



Divine Feminine
U n c e n s o r e d

E-BOOK

INHOUD

HFDST

01

Herinner

HFDST

02

Voel

HFDST

03

Laat los

HFDST

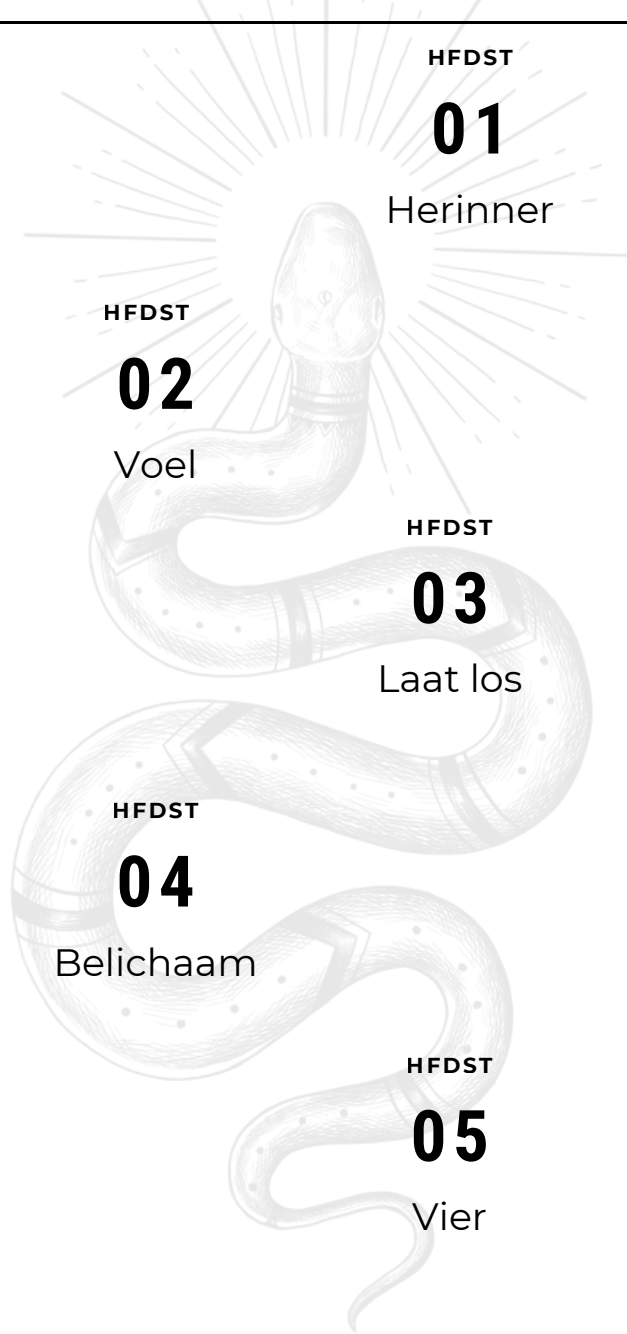
04

Belichaam

HFDST

05

Vier



Voorwoord

Er is geen perfecte manier om vrouw te zijn: niet de perfecte moeder, de perfecte minnares, de perfecte dochter, de perfecte ondernemer, de perfecte partner en niet de perfecte “divine feminine”. Dat is precies waar deze reis begint...

Wat als ik stop met conformeren?

Doorheen de geschiedenis hebben vrouwen voortdurend manieren gevonden om ruimte in te nemen. Sommigen deden dat via politiek, kunst, moederschap, spiritualiteit, hun lichaam, ...

Dit e-book nodigt je niet uit om te onderzoeken wat jij ervaart als waar.

Je hoeft niets te geloven.

Je mag voelen.

Je mag twijfelen.

Je mag nee zeggen.

Je mag veranderen.

Je mag ontdekken dat een overtuiging die gisteren bevrijdend voelde, vandaag niet meer bij je past. Je bepaalt zélf wie je bent.

DAT IS UNCENSORED

INNERLIJKE REIS

Dit is géén handleiding, dit is een **belevenisboek**. Jij hoeft immers niet béter, sterker, mooier ... of wat dan ook te worden. Je mag simpelweg **méér jezelf** worden. Resoluut, onbeschaamd, ongecensureerd!

Dit boek wordt een testament van een innerlijke reis waarbij jij zélf mag voelen welke regels, rollen en verwachtingen je wilt behouden en dewelke je liefdevol naar een andere dimensie mag sturen.

De retraite was slechts het begin...

Dit wordt:

Jouw dagboek

Jouw werkboek



Dit e-book is een aanvulling op de **Divine Feminine Uncensored** retraite van **Antwerp Burlesque Academy** en **Het Rijk van Holle**. Zij combineerden de kracht van het verbinden tussen vrouwen op **mentaal, lichamelijk en spiritueel** niveau om jou de kracht te laten voelen van je eigen potentieel.

Vijf stappen

INNERLIJKE REIS

HERINNEREN

Herinner je de vrouwen die je voorgingen, (h)erken hun kracht, herdenk hun beperkingen en contempleer hun manieren om ruimte te maken.

VOELEN

Stap in je lichaam en (h)erken je eigen zintuigen én vrouwelijke intuïtie als betrouwbare bron van informatie.

LOSLATEN

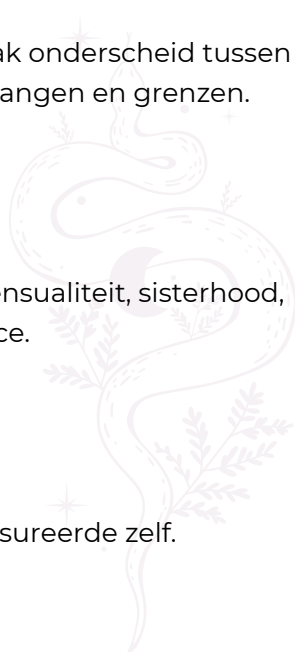
Onderzoek aangeleerde regels en maak onderscheid tussen (opgelegde) schaamte, privacy, verlangen en grenzen.

BELICHAMEN

Werk met de kracht van beweging, sensualiteit, sisterhood, spel en performance.

VIEREN

Vier de kracht van je ongecensureerde zelf.



A woman with long blonde hair, wearing a white long-sleeved dress with a lace-up bodice, is standing in a field of tall grass. She is looking down and slightly to her left. The background is a soft-focus field of grass under a warm, golden sunset sky. The overall mood is peaceful and nostalgic.

HFDST

01

Herinneren

Balans

We leven in een tijd waarin mannelijke eigenschappen méér gewaardeerd worden dan vrouwelijke. De balans is zelfs zover zoek dat we er ons onbewust naar gedragen.

Zieke beelden en gedachten ontstaan uit disbalans. Er is ons generaties lang verteld wat een vrouw wél en niet moest zijn en dat strookt dermate niet met de werkelijkheid dat het mensen verwart en gesegmenteerd achterlaat.

Steeds meer mensen voelen de nood om opnieuw te verbinden met de Godin in zichzelf, te verbinden met Moeder Aarde. Wie uit zichzelf dichter tegen de natuur staat, gaat waarschijnlijk de roep van de Godin al gehoord hebben.

Wellicht voelde jij die shift ook al. De Aarde hunkert ernaar, net zoals zovelen mensen die zich nu verloren voelen in deze kunstmatig mannelijk gedomineerde maatschappij. Langzaamaan ontwaken mensen voor hun innerlijk Vrouwelijke, tappen ze in op de kracht van Moeder aarde en de natuurlijke cycli van de maan, de seizoenen en van zichzelf.

En dat is nu net wat de Aarde nodig heeft om te herstellen: balans.



Vrouwenenergie is ontzettend krachtig en jammer genoeg ondervertegenwoordigd in een maatschappij waar de doorgedreven mannelijke energie de standaard geworden is.

Ons leven is doorweven met mannelijke waarden: het gevoel te moeten handelen, te presteren, te overwinnen. Zelfs in spirituele kringen is dit voelbaar. Je moet discipline tonen in bijvoorbeeld meditatie: alle gedachten moeten verdreven worden om 'juist' te mediteren. Je moet leren en doelen behalen. Mannelijke waarden zoals 'harde stilte' (in bijvoorbeeld meditatie) en 'loslaten' worden op die manier ook het doel om op die manier 'verlichting' te bereiken.

Maar wat met concepten zoals 'meegaan met de flow', 'ingaan op je buikgevoel', 'betrokkenheid', 'creativiteit', 'chaos'? Heeft dat dan geen bestaansrecht? Natuurlijk wel, dat moet er zelfs zijn! Want dit andere stuk van de puzzel zorgt voor evenwicht en dat de puzzel weer heel wordt en de energie terug zal kunnen stromen, zoals het van nature doet in een cirkel.

