

INSPIRATION FROM NATURE

Hulp bij het schrijven van
geloften voor je handfasting of
natuur geïnspireerde ceremonie

River Jones & Désiree Overeem
/|\



Welkom bij ons online programma INSPIRATION FROM NATURE



Laat de magie van de natuur je verrassen!

Liefs River & Désiree

Een Engelse en Nederlandse samenwerking

VOLG ONS OOK OP INSTAGRAM!

@SUSSEXCELEBRANT

@DESIREEOVEREEM

Aarde, de windrichtingen en de elementen

Dit e-book is gecreëerd om je te ondersteunen en te inspireren...

Voel jij een diepe connectie met de natuur en zoek je inspiratie om je te helpen bij het schrijven van je eigen unieke geloften?

Vraag je je af hoe je de juiste woorden kan vinden?

Deze prachtige buitenoefening zal je helpen jezelf open te stellen voor liefde, verbinding & creativiteit...

Laat de natuur je verwonderen en de woorden naar buiten brengen die recht uit je hart komen, echt je diepste gevoelens weerspiegelen...

Hoewel deze oefening alleen gedaan kan worden, raden wij je aan om het samen met je partner te doen...

De natuur in...

Kies een moment waarop je echt de tijd kan nemen voor deze oefening, en ga naar buiten naar een prachtige plek in de natuur -

ergens speciaal voor je zoals het strand, een weide, een bos of je eigen tuin... misschien daar waar jullie ceremonie zal plaatsvinden...

Ga er rustig voor zitten om in verbinding te komen met al het leven om je heen...

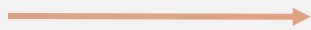
TIP! neem een kleedje, pen en papier mee en een kompas als je die nodig hebt...



Vertrouw op je intenties, en weet dat er geen goede of foute manier is om je geloften te schrijven!

Tijdens de oefening, neem de tijd om te reflecteren op de vragen en noteer de woorden die in je opkomen...

Je kunt pen en papier gebruiken of de velden rechts gebruiken...



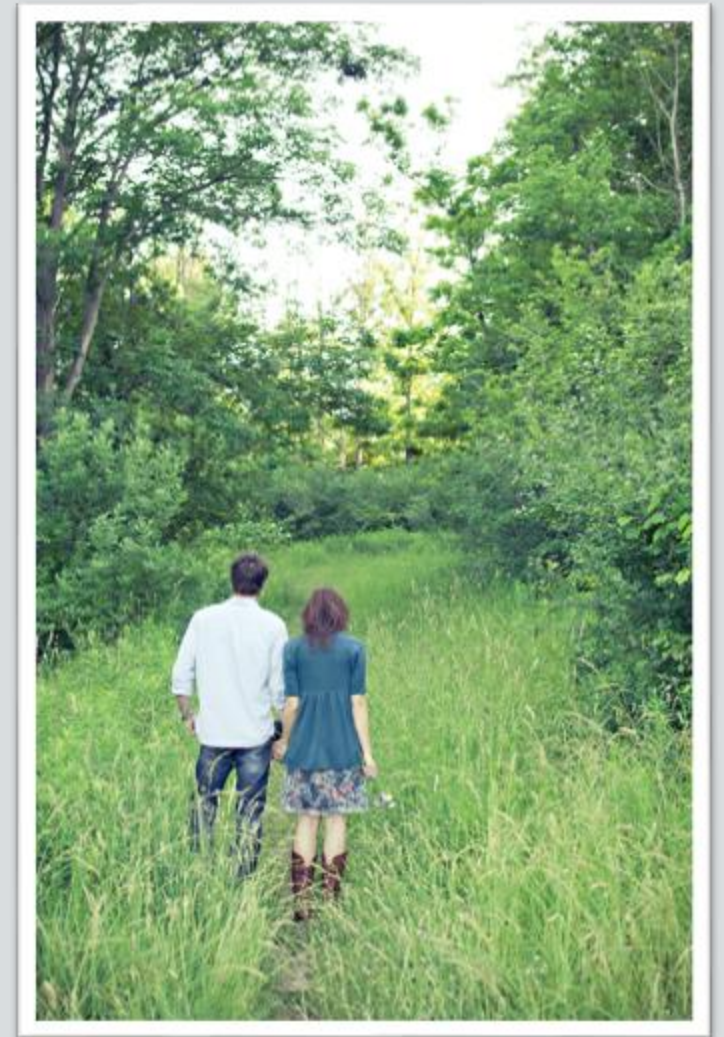
Nu ben je klaar om te beginnen!

