

# SOULCARE PLANNER



Monday 25/11

Tuesday 26/11

Wednesday 27

Thursday 28/11

Friday 29/11

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

- 
- 
- 
- 
- 

zaterdag 30/11

Zondag 1/12  
*Nieuwe maan* ●

# NEW MOON RITUAL

Clean your home



De nieuwe maan is een tijd om oude energieën los te laten en ruimte te maken voor iets nieuws. Het schoonmaken van je huis kan symbolisch zijn voor het verwijderen van negatieve of stagnante energie, zodat je ruimte hebt voor je nieuwe intenties en doelen. Het opruimen kan je ook helpen om helderheid te krijgen over wat je wilt bereiken.

Manifest it



Gebruik de nieuwe maan om visueel te creëren wat je wilt manifesteren. Maak een vision board (bord vol plaatjes, woorden of symbolen die je doelen representeren) of maak een mindmap van je wensen en doelen. Dit ritueel helpt je je dromen concreet en visueel voor je te zien.

Ritueel



Een ritueel waarbij je kaneel door je voordeur strooit of blaast, kan helpen om positieve energie binnen te brengen en negatieve invloeden buiten te houden. Dit kan een krachtig gebaar zijn tijdens de nieuwe maan om je intenties te versterken en bescherming te creëren voor je huis en jezelf.

Skincare



Tijdens de nieuwe maan kun je ook kiezen voor een masker of een gezichtsbehandeling die je huid diep reinigt of voedt. Dit kan een kleimasker zijn om de huid te detoxen of een hydraterend masker om de huid intensief te voeden.