Om die balans te ervaren, wordt het hoog tijd om jouw vrouwelijke kant een plek te geven, te laten zijn, te eren en te her-wilderen zodat we langzaamaan terug even-wichtig worden.

Bekijk dit als een kans om jouw essentie te bekrachtigen zonder dat je ooit nog terug hoeft naar een slachtofferrol. En dat is uiterst goed nieuws want dat wil zeggen dat je voortaan zélf alle touwtjes in handen hebt en zélf kan bijsturen daar waar je niet zo gelukkig bent.



De oorsprong

De 'Vrouw' is doorheen de geschiedenis heel wat door de mangel gehaald. We zijn van een matriarchale maatschappij naar een patriarchale maatschappij geëvolueerd, mede door de komst van de Kerk.

Als we ver genoeg teruggaan in de tijd, komen we in een leefgemeenschap waar vrouwen geëerd werden als bringers van leven en als symbool van genade, liefde en wijsheid. Bij het nemen van belangrijke beslissingen die de hele stam zouden impacteren, werd er vaak naar de dorp-oudste (vrouw) gegaan om raad.

Bij de inburgering van de Kerk, en de andere patriarchaal gestuurde godsdiensten, werd de rol van de vrouw geminimaliseerd naar zorgdragende en moeder. Zij die niet wilden buigen werden verketterd en vernederd.

Vooraf in de Middeleeuwen werd de grondsteen gelegd van de ongelijkheid naar vrouwen toe. Vrouwen die er een eigen gedachtegoed op nahielden inzake financiën en handel, vrouwen die genoten van seks, vrouwen die de geneeskunst beoefenden, werden bestempeld als heks en gruwelijk ter dood gebracht. Vrouwen werden bewust ongeletterd gehouden en letterlijk gemuilkorfd en publiekelijk ten schande gebracht om een voorbeeld te stellen aan andere vrouwen. Bovendien werden vrouwen gestimuleerd om elkaar te verraden om zelf een lichtere straf te krijgen. Dit leeft vandaag de dag nog steeds in ons collectief onderbewustzijn.

Vrouwenrechten

ENKELE BELANGRIJKE DATA

1880 (146 jaar geleden)

De Université Libre de Bruxelles (ULB) stelt als eerste Belgische universiteit haar deuren open voor vrouwelijke **studenten**.

1900 (126 jaar geleden)

Vrouwen krijgen wettelijk het recht om vrij over hun **eigen loon** te beschikken. Tot dan toe ging het inkomen van een getrouwde vrouw automatisch naar haar echtgenoot.

Ze mag dit geld echter nog niet vrij spenderen zonder toestemming van haar man.

1948 (78 jaar geleden)

Vrouwen krijgen algemeen enkelvoudig **stemrecht**. (Sinds 1920 mochten vrouwen stemmen op de gemeenteraadsverkiezingen.)

1970 (56 jaar geleden)

Introductie van de **anticonceptiepil** in België. Hoewel de promotie ervan tot 1973 nog strafbaar is, luidt dit de maatschappelijke discussie over seksuele zelfbeschikking in.

1976 (50 jaar geleden)

De wet op de **huwelijksrechten en -plichten** schaft de wettelijke gehoorzaamheidsplicht van de vrouw aan haar man en de **handelingsonbekwaamheid** van de gehuwde vrouw definitief af. Vrouwen worden juridisch volledig gelijkwaardig binnen het huwelijk.

1989 (37 jaar geleden)

Verkrachting binnen het huwelijk wordt expliciet strafbaar gesteld in het Belgische Strafwetboek.

3 april 1990 (36 jaar geleden)

De wet 'Lallemand-Herman-Michielsens' legaliseert abortus gedeeltelijk tot 12 weken na de bevruchting onder specifieke psychosociale voorwaarden.

1997 (29 jaar geleden)

De Wet-Lizin treedt in werking, die partnergeweld voor de allereerste keer officieel als een verzwarende omstandigheid en specifiek misdrijf erkent.

2002 (24 jaar geleden)

Oprichting van het Instituut voor de Gelijkheid van Vrouwen en Mannen, een onafhankelijke federale overheidsinstelling die toeziet op de naleving van gendergelijkheid.

2012 (14 jaar geleden)

Invoering van de Loonkloofwet, die bedrijven verplicht om om de twee jaar de bezoldigingsstructuur te analyseren om discriminatie tussen mannen en vrouwen tegen te gaan.

2018 (8 jaar geleden)

Abortus wordt officieel uit het Strafwetboek gehaald. De strafsancities voor overtredingen buiten de wettelijke kaders blijven echter grotendeels overeind.

2023 (3 jaar geleden)

Het federaal parlement keurt de historische Stop Femicide-wet goed. België wordt hiermee een van de eerste Europese landen met een specifieke wetgeving om vrouwenmoord (femicide) te meten, analyseren en proactief te bestrijden.

Choquerende cijfers OVER ONGELIJKHEID

- **Partnergeweld:** Bijna een derde van de Belgische vrouwen heeft ooit in haar leven te maken gehad met fysiek, psychologisch of seksueel geweld door een partner.
- **Verkrachtingen:** Eén op zes vrouwen in België is ooit in haar leven slachtoffer geweest van verkrachting.
- **Femicide:** 95% van alle dodelijke slachtoffers binnen een relatie in België is vrouw
- **Loonkloof:** In België bedraagt de loonkloof nu ongeveer 7% wanneer je rekening houdt met sector, functie en ancienniteit.
- **Onbetaald zorgwerk:** Vrouwen nemen wereldwijd driekwart van het onbetaalde zorg- en huishoudelijk werk op zich. Dat maakt dat vrouwen (oa door deeltijds werk) 19,5% minder jaarlijks inkomen hebben.
- **Glazen plafond** Minder dan 7% van de grootste bedrijven ter wereld heeft een vrouwelijke CEO. In België ligt dat cijfer voor beursgenoteerde bedrijven op slechts 4,5%.

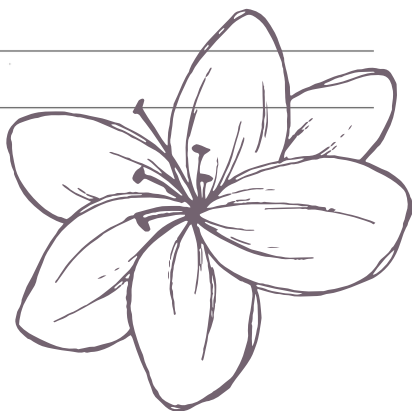
België doet het op vlak van loongelijkheid eigenlijk erg goed maar de statistieken rond **fysiek, seksueel en dodelijk geweld tegen vrouwen blijven alarmerend hoog.**

OEFENING

Vrouwen hebben in verschillende tijden en culturen eigendom beheerd, gewerkt, geschreven, geregeerd, onderwezen, genezen, geloofd, geprotesteerd en gemeenschappen gebouwd.

Tegelijkertijd werden vrouwen in veel samenlevingen uitgesloten van politieke macht, juridische zelfstandigheid of toegang tot onderwijs.

*Welke vrijheid van vrouwen voelt voor mij nog als een
erfenis?*



Power Ladies

ZIJ DIE JE VOORGINGEN

De geschiedenis kent talloze vrouwen die, ondanks de wetten en de cultuur van hun tijd, de status quo hebben doorbroken. Zij fungeren vandaag de dag als cruciale rolmodellen voor leiderschap, wetenschap, mensenrechten en autonomie.

In de geschiedenis



Cleopatra VII (69 v. Chr. - 30 v. Chr.)

... was de laatste actieve heerser van het Ptolemeïsche Egypte. Ze sprak negen talen en was een briljant strateeg en econoom. Ze bewees dat een vrouw een wereldmacht kon leiden in een door mannen gedomineerde wereld.

Hildegard von Bingen (1098 - 1179)

... was een intellectuele, politiek geëngageerde vrijgevochten vrouw die doelbewust in de Kerk stapte om zichzelf (en de vrouwen in haar klooster) een plek te geven waar vrouwen konden zijn, studeren, leren lezen en schrijven, volledig los van mannelijke dominantie.



Ze schreef medische en natuurwetenschappelijke boeken waarbij ze ook schrijft over de magische kracht van planten én het vrouwelijke orgasme beschrijft. Ze sprak zich ook openlijk uit tegen de corruptie (en seksueel misbruik) in de Kerk.

Koningin Elizabeth I (1533 - 1603)

... regeerde 44 jaar lang alleen. Onder haar bewind beleefde Engeland een gouden eeuw van stabiliteit, economische en culturele bloei. In 1562 kondigde Elizabeth I de Witchcraft Act af, dat zorgde ervoor dat het regulier strafrecht van toepassing was op hekserij, in plaats van de 'processen' van de Kerk.