Notities

- Neem een moment van stilte en laat je adem zachtjes verdiepen...
Voel de grond onder je voeten en je verbinding met de Aarde...
Voel de lucht boven je en je verbinding met het Universum...
- Begroet de Plek en het Moment op de manier die voor jou prettig voelt en bij je past...
- Druk je dankbaarheid uit voor je leven en je zegeningen...



- Bevestig je intentie om jullie geloften voor elkaar te schrijven...
- Stel jezelf open voor alle inspiratie, begeleiding en zegeningen die je mag ontvangen...
- Als het juist voelt, kun je een tijdje mediteren...
- Vertrouw op de inspiratie van het moment, en de woorden die mogen komen...



Laat jouw liefde voor je partner door je heen stromen!

OOST
*
LUCHT

- Draai je om naar het Oosten...
- Merk je ademhaling op en wees je bewust van hoe deze je verbindt met al het leven...
- Voel de wind die om je heen waait, hoe de frisse buitenlucht je gezicht aanraakt...
- Hoor en zie de wind die door de bomen beweegt, de vogels in de lucht, het geluid van de natuur om je heen...
- Dit is de richting van zonsopgang, van lente... van nieuw begin, verfrissing... van communicatie... van visie en inspiratie...

- Welke kwaliteiten van het Oosten en de Lucht spreken jou aan?
- Spreek in gedachten of hardop elk woord dat in je opkomt...
- Pak vervolgens je pen en schrijf "Ik beloof..." en noteer alle woorden die in je opkomen...
- Bedank het Oosten...

Notities



ZUID
*
VUUR

- Draai je om naar het Zuiden...
- Maak verbinding van je hart naar de zon door je hand op je hart te plaatsen...
- Denk aan de warmte en het licht dat de zon je geeft, de warmte van vuur en je eigen lichaamswarmte...
- Dit is de richting van de zon die langs de hemel van het noordelijk halfrond reist... van de middag, van de zomer... van spontaniteit en groei... van moed en passie... van creativiteit en spel...

- Welke kwaliteiten van het **Zuiden** en het **Vuur** spreken jou aan?
- Spreek in gedachten of hardop elk woord dat in je opkomt...
- Pak vervolgens je pen en schrijf "Ik beloof..." en noteer alle woorden die in je opkomen...
- Bedank het Zuiden...

Notities

WEST
*
WATER

- Draai je om naar het Westen...
- Bedenk hoeveel van je lichaam uit water bestaat, je leven dat begon in de wateren van de baarmoeder...
- Denk aan water in al z'n vormen... wolken, regen, watervallen, beken, rivieren, meren, de zee, ondergronds water... bloed, zweet, tranen...
- Dit is de richting van de zonsondergang... van de herfst... van emoties en de maan... van compassie en ontvankelijkheid... van verbeelding en dromen...

- Welke kwaliteiten van het **Westen** en **Water** spreken jou aan?
- Spreek in gedachten of hardop elk woord dat in je opkomt...
- Pak vervolgens je pen en schrijf "Ik beloof..." en noteer alle woorden die in je opkomen...
- Bedank het Westen...

Notities

NOORD
*
AARDE

- Draai je om naar het Noorden...
- Merk op hoe je staat of zit op de grond...
- Voel het gewicht van je lijf, de stevigheid van de aarde, de zwaartekracht dat je op de grond houdt...
- Wees je bewust van de bomen die hun wortels diep de aarde in sturen, de schimmels met hun ondergrondse netwerk, de wortelsystemen die elke groeiende plant om je heen ondersteunen...
- Dit is de richting van de diepe nacht, winter, de Noord Ster... van stabiliteit en veiligheid... van de dagelijkse praktische zaken... van nuchtere ondersteuning... van volwassenheid en wijsheid...

- Welke kwaliteiten van het Noorden en de Aarde spreken jou aan?
- Spreek in gedachten of hardop elk woord dat in je opkomt...
- Pak vervolgens je pen en schrijf "Ik beloof..." en noteer alle woorden die in je opkomen...
- Bedank het Noorden...

