze uit, schrijf ze op:



Notities

Antwoorden van de Priesteres:

Focus je op het 3^{de} archetype: de Koningin

- Waar in je lichaam voel je de Koningin?
 - o Leg je hand op die plek.
- Welk geluid maakt dit archetype? Maak het geluid.
 - o Welke kleur heeft dit archetype?
- Denk aan het probleem wat je moet oplossen, waarvoor je een antwoord nodig hebt,
 - o Wat zegt de Koningin (niet je hoofd!)?
Voel de plek op je lichaam en maak het geluid.
 - o Zeg hardop: De Koningin zegt: <je naam>,
het enige waar ik op moet focussen in deze situatie is ...
of
het enige dat ik moet doen is ...
of
enige dat ik moet onthouden is ...
of
het enige dat belangrijk is is ...
- Laat de antwoorden van de Koningin op je vragen naar boven komen, spreek ze uit,
schrijf ze op:

Notities

Antwoorden van de Koningin:

Focus je op het 4^{de} archetype: de Wijze Vrouw

- Waar in je lichaam voel je de Wijze Vrouw?
 - o Leg je hand op die plek.
- Welk geluid maakt dit archetype? Maak het geluid.
 - o Welke kleur heeft dit archetype?
- Denk aan het probleem wat je moet oplossen, waarvoor je een antwoord nodig hebt,
 - o Wat zegt het archetype (niet je hoofd!)?
Voel de plek op je lichaam en maak het geluid.
 - o Zeg hardop: De Wijze Vrouw zegt: <je naam>,
het enige waar ik op moet focussen in deze situatie is ...
of
het enige dat ik moet doen is ...
of
enige dat ik moet onthouden is ...
of
het enige dat belangrijk is is ...
- Laat de antwoorden van de Wijze Vrouw op je vragen naar boven komen, spreek ze uit,
schrijf ze op:

Notities

Antwoorden van de Wijze Vrouw:

Archetypes samenbrengen

- Welk archetype heeft op dit moment de bovenhand waardoor de andere archetypes geen ruimte hebben?
- Welk archetype heb je nodig om jouw situatie, probleem, ... op te lossen?
Roep dat archetype op, wat zegt dat archetype tegen de ander archetypes?
Dit kan 1 woord zijn. Schrijf het op.
bvb: Het archetype dat de bovenhand heeft is de Moeder (archetype)
Wat zegt de Moeder tegen de Priesteres? Wat zegt de Priesteres tegen de Moeder?
Wat zegt de Moeder tegen de Koningin? Wat zegt de koningin tegen de Moeder?
Wat zegt de Moeder tegen de Wijze Vrouw? Wat zegt de Wijze Vrouw tegen de Moeder?

Notities

Dit archetype heeft de bovenhand:

Dit zeggen de archetypes tegen elkaar:

Conclusie vormen

- Mijn oude verhaal werd gedomineerd door het archetype ...
Het ging over
De dominante emoties waren ...
- Mijn nieuw verhaal wordt geleid door het archetype ...
Het gaat over ...
De dominante emoties zijn ...

Notities

Archetype oude verhaal:

Het ging over:

Dominante emoties:

Archetype nieuwe verhaal:

Het gaat over:

Dominante emoties:

Heb je hulp nodig?

Je kan altijd een afspraak maken via de website voor een gratis 'Online Meet-Up':

<https://nl.whenwisewomenwhisper.com/book-online>