In de wetenschap



Marie Curie (1867 - 1934)

... is de pionier van de radiologie en ontdekte de elementen polonium en radium. Curie is de eerste persoon ooit die twee Nobelprijzen won (Natuurkunde in 1903 en Scheikunde in 1911).

Barbara McClintock (1902 - 1992)

... 'ontdekte' transposons' (stukken DNA die van plaats kunnen veranderen binnen het genoom). Haar theorie werd decennialang weggelachen door de mannelijke wetenschappelijke wereld. Pas in 1983 kreeg zij de erkenning en won ze als allereerste vrouw de Nobelprijs voor Fysiologie of Geneeskunde.



Rosalind Franklin (1920 - 1958)

Hoewel de mannelijke wetenschappers Watson en Crick oorspronkelijk met de Nobelprijs gingen lopen, legde zij de basis voor de ontdekking van de dubbele helixstructuur van het DNA.

In mensenrechten



Emeline Pankhurst (1858 - 1928)

... was de leidster van de Britse suffragettebeweging. Met de militante slogan "Deeds, not words" (Daden, geen woorden) organiseerde ze hongerstakingen en protesten die direct leidden tot het Britse vrouwenkiesrecht in 1928.

Rosa Parks (1913 - 2005)

Door in 1955 haar zitplaats in een bus in Alabama te weigeren aan een witte passagier, werd zij de 'moeder van de moderne burgerrechtenbeweging'. Haar daad van vreedzaam verzet ontketende de strijd tegen de rassensegregatie in de Verenigde Staten.



Malala Yousafzai (1997 - ...)

... is een Pakistaanse kinder- en vrouwenrechtenactiviste en overleefde in 2012 een aanslag van de Taliban. In 2014 werd zij op 17-jarige leeftijd de jongste winnaar van de Nobelprijs voor de Vrede ooit.

In België



Isala Van Diest (1842 - 1916)

De eerste vrouwelijke arts van België. Zij moest noodgedwongen in Zwitserland studeren omdat Belgische universiteiten nog gesloten waren voor vrouwen. Haar strijd opende de deuren van de Université Libre de Bruxelles voor vrouwen.

Marie Popelin (1846 - 1913)

Zij was de eerste vrouwelijke doctor in de rechten in België (1888). Hoewel ze wegens haar geslacht nooit aan de balie mocht pleiten, richtte ze de Belgische Liga voor Vrouwenrechten op en legde zo de basis voor de juridische gelijkheid.



Isabelle Gatti de Gamond (1839 - 1905)

Grondlegster van het degelijk meisjesonderwijs in België. Zij opende de eerste seculiere middelbare school voor meisjes, met de overtuiging dat economische onafhankelijkheid begint bij educatie.

Emilie Claey's (1855 - 1943)

Een Gentse textielarbeidster die streed vanuit het socialistisch feminisme. Zij vocht voor geboortebepierking en gelijke lonen voor arbeidervrouwen, wat haar destijds erg controversieel maakte.



ONDERZOEK

Wie is volgens jou een vrouwelijk rolmodel?

Lees je in over één van de bovenstaande vrouwen (of een vrouw naar keuze). Wat trekt jou aan in die vrouw? Wat bewonder je aan haar?

REFLECTIE

Wat zegt dit over jou?

Hoe kan je dit meer toepassen in je eigen leven?



JOURNALING

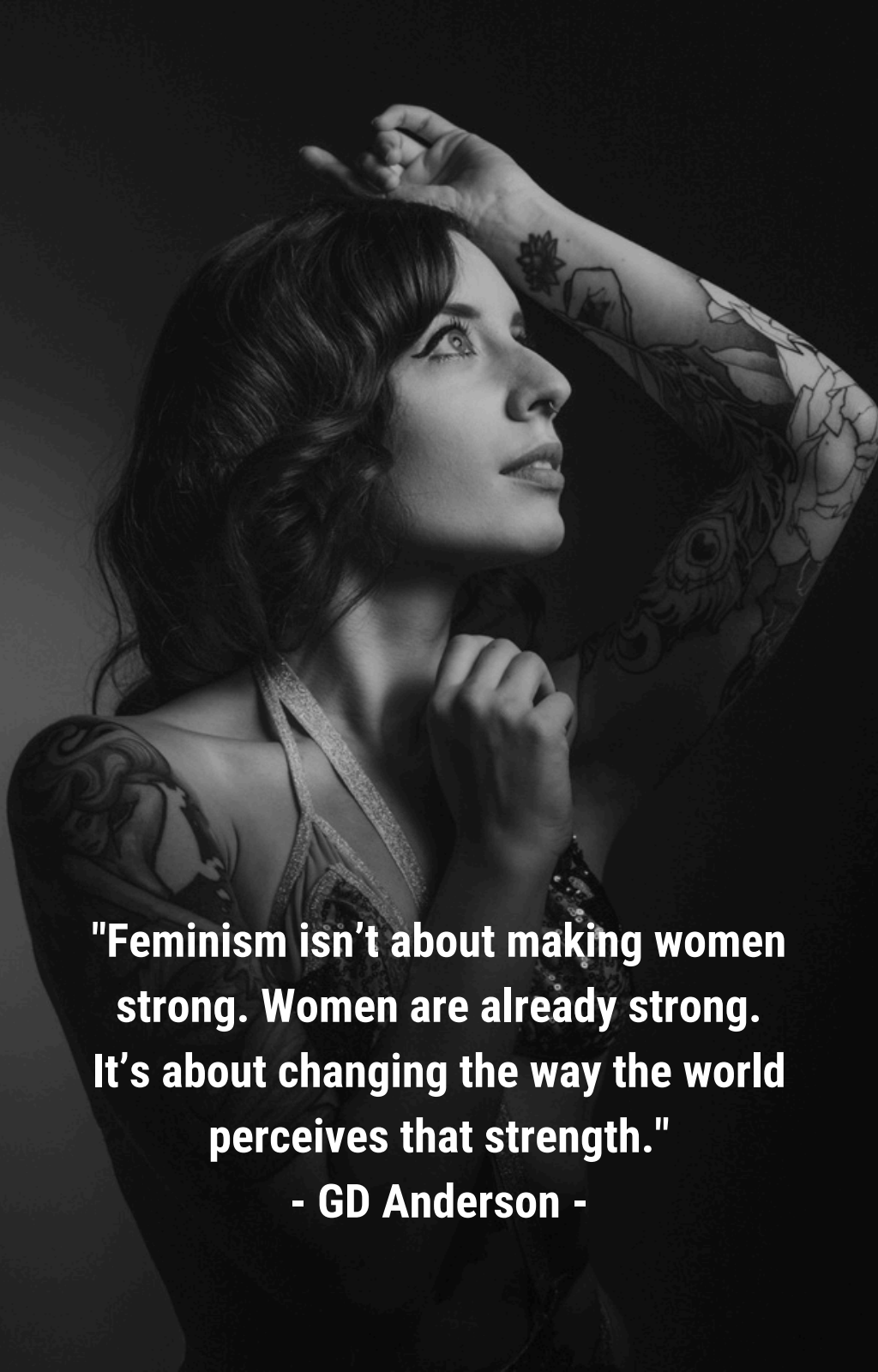
Welke vrouwen hebben jouw gevormd?

Dit is een heel persoonlijke vraag. Denk hierbij niet aan een beroemde vrouw maar denk aan je moeder, een collega, een leerkracht, een vriendin

Schrijf: “Dankzij jou weet ik ...”

En daarna “Door jou durf ik...”

[illegible]

A black and white photograph of a woman with long, dark, wavy hair, looking upwards and to the right. She has extensive tattoos on her arms, including a large floral design on her right arm and a peacock feather on her left. She is wearing a dark, sequined halter-neck top. Her right hand is raised near her head, and her left hand is near her chest.

"Feminism isn't about making women strong. Women are already strong. It's about changing the way the world perceives that strength."

- GD Anderson -

OPDRACHT

Wat neem ik mee? Wat eindigt bij mij?

Teken je vrouwenlijn zo ver terug als je wilt/kunt:

jij → moeder → grootmoeder → overgrootmoeder

Voor elke vrouw: Wat weet ik? Wat moest zij dragen? Waarin was ze moedig? Wat gaf ze door? Wat wil ik niet herhalen?



AFFIRMATIE

Eer je vrouwenlijn

Ga staan. Stel je achter je een rij vrouwen voor.

Zeg:

"Ik eer wat jullie hebben gedragen."

"Ik neem mee wat mij voedt."

"Ik laat achter wat niet langer van mij is."

"Ik hoef jullie leven niet opnieuw te leven."

"Ik schrijf mijn eigen hoofdstuk."

Sluit af met één hand op je hart.



Suddenly all my ancestors are
behind me. Be still, they say.
Watch and listen. You are the
result of the love of
thousands."



