

WELCOME Mums in power GUIDE



A close-up, warm-toned photograph of a person lying down, reading a book. Their hand is visible holding the book, and another hand is holding a textured, terracotta-colored mug. The scene is cozy, with a thick, grey and white knitted blanket draped over the person. The background is softly blurred, showing more of the person's body and the blanket.

“
The most profound
thing we can offer
our children
is our own healing
- *Anne Lamott*

Welkom in het Moms in power membership

Jij hebt ervoor gekozen om samen met ons deze verbinding aan te gaan. Dit membership is voor ons een manier om jou uit te nodigen en mee te nemen in onze eigen persoonlijke reis en vanuit daar te delen en connecten met elkaar. Wij zijn allebei al heel wat jaren bezig met persoonlijke ontwikkeling en inmiddels allebei mama. Het mama zijn heeft absoluut een nieuwe verdieping gegeven voor ons. De zoektocht, onzekerheid, het vinden van onze eigen authentieke weg en het volgen van en vertrouwen op ons gevoel en intuïtie. Dit membership is precies wat we zelf graag gehad hadden toen we net mama werden en nu nog steeds zoeken. Een veilig samenkomen van mama's waar we kwetsbaar en open alles kunnen delen. Samen. Leren van elkaar en elkaar inspireren.

Als welkomstcadeau krijg je ceremoniële rauwe cacao en Palo Santo toegestuurd die je kunt gebruiken tijdens de openingsceremonie, masterclass of natuurlijk een ander moment wat voor jou fijn voelt. Rauwe ceremoniële cacao is een hart opener vol met antioxidanten, mineralen en nog veel meer goede voedingsstoffen. Het vergroot inzicht en bewustwording en het is voor ons iets wat we graag dagelijks drinken. Palo santo is heilig hout met een reinigende werking. Je kunt het gebruiken om te branden in de kamer en de ruimte te vullen met vrouwelijke zachte energie.

Er zit magie in het zetten van een krachtige intentie. Het is heel waardevol om bewust een intentie te zetten voor de uitkomst van een actie die jij neemt. Er wordt vanalles in beweging gezet.

Daarom vragen we je om een krachtige intentie te zetten voor dit membership. Schrijf deze op voor jezelf. Wat wil je? Wat wil je uit de masterclasses halen? Wat wil je uit de verbinding en connectie halen? Uit het delen met elkaar? Waar ben je nu echt klaar voor?

Het is super mooi om deze intentie ook te gebruiken en je er bewust van te zijn tijdens het maken van de rauwe ceremoniële cacao. Haal deze intentie ook in je bewustzijn voor je een masterclass of andere sessie ingaat.

Een intentie kan natuurlijk altijd veranderen, wij veranderen. Alles is continu in beweging en dat is helemaal oké.

Everything that happens in the Universe starts with intention
- *Deepak Chopra*



Handwriting practice lines on the left side of the page, consisting of 15 sets of three horizontal dashed lines.

Handwriting practice lines on the right side of the page, consisting of 15 sets of three horizontal dashed lines.



The cave you fear to enter may hold the light you seek
-Rumi

In de Maya cultuur wordt cacao het 'vrouwen medicijn' genoemd. Bereid door vrouwen en geschonken (aan vrouwen en mannen) door vrouwen. Cacao is een hartopener. Het zet je op zachte wijze terug in de kracht van liefde. De kracht waarmee je hart geboren is en van waaruit jij gegroeid bent. Cacao is een heel bijzonder plantmedicijn met eeuwenange tradities om jouw kopje cacao zuiver te bereiden.

Jouw cacaoceremonie begint al met de bereiding. Deze cacao is fijn geraspt onder begeleiding van de zuivere tabaksplant en de Maya gebeden. Hierdoor is deze cacao voor jou meteen klaar voor gebruik.

Kies bewust een moment waarop je de cacao gaat drinken. Bijvoorbeeld voor meditatie. Of wanneer je wat gevoeliger bent zoals rondom volle of nieuwe maan of je maanstonde.

Wanneer je erg veel stress hebt of ergens nerveus voor bent is ook een prachtig moment om de cacao je te laten ondersteunen. Het is goed om enkele dagen vooraf geen rauw of erg rood vlees te hebben gegeten en matig te zijn geweest met alcohol.



Deze speciale ceremoniële cacao en Palo Santo is mede mogelijk gemaakt door vriendin Tanja Heijnen. Tanja heeft meerdere malen een periode bij de indianen in de Amazone gewoond, heeft veel bijzondere levenservaring en heeft ontzettend veel kennis over cacao, ayahuasca en ceremonies. Je vindt haar in het membership of op Instagram: @tanja.totaal

Vooraf kun je jezelf, met name je handen en de ruimte waar je de cacao drinkt, reinigen met bijvoorbeeld Palo Santo of Salie. Houdt er rekening mee dat Palo Santo en andere planten voor reiniging, door de natuur aan ons geschonken zijn. Gebruik ze daarom alleen met een duidelijk doel, in connectie en dankbaarheid.