Notities



CENTRUM

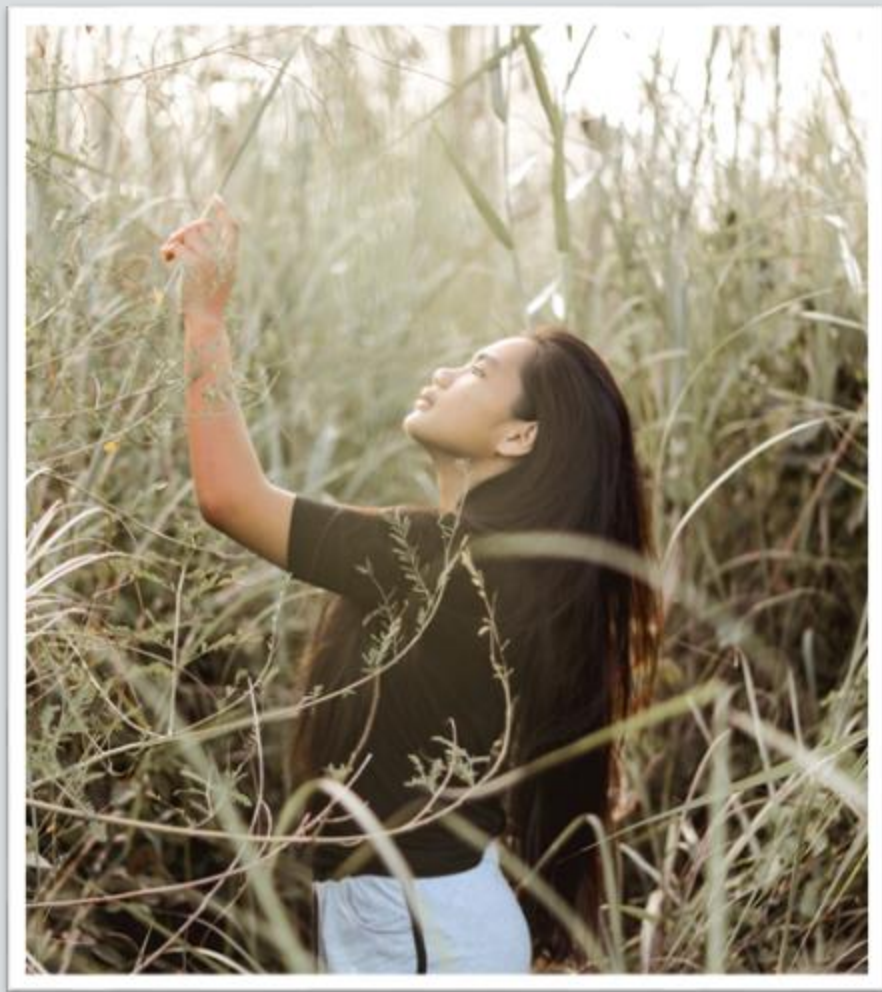
*

SPIRIT

- Richt je aandacht naar het Centrum, het centrum van je cirkel, jouw centrum...
- Leg je hand op je buik en haal een paar keer diep adem...
- Wees je bewust van de lucht boven je, de aarde onder je, de wateren die door en rond het land stromen...
- Adem vanuit je hart, voel jouw verbinding met Spirit, Goddess, God of het Universum... of wat het centrum ook voor jou betekent... neem een moment om dit te ervaren...
- Dit is de plek van de bron... van de regenboog... universele en onvoorwaardelijke liefde... van alomtegenwoordigheid, eenheid en verbinding...

- Wat betekenen het Centrum en de Spirit voor jou?
- Spreek in gedachten of hardop elk woord dat in je opkomt...
- Pak vervolgens je pen en schrijf "Ik beloof..." en noteer alle woorden die in je opkomen...
- Bedank het Centrum...

Notities



- Bedank de Aarde, Tijd en de Plaats op de manier die goed voelt voor jou, voor al de inspiratie, begeleiding en zegeningen die ze je hebben geboden...
- Als je deze oefening met je partner hebt gedaan, dan kun je beslissen om jullie woorden met elkaar te delen of ze als verrassing voor jullie ceremonie te bewaren...
- De beloften die je hebt geschreven, kunnen precies goed aanvoelen zoals ze zijn, of misschien wil je ze bewerken en aanpassen tot een definitieve versie van je geloften...
- Neem je tijd, en kijk wat er de komende dagen verder aan inspiratie bij je opkomt - de diepte van je ervaring kan nog een tijdje blijven resoneren...

FOLLOW US ALSO ON INSTAGRAM!

@SUSSEXCELEBRANT

@DESIREEOVEREEM

Wil je meer ondersteuning bij het schrijven en vormgeven van je geloften, en de rest van je ceremonie?

Op celebrantforyourceremony.com (Engels) en desireeovereem.nl (Nederlands) kun je meer over ons vinden en wat wij je kunnen bieden...

Veel plezier, succes met het schrijven van je geloften en we wensen je een prachtige ceremonie!

Liefs River & Désiree
//



Notities