HFDST

02

Voel

Vrouw-zijn

WANNEER EEN VROUW TEVEEL WAS

Doorheen de Europese geschiedenis zijn vrouwen die buiten de verwachte grenzen vielen soms beschreven als gevaarlijk, zondig, hysterisch, wellustig, krankzinnig of 'heks'. De heksenvervolgingen waren complex en hadden meerdere oorzaken. Het is historisch onjuist om te zeggen dat alle slachtoffers 'onafhankelijke vrouwen' waren. Ook mannen werden vervolgd. Toch waren vrouwen de meerderheid van de slachtoffers in veel Europese gebieden en waren sociaal kwetsbare vrouwen extra blootgesteld. In de periode van de grote Europese heksenvervolgingen werden tienduizenden mensen geëxecuteerd.

Het interessante voor onze reis is niet om iedere historische heks tot feministisch icoon te maken. Het interessante is de vraag:

Wat gebeurt er wanneer een samenleving bepaalt dat bepaalde vormen van vrouwelijke kennis verdacht zijn?

Wat weten we nog?
Van planten?
Van het lichaam?
Van geboorte?
Van seksualiteit?
Van intuïtie?
Van gemeenschap?
Van rituelen?
Van elkaar?

En vooral... Wat hebben we geleerd om niet meer te
vertrouwen?

OE FENING

Schrijf hieronder minstens 10 overtuigingen over 'de rol van de vrouw' en onderzoek of die kloppen.

'Een goede vrouw stelt anderen op hun gemak.

→ Is dat altijd waar?

'Een vrouw moet bescheiden zijn.'

→ Wie heeft dat bepaald?

'Een sexy vrouw zoekt aandacht.'

→ Of kan sensualiteit ook zelfexpressie zijn?

Dit is mij aangeleerd

Dit ervaar ik zelf

[illegible][illegible]

De teveel vrouw

Ev'Yan Whitney

Daar is ze.. de teveel vrouw. De vrouw die te veel lief heeft, te diep voelt, te vaak vraagt, te veel verlangt. Ze neemt te veel ruimte in beslag, met haar gelach, haar rondingen, haar eerlijkheid, haar seksualiteit. Haar aanwezigheid is zo groot als een boom, zo immens als een berg. Haar energie bezet elke hoek van de kamer. Samengevat...ze neemt te veel ruimte in. Ze veroorzaakt irritatie met haar continue behoefte aan willen, te veel willen. Ze verlangt veel, ze wil alles: te veel geluk, te veel alleen-tijd, te veel plezier. Ze zal door donkerte, woeste rivieren en hellevuren gaan om het te krijgen. Ze riskeert alles om de verlangens van haar hart en lichaam te vervullen. Dit maakt haar gevaarlijk. Zij is gevaarlijk.

Daar gaat ze, de teveel vrouw, ze zet mensen te veel aan het denken, laat ze te veel voelen, te veel zwijmelen. Zij, met haar pure woorden en een zelfverzekerdheid die je ziet aan de manier waarop ze zichzelf draagt. Zij, met de diepe lach vanuit haar buik, met haar onverzadigbare eetlust en haar neiging tot vurige passie. Alle ogen zijn op haar gericht, denkend dat ze gek is. Oh, die teveel vrouw..

Te luid, te levendig, te positief, te eerlijk, te emotioneel, te slim, te intens, te mooi, te lief, te complex, te gevoelig, te wild, te intimiderend, te succesvol, te dik, te slank, te krachtig, te energiek, te politiek, te doelgericht, te ambitieus, te vrolijk, te gretig, te enthousiast, ...te véél. Ze zou eigenlijk een beetje moeten indammen, een paar stappen terug moeten doen.

Aanpassen...in het gareel! Iemand zou haar terug moeten zetten op een meer respectabele plaats. Iemand zou haar moeten vertellen wat haar plek is.

Maar hier ben ik.. De teveel vrouw, met mijn **te tedere hart** en mijn **te veel emoties**. Een hedonist, feministe, plezierzoeker, liefdebrenger. Ik wil veel: gerechtigheid, oprechtheid, ruimtelijkheid, gemak, intimiteit, respect, gezien worden, begrepen worden, je onverdeelde aandacht en dat je je aan je beloften houdt. Ik ben egoïstisch genoemd omdat ik van mezelf hou zoals ik ben. Ik ben een heks genoemd omdat ik weet hoe ik mezelf moet helen. En toch... Ik sta... Ik wil. Ik voel. Ik vraag. Ik riskeer en ik neem ruimte in beslag. Ik moet.

Wij, de teveel vrouwen worden al eeuwenlang met uitroeiing bedreigd. **Men is zo bang voor deze vrouw**, doodsbang voor haar grote aanwezigheid, voor de manier waarop ze leeft en de waarheid van haar gevoelens respecteert. We hebben geprobeerd de Teveel Vrouwen te verstikken, in onze zusters, in onze vrouwen, in onze dochters. En zelfs nu, zelfs vandaag nog, schaamt de 'te veel' vrouw zich voor haar grootsheid, voor haar gebrek aan kalmte, voor haar gepassioneerde karakter. En toch.. ze gedijt.

In mijn eigen wereld en voor mijn eigen ogen, ben ik getuige van de opkomst en omarming van de Teveel Vrouw. Als je ooit 'te veel' of 'overdreven emotioneel' bent genoemd, ben je waarschijnlijk een teveel Vrouw. En als je dat bent...smeeik ik je om alles wat je bent te omhelzen, alles. Van de diepte, maar ook de breedte van je zijn; om jezelf niet in te houden en jezelf nooit in de steek te laten, je grootsheid, je uitstraling. Genees jezelf. Bevrijd jezelf. Vergeet alles wat je hebt gehoord: **je teveel-zijn is een geschenk**; oh yes, je bent iemand die kan genezen, aanzetten, bevrijden en je komt heel snel bij de kern.

Wees niet bang voor dit geschenk en laat niemand je er afstand van doen. **Je teveel-heid is magisch, als een medicijn. Het kan de wereld veranderen..** Dus alsjeblieft, teveel vrouw. Verwonder. Genees. Vraag. Zoek. Verlang. Beweeg. Voel. Zoen. Spreek, Vrij. Wees jezelf.. Maak golven, spuw je vlammen uit, geef ons koude rillingen. Sta op. We hebben je nodig.

De teveel vrouw

DE VROUW IN VERBANNING

Welke delen van mezelf heb ik verbannen omdat ik bang was dat ze mij 'te veel' zouden maken?

Misschien is het je:

sensualiteit
ambitie
woede
verlangen
luidheid
zachtheid
speelsheid
intelligentie
lichaam
seksuele identiteit
creativiteit

JOURNALING

Schrijf:

"Het deel van mezelf dat ik het moeilijkst vind om te laten zien is..."

"Ik heb geleerd dat dit deel..."

"Wat dit deel eigenlijk probeert te geven is..."





Sisterhood

DE KRACHT VAN VERBINDING

Historisch gezien werd de collectieve macht van vrouwen strategisch gebroken door systematisch verdeeldheid en angst te zaaien uit schrik wat vrouwen konden teweeg brengen wanneer ze hun krachten bundelden.

Vooraf tijdens de Europese heksenvervolgingen werd een geraffineerd systeem opgezet waarin vrouwen in diskrediet werden gebracht, elkaar gingen wantrouwen en zelfs financieel of maatschappelijk werden beloond als ze andere vrouwen aangaven. Deze bewuste tactiek vernietigde de onderlinge solidariteit en dwong vrouwen in een overlevingsmodus waarin de ander een potentieel gevaar werd.

De echo's van deze destructieve politiek zijn vandaag de dag nog steeds pijnlijk voelbaar in onze cultuur. Veel vrouwen groeien op met hardnekkige vooroordelen over het zogenaamde 'vrouwelijk venijn', waarbij vrouwen worden afgeschilderd als wezens die roddelen, achterbaks zijn en stiekem ruzie stoken. Deze conditionering is zo diepgaand dat het zich zelfs stevig heeft gevestigd in onze taal en dagelijkse uitdrukkingen, waardoor het idee dat vrouwen elkaars grootste concurrenten of vijanden zijn onbewust in stand wordt gehouden.

TAAL

Sisterhood

Echte sisterhood is het krachtige antigif voor deze historische verdeeldheid. Wanneer vrouwen de opgelegde achterdocht loslaten, herontdekken ze hun natuurlijke, verbindende kracht die gericht is op zorg voor de community en voor elkaar. Deze oprechte solidariteit overstijgt de aangeleerde jaloezie en creëert een veilige basis waarin vrouwen elkaar juist dragen, beschermen en 'upliften', waardoor de eeuwenoude cirkel van isolatie definitief wordt doorbroken.



OEFENING

Ogen die zien

Ga tegenover een andere vrouw zitten en kijk elkaar 60 seconden aan. Probeer om niet te glimlachen om het ongemak weg te nemen. Wees sti.