De Maya's hebben een gebed dat aangeraden wordt te gebruiken tijdens de bereiding en vlak voor je het kopje liefde drinkt. Spreek dit hardop uit.

*Aan het hart van de lucht
Aan het hart van de aarde
Aan het hart van het water
Aan het hart van het vuur
Aan de vier richtingen, de vier winden
Aan het hart van de mensheid
Aan de heilige cacao plant
Aan het plantenrijk*

*Aan de heilige Maya Kosmovisie
En aan alle andere wegen en geloven
We danken je, we eren je, we houden van je
Mogen we gegidst worden om een leven vol harmonie,
vreugde en dienstbaarheid te leven
Aho*



Kies een kop waar je de cacao straks uit gaat drinken. Vul deze met 100-150 ml water en giet dit in een pannetje. Strooi de cacao erbij en zet het vuur aan. Roer tijdens het bereiden met een garde kloksgewijs door de pan. Ben je ervan bewust dat alles energie is en je water kan programmeren met muziek, gedachten, gebeden of affirmaties. Dit is hét moment om je echt te verbinden met de cacao en te denken aan je intentie of een vraag aan de cacao te stellen.

Stel je zintuigen open door goed naar de cacao te kijken tijdens de bereiding, af en toe te ruiken en met het topje van je pink soms te voelen hoe warm de drank is. Wanneer je goed de tijd voor dit proces neemt, open je de ruimte voor de spirit van de cacao om connectie met je te maken en wordt het meer dan zomaar een kopje cacao drinken. Ga op je gevoel af. Je hart weet de weg.

Wanneer je voelt dat de cacao klaar is giet je deze in je kop, ga lekker zitten in de setting die je voor jezelf gemaakt hebt en geniet van dit kopje liefde dat je voor jezelf hebt gemaakt.

Het advies is dit ene kopje cacao zo zuiver mogelijk te drinken, alleen met water. Dit kan wat heftig zijn als je de smaak van pure cacao niet gewend bent, maar het draagt wel bij aan de echte connectie met de plant. Om écht te kunnen voelen wat het doet.

Wanneer het te sterk voor je is of je cacao vaker wilt gaan drinken kun je ook experimenteren met bijvoorbeeld klaarmaken met opschuimmelk, havermelk, amandelmelk, vanille smaak melk. Je kunt ook honing, kaneel of chilipeper toevoegen. In principe mag je het klaarmaken zoals je zelf wilt. Je kunt cacaovlokken ook aan je ontbijtgranen toevoegen bijvoorbeeld.



Verwarm niet boven de 70 graden omdat de cacao dan haar rijke voedingsstoffen qua magnesium en antioxidanten verliest.



Cacao heeft heel veel gezondheidsvoordelen. Cacao is rijk aan antioxidanten en bevat veel mineralen zoals magnesium, ijzer, zink, koper, calcium en fosfor. Het ondersteunt de aanmaak en balans van verschillende hormonen zoals insuline en draagt bij aan de aanmaak en opbouw van collageen. Daarbij heeft cacao zowel een ontstekingsremmende als bloeddruk verlagende werking. Cacao heeft ook een positief effect op onze stemming en ons energie niveau.

Palo Santo 'Heilig hout' is een geurende houtsoort dat al eeuwenlang gebruikt wordt door sjamanen voor zegeningen en zuiveringen.

Steek één kant van het stokje aan met een vlam. Wacht tot het goed vlam heeft gevat en blaas de vlam dan uit. Blaas een aantal keer goed tegen de gloeiende kant zodat deze flink rookt. Ga met de rokende Palo Santo door de ruimte. Blaas af en toe tegen de gloeiende kant om hem brandend te houden. Soms is het nodig hem opnieuw in een vlam te houden.

Wanneer je jezelf reinigt ga dan van teen tot top langs je lichaam af (op gepaste afstand zodat je kleding of haar geen vlam vat uiteraard) en connecteer met de zuiverende werking.

Laat Palo Santo niet onnodig of onbeheerd branden. De bijgevoegde Palo Santo wordt 100% milieuvriendelijk geoogst zonder enige schade aan levende bomen. Er wordt alleen gebruik gemaakt van oogst via afgevalen takken in de bossen van Peru.

"Je hart was er eerst, zij kent de weg"

A MEDICINE WOMAN'S PRAYER

I will not rescue you.

For you are not powerless.

I will not fix you.

For you are not broken.

I will not heal you.

For I see you, in your wholeness.

I will walk with you through the darkness

As you remember your light.

- Sheree Bliss Tisley

Falcon Spirit Medicine

“



Moms in power



*We zijn blij dat je er bent!
Liefs, Josje & Nicky*

©MOMSINPOWER_
JOSJE STOEKENBROEK & NICKY VAN POL