Daarna zegt ieder:

“Wat ik in jou zie is...”

(Gebruik geen opmerkingen over uiterlijk.)

Bijvoorbeeld:

- kracht
- zachtheid
- nieuwsgierigheid
- moed
- kwetsbaarheid
- aanwezigheid

Daarna:

“Wat ik mezelf meer zou willen toestaan, wanneer ik naar jou kijk, is...”



Sisterhood

DE KRACHT VAN DELEN

Veel vrouwen botsen tegen het gevoel er alleen voor te staan. Ze dragen veel van de lasten, van zichzelf én hun gezin. Uit wetenschappelijk onderzoek is ook effectief gebleken dat vrouwen inderdaad een groter deel van de onzichtbare, organisatorische en emotionele last dragen dan hun mannelijke tegenhanger.

Vrouwen zijn vaker in hun hoofd bezig met plannen, vooruitdenken en coördineren (wie heeft nieuwe schoenen nodig, wanneer is de afspraak bij de tandarts, wat eten we morgen). Heel vaak voeren zij vervolgens ook die taken uit. Zelfs als taken fysiek worden verdeeld, blijft de vrouw meestal de 'projectleider' die moet aangeven wat er wanneer moet gebeuren.

Ook het bewaken van de sfeer in huis en het ondersteunen van de mentale gezondheid van gezinsleden ligt vaker op het bord van de vrouw.

Dit alles maakt dat vrouwen vaker om moeten met stress, overspannenheid en burn-out door de combinatie van werk en zorgtaken.

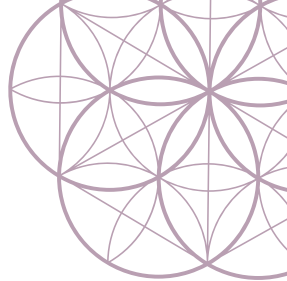
Maar wat als we konden delen? Wanneer heb jij voor het laatst écht om hulp gevraagd? Wat houdt je tegen?

ERVAAR HOE HET IS OM GEDRAGEN TE WORDEN TERWIJL
JIJ ÉCHT EN ZONDER SCHULDGEVOEL JE PLEK
INNEEMT.





Heilige Hoer



'Hoer' is een enorm beladen woord. En dat is ook zo gek niet als je bedenkt dat dit woord eeuwenlang niet alleen een beschrijving van seksueel werk was maar ook een moreel oordeel. Een vrouw die openlijk geniet van haar seksualiteit is al eeuwenlang taboe.

In onze contreien hoorde een vrouw veel kinderen te baren, maar seks hoorde louter functioneel te zijn. In sommige delen van de wereld gaan ze zelfs zo ver dat de clitoris van de vrouw werd afgesneden. Dit alles is uiteraard een doorgeslagen puriteins beeld.

Waar dit vandaan komt, is niet ver te zoeken als je de verhalen van de bijbel erbij neemt waar Lilith, de eerste vrouw van Adam, die verbannen werd uit het Aards paradijs omdat ze weigerde te gehoorzamen tegenover Eva, geschapen uit de rib van Adam, die gedienschtig was (en toch de erfzonde over zich afriep omdat ze te zwak was om te weerstaan aan de verleiding van de slang en de appel).

Dit verhaal an sich is al bijzonder om te gaan ontleden naar tijdsgeest én naar symboliek toe. Maar zeker ook naar hoe dit zich vertaalt in déze tijdsgeest waarin we volop in tegenstrijdigheid leven. Aan de ene kant heb je wulpse schoonheidsidealen en de seksualiteit die bewust ingezet wordt om zaken te verkopen en aan de andere kant heb je het stigma dat ligt op een vrouw die comfortabel is met haar eigen sensualiteit én seksualiteit.

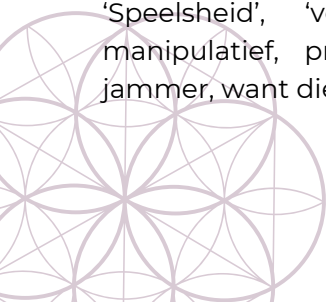
OEFENING

Als jij aan het woord 'vrouw' denkt, welke woorden schieten dan in je gedachten? We gaan alvast een kleine oefening doen. Neem een blaadje papier en schrijf tien kernwoorden op die je te binnen schieten als je aan het woord 'vrouw' denkt. Lees niet verder tot je je lijstje af hebt.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Klaar? Grote kans dat je je woorden kan groeperen in twee groepen, karikaturen als het ware, die door de geschiedenis heen door de patriarchale heerschappij bewust en onbewust zijn ingelepeld tot ze deel uitmaakten van ons aller collectief 'bewustzijn'. Mocht je je woorden namelijk gaan groeperen, dan gaan wellicht deze twee karikaturen de kop opsteken: De Moederkloek en De Bitch of als je het in een positiever daglicht zet: De Zorgdragende en De Wilde.

Onder invloed van de kerk is doorheen de laatste millennia vooral de 'wilde' kant van de vrouw genegeerd en verketterd. 'Speelsheid', 'verleiding' en 'zelfstandigheid' werden manipulatief, promiscue, jaloers. En dat is ontzettend jammer, want die zijde van jouw Godin mag er écht wel zijn.



Het hoeft trouwens geen betoog dat de (door de kerk) verheerlijkte vrouwelijke eigenschappen niet enkel positief zijn. Iemand die zorgdraagt kan namelijk ook gaan verstikken. Tevéél van iets is nooit goed. Te veel mannelijke energie leidt tot dominantie en agressie en te veel vrouwelijke energie doet je verstillen, stagneren.

Ben jij trouwens die uitzondering die voornamelijk bekrachtigende woorden opschreef?

Proficiat, jij staat alvast dichterbij de Godin in jezelf.

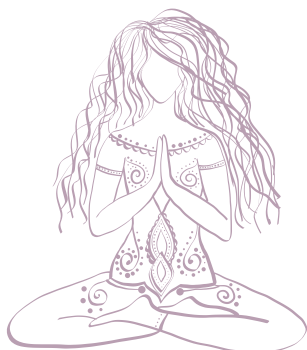


Welke aspect van jou past niet netjes in één van deze vakjes?
Waar herken je jezelf? Wat wil je veranderen? Waarom?

JOURNALING

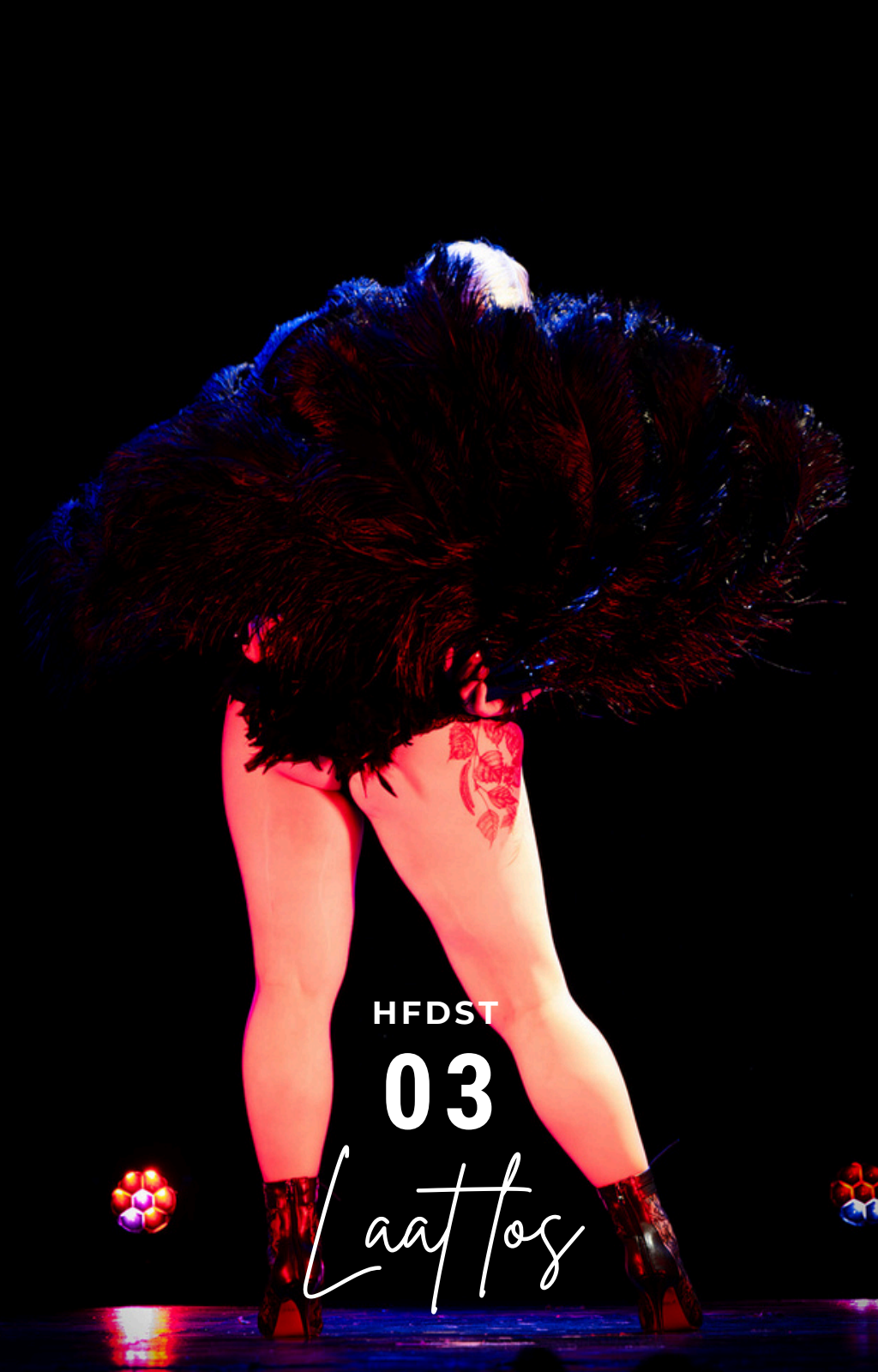
Laat deze vragen inzinken en schrijf ze op met de datum van het moment van antwoorden. Noteer al wat in je op komt.

- Wanneerervaarde ik een ongelijkheid?
- Welke delen van mijn vrouwelijkheid heb ik onderdrukt door maatschappelijke verwachtingen?
- Wanneervoelde ik me het krachtigst in mijn sensualiteit?
- Wat is mijn relatie met verleiding, controle en mysterie?



Neem deze vragen en jouw antwoorden na verloop van tijd nog eens door.

Merk je verschil op?



HFDST

03

Laattos

GRENZEN AANGEVEN

De Kracht van NEE!

Grenzen aangeven is een superbelangrijk onderdeel van **vrouwelijke autonomie en kracht**. Toch vinden veel vrouwen het heel moeilijk om duidelijk nee te zeggen. We leren van jongs af aan (vaak bewust, maar nog vaker onbewust) om rekening te houden met anderen, behulpzaam te zijn, aardig gevonden te worden en vooral conflicten te vermijden. Daardoor kunnen we gewend raken aan het negeren van onze eigen noden.

Maar je lichaam geeft vaak al informatie voordat je hoofd een antwoord heeft. Je voelt spanning in je buik, je ademhaling verandert, je trekt je terug, je voelt weerstand of merkt dat iets simpelweg niet goed voelt. Dat zijn signalen die het waard zijn om serieus te nemen.

Een nee betekent niet per sé dat je iemand afwijst. Het betekent in de eerste plaats dat je kiest voor jezelf. En dat is écht oké! Het is een manier om duidelijk te maken waar jouw grenzen liggen, wat je wel en niet wilt maar vooral waar jij verantwoordelijkheid neemt voor jezelf.

Als je systematisch over je heen laten wandelen leer je mensen aan hoe ze je moeten behandelen. En wanneer je authentiek reageert, vallen mensen met minder zuivere intenties af en **ontdek je jouw tribe**.

Een grens is geen muur. Het hoeft zelfs niet hard, boos of afstandelijk te zijn. Je kunt liefdevol maar duidelijk zijn. "Ik wil dit niet." "Ik heb hier geen ruimte voor." "Raak me daar niet aan." "Ik wil er nog over nadenken." Het zijn allemaal volwaardige antwoorden.

Binnen het idee van de Divine Feminine gaat grenzen aangeven over **opnieuw leren vertrouwen op je eigen innerlijke kompas**.

Dat vraagt soms oefening. Zeker wanneer je gewend bent om je nee meteen te verzachten met een glimlach, een uitgebreide uitleg of een verontschuldiging. Een krachtige grens hoeft echter geen verdediging te zijn. **Je mag van gedachten veranderen.** Je mag ergens eerst ja op zeggen en later merken dat het toch een nee wordt. Consent en grenzen zijn geen eenmalige afspraken; ze mogen écht voortdurend opnieuw worden afgestemd.

En misschien is dit wel het belangrijkste:

Een duidelijke nee maakt een echte ja meer waard.

Wanneer je voortdurend over je eigen grenzen heen gaat, wordt het moeilijk om nog te voelen wat je werkelijk wilt. Door vaker stil te staan bij wat goed voelt en wat niet, ontstaat er opnieuw ruimte voor keuze. Dan wordt je ja bewuster, vrijer en authentieker.

Een vrouw die haar grenzen kent, is niet minder liefdevol. Ze wordt juist eerlijker in haar relaties. Ze hoeft zichzelf niet langer te verlaten om verbonden te blijven met een ander.

Je nee is geen afwijzing van de ander.

Het is een bevestiging van jezelf.



OEFENING

Ga stevig staan. Voel je voeten op de grond.

Adem rustig in en adem langzaam uit.

Denk aan een situatie waarin je eigenlijk 'nee' wilde zeggen, maar toch 'ja' zei.

Wat gebeurt er in je lichaam wanneer je eraan terugdenkt?

Waar voel je spanning?

Waar voel je weerstand?

Waar houd je je adem vast?

Zeg vervolgens hardop:

"Nee."

Nog eens.

"Nee."

En nog een keer, zonder glimlach, zonder uitleg, zonder je stem zachter te maken:

"Nee!"

Merk op wat er gebeurt.

Voelt het ongemakkelijk? Wil je meteen uitleggen waarom niet? Wat voel je? Verdriet, boosheid of net opluchting?

Merk dit op maar keur het niet af. Jouw instinctieve reactie leert je meer over jouw triggers.

Wees zacht voor jezelf!

Je bent aan het leren jezelf niet langer te verlaten.



JOURNALING

Schrijf zonder na te denken:

Ik zeg ja terwijl ik eigenlijk nee voel wanneer...

...

Ik ben bang dat anderen van mij zullen denken dat ik...

...

Mijn lichaam probeert mij te vertellen dat...

...

Een grens die ik vandaag opnieuw mag erkennen is...

...

Als ik mezelf niet hoefde uit te leggen, zou ik zeggen...

...



DUO OEFENING

Grenzen aangeven is niet altijd gemakkelijk. We leren vaak eerst wat iets hoort te zijn en ervaren het daarna. Deze oefening draait het om. Eerst ervaren. Dan interpreteren. En dan schaamteloos aangeven wat je níét wil.

Doe een blinddoek om en laat je partner (of iemand die je vertrouwt) zonder te vertellen wat het is vijf verschillende objecten aanbieden. Bijvoorbeeld: een stukje fruit, een bloem, een veertje, een steen, een stuk stof

Onderzoek:

- Wat ruik ik?
- Wat voel ik?
- Welke temperatuur?
- Welke textuur?
- Welke associatie ontstaat?
- Vind ik het aangenaam?
- Wil ik meer?
- Wil ik stoppen?

Hier ontstaat een belangrijke oefening:

Je hoeft je ervaring niet te rechtvaardigen.

“Ik vind het niet lekker’ is genoeg.

“Ik wil dit niet aanraken” is genoeg.

“Ik weet niet waarom, maar mijn lichaam zegt nee” is genoeg.

Soms is intuïtie simpelweg: informatie die je lichaam sneller registreert dan je hoofd haar kan uitleggen.

Privacy vs schaamte

MIJN LICHAAM IS VAN MIJ

Schaamte is aangeleerd. Dat betekent niet dat iedere vorm van privacy of terughoudendheid slecht is. Grenzen zijn gezond. Privé mag privé blijven.

Maar: privacy is iets anders dan schaamte.

Je lichaam hoeft niet verborgen te worden omdat het verkeerd is. Je hoeft je lichaam ook niet te tonen om bevrijd te zijn.

Beide kunnen vrije keuzes zijn.

VOEL

Leg een hand op je hart en een hand op je onderbuik.
Adem rustig.

Zeg:

Mijn lichaam is geen publiek bezit.
Mijn lichaam is geen bewijsstuk.
Mijn lichaam hoeft niets te bewijzen.
Ik mag mijn lichaam voelen.
Ik mag mijn lichaam beschermen.
Ik mag mijn lichaam vieren.
Ik bepaal mijn grenzen.

LAAT LOS

Rolpatronen lossen

Schrijf een zin op die je niet langer wil dragen.

Bijvoorbeeld “Ik moet iedereen tevreden houden.”

Maak er een klein papieren maskertje of briefje van en verbrand dat bewust terwijl je je visualiseert hoe je dit niet langer meer zal toelaten in je leven.

Kies daarna één positieve kwaliteit om te versterken.

Ik liet los:



Ik versterk:



REFLECTIE

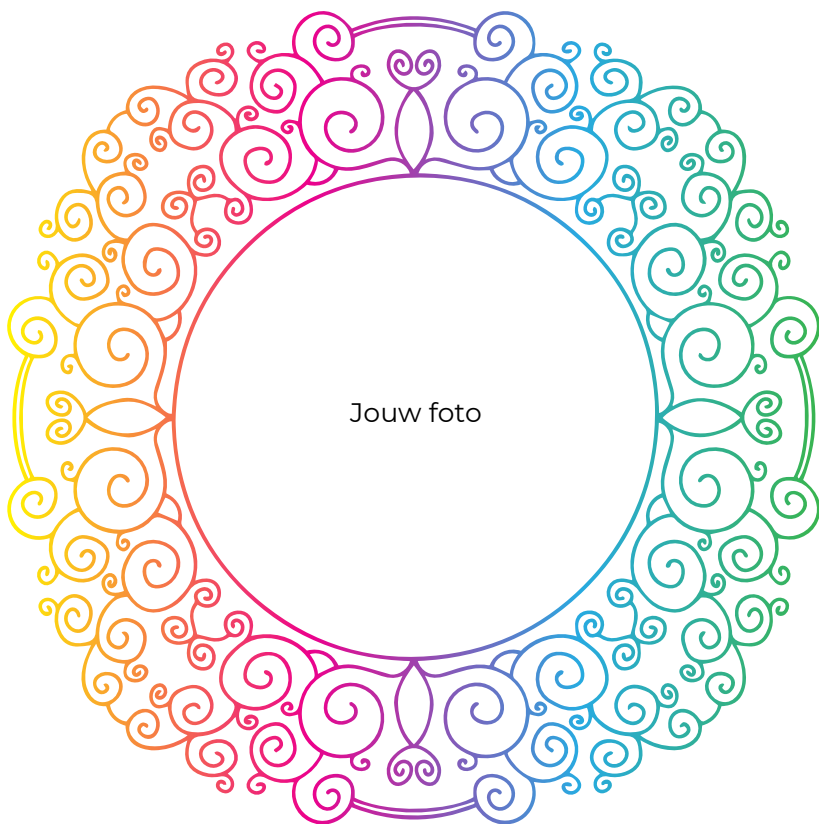
De Kracht van opnieuw kiezen

Welke rol draag ik die niet meer klopt?

Wat gebeurt er als ik even niets hoeft te zijn?

REFLECTIE

Welke kwaliteit wil ik vanaf vandaag oefenen?



A woman with long, wavy hair and multiple tattoos is seated on a red velvet chair with ornate gold-colored metalwork. She is wearing a black lace bodysuit with gold-colored floral and geometric patterns. Her right arm is resting on the chair's armrest, showing a large peacock tattoo. Her left leg is bent, showing a tattoo of a shield and other symbols. The background is dark and moody, with warm lighting highlighting the woman and the chair.

HFDST

04

Befichaam

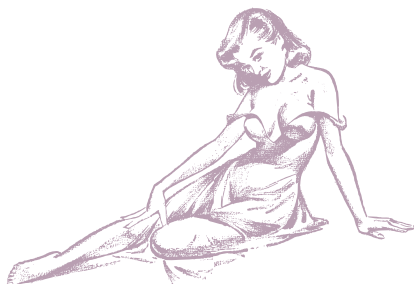
Divine Feminine

Belichaamd

De Divine Feminine (het goddelijk vrouwelijk) is een spiritualistisch en archetypisch begrip dat staat voor de zachte, ontvangende en creatieve kracht in elk mens en in de natuur. Het vertegenwoordigt eigenschappen zoals intuïtie, empathie, compassie, zorgzaamheid en verbinding.

Weet dat dit niet hetzelfde is als onderdanigheid. De kracht ligt in het oprecht connectie maken met jouw innerlijke, jouw potentieel en van daaruit op een oprechtere manier in het leven te staan en een verschil te kunnen maken vanuit jouw eigen vrouwelijke kracht. En dat hoeft heus niet enkel mooi en lieflijk te zijn.

De Divine Feminine kan stampen, schudden en grommen waar nodig en vrijuit lachen, dansen en ruimte innemen. De komende oefeningen zijn niet in het leven geroepen om je een bepaalde pose te doen aannemen of een bepaald type te spelen maar om te voelen, te kiezen en daardoor te belichamen wat jou in je kracht zet.



Sensualiteit

VERSUS SEKSUALITEIT

Sensualiteit gaat over zintuiglijk ervaren. Een warme douche, zon op je huid, muziek, geur, eten, textuur en beweging kunnen allemaal sensueel zijn zonder seksueel te zijn.

Maak één dagelijkse handeling vijf minuten lang telefoonvrij en zintuiglijk: douchen, theetje drinken, aankleden, wandelen, je lotion aanbrengen, koken, ...

Wat gebeurt er wanneer ik niet meer naar mezelf kijk (en oordeel) maar mezelf ervaar?



BODY WORK

Jouw presence

Vier oefeningen om ruimte te durven innemen.

1. THE WALK

Loop langzaam alsof de vloer van jou is. Geen haast.

2. THE PAUSE

Drie stappen, stop, kijk, adem, beslis wanneer je verdergaat.

3. THE GLOVE TEASE

Speel met een handschoen of accessoire. Laat het materiaal spreken. Je hoeft niets uit te trekken.

4. THE REVEAL

Kies één kledingstuk of accessoire en bedenk drie manieren om het te bewegen: speels, krachtig, verleidelijk

Wat voelde voor jou het meest natuurlijk? Wat voelde het spannendst? Wat ligt daaronder?

Kracht van de vulva

TABOE DOORBREKEN

Het woord 'schaamstreek' is een mooi vertrekpunt voor onderzoek. Waarom noemen we bepaalde lichaamsdelen 'schaam'? Niet omdat het lichaam zelf schaamte bezit. Schaamte is aangeleerd.

Woorden hebben kracht! Daarom weg met de woorden schaamlippen of schaamstreek! Goed nieuws! De Dikke van Dale gaat het woord 'vulvalippen' toevoegen aan het woordenboek. Dat gebeurt na jarenlange campagne van actiegroepen Dolle Mina's en Schaamteloos. Volgens Ton den Boon, hoofdredacteur van de Dikke Van Dale, wordt het woord vulvalippen toegevoegd zodra de online versie wordt geüpdatet. "Dat is waarschijnlijk ergens in de herfst van 2026."

OWN IT

Leg je waar je gemakkelijk ligt en je niet gestoord wordt. Neem een handspiegel bij de hand (of de camera van je gsm) en bekijk je eigen vulva in al haar glorie. Probeer enkel te observeren en niet te beoordelen. Vulva's verschillen immers natuurlijk in vorm, kleur, grootte en symmetrie.

Teken je vulva.

Kracht van de vulva

TABOE DOORBREKEN

Versier onderstaande vulva met woorden en kwaliteiten die je wil eren. (Bijvoorbeeld: creativiteit, plezier, vruchtbaarheid, kracht, zachtheid, grenzen, ...)



A group of women are standing on a stage, wearing long, flowing robes in shades of red and blue. They are holding hands, and the scene is lit with blue stage lights, creating a dramatic atmosphere with smoke rising from the floor. The text 'HFDST 05 Vier' is overlaid on the image.

HFDST

05

Vier

Burlesque

TAKING BACK THE POWER

Burlesque ontstond niet als puur stripteasegenre. De 19e-eeuwse kunstvorm combineerde onder meer satire, theater, muziek, dans, parodie en kostuums. Lydia Thompson en haar British Blondes speelden vanaf 1868 een belangrijke rol in de popularisering van deze vorm in de Verenigde Staten. Later verschoof burlesque geleidelijk richting meer nadruk op lichamelijke performance en striptease.

Dat maakt burlesque interessant voor **Divine Feminine Uncensored** want burlesque draait om **presence**.

Je bepaalt het tempo.

Je bepaalt wat je laat zien.

Je bepaalt wat je niet laat zien.

Je speelt met verwachting.

Je maakt van kijken een theatrale ervaring.



OEFFENING

In deze oefening gaan we je vernieuwde inzichten omzetten in een spel van aanvoelen, aandurven, vieren...

Kies een muziknummer dat je leuk vindt. Je gaat spelen met verschillende 'karakters': brutaal, elegant, speels, mysterieus, krachtig, zacht, ...

60 seconden lang laat je je liedje spelen en ga je helemaal op in je rol:

0-15 seconden: binnenkomen

15-30 seconden: kijk rond en beweeg

30-45 seconden: onthul iets of kies een pose

45-60 seconden: maak een exit

Mijn notities:

SPEEL! *En geniet!*

The Sensuality Ritual

DURF GENIETEN

Kies één seksuele handeling om bij jezelf te doen. Zorg voor een veilige en rustige omgeving waar je jezelf ontspannen en prettig voelt.

1. Adem rustig in en uit.
2. Vertraag.
3. Merk vijf verschillende sensaties op in jouw lichaam en geest.
4. Voel wat je prettig vindt (en eventueel wat niet)
5. Stop wanneer je wilt en sluit af met de zin:

„Ik hoef niets te bewijzen om te mogen genieten”



Divine Feminine Manifest

UNCENSORED

Schrijf je eigen manifest uit. Gebruik onderstaande zinnen ter inspiratie maar werk uit op jouw noden, jouw zijn:

1. Ik hoef niet één soort vrouw te zijn.
2. Ik mag veranderen.
3. Ik mag krachtig zijn. Ik mag zacht zijn.
4. Ik mag verlangen. Ik mag nee zeggen. Ik mag ja zeggen.
5. Ik hoef niet mooi te zijn om bestaansrecht te hebben.
6. Mijn lichaam is van mij, mijn stem is van mij, mijn grenzen zijn van mij.
7. Ik eer de vrouwen vóór mij, naast mij en na mij.
8. Ik schrijf mijn eigen hoofdstuk.

Jouw versie:



Don't let the tame ones
TELL YOU HOW TO LIVE

Reflectie kaartjes

Knip deze kaartjes uit en trek elke dag een kaartje om over te bezinnen. Schrijf telkens minstens 3 minuten in dit e-book jouw ervaring neer. Eén kaartje is blanco om zélf een vraag te stellen.

Wat wil mijn lichaam vandaag?



Waar zeg ik 'ja' wanneer ik een 'neen' voel?



Waar mag ik meer ruimte innemen?



Wat wil ik ontvangen van andere vrouwen?



Welk aspect van mezelf heb ik onderdrukt?



Wat wil ik aan andere vrouwen kunnen bieden?



Hoe integreer ik meer 'spel' in mijn leven?



Wanneer mag ik het langzamer aanpakken?



Wanneer mag ik teller uit de hoek komen?



Wat zou ik doen als niemand me zou beoordelen?



Wat is sensualiteit voor mij?



Wanneer luisterde ik naar mijn lichaam? Wat bracht het me?



Als ik echt trouw zou zijn aan mezelf, welke ene keuze zou ik dan maken?



Wat zou ik willen zeggen tegen de vrouwen voor me in mijn familielijn?



Wat weet ik diep vanbinnen al maar durf ik nog niet toe te geven?



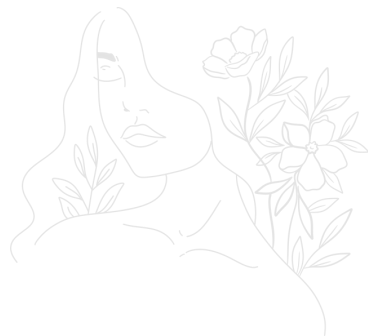
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

[illegible]

MEDITATIE



1

Zit of lig gemakkelijk: Zorg dat je ontspannen bent. Adem diep in door je neus en langzaam uit door je mond. Voel hoe alle spanning je lichaam verlaat.

2

Stel je voor dat je loopt op een plek waar je je volkomen veilig voelt. Dit kan een stil bos zijn, een warm strand bij zonsondergang of een veld vol bloemen. Voel de grond onder je voeten. De aarde draagt je. Je hoeft niets te doen, alleen maar te zijn.

3

Je loopt naar een heldere bron of een rustige poel van water. Het water spiegelt het zachte licht van de maan of de zon. Je kijkt in het water. Je ziet je eigen gezicht, maar er verandert iets. Je ziet een stralende, krachtige en zachte energie om je heen.

4

Je innerlijke godin stapt uit je spiegelbeeld, uit het water. Ze draagt kleding die voelt als stromend water of warm licht. Haar ogen stralen diepe wijsheid en onvoorwaardelijke liefde uit.

5

Ze legt haar hand op je hart. Je voelt een warme gloed door je hele lichaam stromen. Luister in stilte. Wat fluistert ze jou toe?

6

Zie hoe de gedaante van de godin langzaam samenvalt met jouw eigen lichaam. Haar kracht is jouw kracht. Haar zachtheid is jouw zachtheid.

7

Neem een diepe ademhaling. Beweeg je vingers en tenen. Open je ogen wanneer je er klaar voor bent. Je draagt de godin nu in je.



Affirmaties

Werk bewust met deze affirmaties door er dagelijks één uit te kiezen die je een week lang vertelt tegen jezelf in de spiegel. Gebruik alleen diegene die je kan dragen op dit moment.

Mijn lichaam is van mij.

Mijn nee is compleet.

Mijn ja is bewust.

Ik mag van mening veranderen.

Ik hoef niet begeerd te worden om waardevol te zijn.

De kracht van een andere vrouw bedreigt mijn kracht niet.

Ik mag zichtbaar zijn én grenzen hebben.

Ik mag genieten zonder iets te bewijzen.

Ik neem mee wat mij voedt.

Ik laat los wat niet langer van mij is



Uncensored Challenge

21 dagen

Week 1 - Voelen

- Dag 1: Wat voel ik vandaag werkelijk?
- Dag 2: Eet één maaltijd zonder scherm en geniet.
- Dag 3: Dans een volledig nummer met gesloten ogen.
- Dag 4: Ruik bewust drie geuren.
- Dag 5: Raak verschillende texturen aan.
- Dag 6: Zeg in de loop van de dag heel bewust 'nee'.
- Dag 7: Schrijf neer wat jouw lichaam je probeert te vertellen.

Week 2 - Loslaten

- Dag 8: Welke regel over vrouwelijkheid geloof ik nog?
- Dag 9: Welke regel wil ik loslaten?
- Dag 10: Doe iets wat je normaal 'te veel' vindt.
- Dag 11: Draag iets waarin je je krachtig voelt.
- Dag 12: Dans zonder jezelf te corrigeren.
- Dag 13: Schrijf een brief aan je jongere zelf.
- Dag 14: Schrijf een brief aan je toekomstige zelf.

Week 3 - Belichamen

- Dag 15: Oefen een burlesque walk of pose.
- Dag 16: Beweeg drie minuten zeer langzaam en sensueel.
- Dag 17: Geef een andere vrouw een oprecht compliment.
- Dag 18: Vraag om hulp.
- Dag 19: Kies iets om je lichaam te vieren.
- Dag 20: Maak een verwen-ritueel voor jezelf
- Dag 21: Schrijf 'De vrouw die ik aan het worden ben...' en schrijf zonder stoppen gedurende 5 minuten.

Slotwoord

Met een diep gevoel van eerbied en dankbaarheid buigen we voor de voorouders die ons voorgingen. Voor de ijzersterke vrouwenlijn die ons heeft gevormd en hun wijsheid door ons onderbewust-zijn laat stromen. Voor alle kennis die via dromen, intuïtie en verhalen tot ons komt. Voor de kracht van het buikgevoel, het voorgevoel, de fluistering van de ziel die ons leidt op het pad van het Goddelijk Vrouwelijke.

Moge wij deze geschenken blijven eren en doorgeven, zoals zij dat voor ons deden. Moge wij dansen in het ritme van onze eigen cyclus, spreken met de stem van onze voorouders en stralen in de volle kracht van ons wezen.

Wil je het Goddelijk Vrouwelijke nog verder tot uiting brengen, dan kan **Antwerp Burlesque Academy** je begeleiden op een speelse en inspirerende manier. Hier wordt vrouwelijkheid in al haar facetten gevierd door burlesque lessen en workshops die niet alleen de kunst van de verleiding omarmen, maar ook je zelfvertrouwen boosten en je laten verbinden met de kracht van expressie en sensualiteit. Gun jezelf de vrijheid om te schitteren.



Voor wie de mystieke kennis van het Goddelijk Vrouwelijke dieper wil verkennen, biedt **Het Rijk van Holle** een toegangspoort tot oude wijsheden en de natuurlijke wereld. Via natuurwandelingen, levensceremonies en praktische workshops brengt Het Rijk van Holle je dichterbij de natuur, helpt het je om oude kennis te herontdekken en je eigen verbinding met de aarde en haar cycli te versterken. In de webshop vind je inspirerende boeken, kaarten en nog zoveel meer.

Een speciaal woord van dank voor de fotografen die met hun talent en visie dit werk visueel hebben versterkt: Emilia Lyon Photography, Hanna Geels Fotografie, Jeroen Jacobs, Helsington Photography, Jana Cautereels, Laura Sheridan, Orphea Photography, Swans Seduction en Willow's Vision. Jullie hebben niet alleen beelden gecreëerd, maar ook een gevoel vastgelegd: een herinnering aan de kracht, de schoonheid en de essentie van het vrouw-zijn.

Dank aan iedereen die deze reis heeft mee bewandeld.

Moge de Sacred Feminine in jou ontwaken, groeien en stralen.



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.