

Vrouwelijke Oervormen

*Je bent het allemaal
en zoveel meer...*

het (werk)boek



Liset Dettingmeijer

VROUWELIJKE OERVORMEN

Je bent het allemaal en zoveel meer...

HET (WERK)BOEK

Liset Dettingmeijer

*Ik nodig je uit
aanwezig te zijn*

hier en nu

*met alles dat er is
en alles dat er wil zijn*

*leer van jezelf
leer over jezelf*

omarm jezelf in alle vormen

*in liefde
in verbinding
in vertrouwen
en in dankbaarheid*

*Je bent het allemaal
en zoveel meer...*

INHOUD

Welkom

Werken met dit boek

Vrouwelijke oervormen

Het Grote Geheel

De Essentie

de Bron

het Kleine Meisje

de Gids

de Hoedster

Liefde & Veiligheid

de Moeder

de Krijgster

de Geliefde

Angst & Controle

de Critica

de Pleaser

het Slachtoffer

Vrijheid & Verlangen

de Maagd

de Kunstenares

de Sensuele Vrouw

Autonomie & Eigenaarschap

de Priesteres

de Heks

de Koningin

In je Element

Aarde Vrouw

Water vrouw

Lucht Vrouw

Vuur Vrouw

Jouw eigen oervormen

Dankjewel

WELKOM

Wat fijn dat je hier bent!

Welkom namens mij én namens al die prachtige delen die in jou leven. Want wat kijken ze er naar om uit het donker en het onbewuste naar voren te komen om écht samen te gaan werken met jou. Ze willen gezien en gehoord worden. Ze willen erkend worden voor wie ze zijn, met alles dat er is. En ze willen graag hun kwaliteiten en kracht inzetten, zodat jij hier op aarde kunt doen waarvoor je hier bent.

Het werken met de vrouwelijke oervormen is een aantal jaren geleden ontstaan, vanuit een behoefte om mij weer meer met 'het vrouwelijke' te verbinden. Ze kwamen spontaan op mijn pad en brachten me op plekken die ik niet had kunnen dromen. Vooral op plekken in mijn binnenwereld, die ik lang genegeerd en verwaarloosd had. Ze vertelden me over mijn talenten, mijn kracht, mijn kwetsbaarheid en over mijn eigen wijsheid. Een wijsheid die ieder in zich draagt, maar die we vaak vergeten zijn. En ze vertelden over liefde. Vooral de liefde voor mijzelf.

Het was een reis en is een reis. Want nog steeds ontdek ik nieuwe aspecten in mijzelf, word ik verrast door weer een nieuwe laag in een oud patroon, voel ik me de ene keer weer afgesneden om mij vervolgens weer verbonden te voelen. En wat er ook gebeurt in mijn leven, deze vrouwelijke oervormen staan altijd voor me klaar met een wijze raad, troostende woorden of een andere manier om mij weer te verbinden met mijzelf en mijzelf liefdevol te dragen.

De vrouwelijke oervormen hebben mij geleerd dat ik uit zo veel verschillende lagen en aspecten besta en dat ik die allemaal mag omarmen. Dat ik mijzelf mag omarmen met alles dat er is.

Ik hoop dat dit boek jouw band met al die delen in jou versterkt. Ik wens jou een mooie reis toe, samen met jouw eigen prachtige vrouwelijke oervormen.

A handwritten signature in black ink that reads 'Liset' followed by a heart symbol. The script is fluid and cursive.

de Hoedster



*Ik ben de Hoedster
Ik waak over jouw Heilig Vuur
en zorg dat het blijft branden*

*Jouw Heilig Vuur
is jouw levensenergie*

*Het geeft jou
jouw unieke kleuring
jouw unieke kracht
jouw unieke zijn
hier op Aarde*

*Meegekomen vanuit de Bron
mag jouw Vuur
hier stromen
vorm krijgen*

*Ik ben hier om jou te herinneren
aan jouw Heilige Vuur*

*Anderen vertellen je misschien wat anders
en misschien ben je dat gaan geloven*

*Maar weet:
Jouw dromen en verlangens doen ertoe
Jouw ideeën en talenten doen ertoe
Jouw Vuur doet ertoe*

JIJ doet ertoe

*In good times
In bad times*

zorg dat jouw Vuur blijft branden

De Hoedster waakt over jouw innerlijk vuur, jouw Heilig Vuur. Ze zorgt dat het altijd blijft branden. Met het ritme van haar drum houdt zij het Vuur levend. Soms zal zij zachtjes voor zich uit drummen. Soms zal zij het ritme opvoeren en het vuur laten laaien en zinderen. Wat ze ook doet en hoe ze dat ook doet, ze houdt het Vuur altijd brandend. Want een leven zonder Vuur, is geen leven, maar overleven.

Dus juist als er van alles om je heen gaande is (waar je misschien wel of geen invloed op hebt), is het belangrijk om naar binnen te keren en je Vuur actief op te zoeken en te voeden. Jij bent verantwoordelijk voor het laten branden van jouw Vuur. Niet de omstandigheden. Niet de mensen om je heen. Jij zelf.

De Hoedster helpt jou jouw Vuur te voeden door (weer) in contact te komen met je dromen en verlangens, jouw talenten en ideeën. Jouw Heilig Vuur herinnert jou aan die dingen waar je blij van wordt, die jouw leven kleuren en de moeite waard maken. Dat hoeft niet heel groot te zijn. Het kan klein zijn. Bijvoorbeeld naar een liedje luisteren waar je blij van wordt, een museum bezoeken of een wandeling maken. Het maak niet uit wat je doet, als het jouw Vuurtje maar voedt. Want in jouw Heilig Vuur ligt jouw prachtige essentie, die jij hier op Aarde mag leven.

In verbinding met jouw Hoedster

Volg de kruimeltjes op je pad

Wat houdt jouw innerlijk Vuur brandend? Waarvan ga jij aan? Dat is een grote vraag. Misschien weet je het antwoord hierop. En misschien ook niet. Om erachter te komen neem je steeds een klein stapje.

Waar word je blij van? En ga dat doen! Is dat wandelen in de natuur? Ga wandelen in de natuur. Is dat doedelen op een papiertje? Ga doedelen op een papiertje. Volg die kruimeltjes van geluk en vertrouw erop dat als je de kruimeltjes blijft volgen, de weg steeds duidelijker wordt. Misschien besef je in het bos, dat je meer wilt weten over bomen en ga je een cursus volgen over bomen. Misschien voel je tijdens het doedelen met een fineliner, dat je zin hebt om kleuren te gaan gebruiken en pak je kleurpotloden of viltstiften erbij. Laat je verrassen en blijf de kruimeltjes van geluk volgen. Dat zijn de vonken van jouw Heilig Vuur. En laat je niet afleiden door wat anderen vinden of denken. Jouw Heilig Vuur is van jou en van niemand anders!

Waar gaat jouw Vuur van branden?

Zorg dat je de volgende dingen klaar hebt liggen: een vel papier (A4 of groter), een paar tijdschriften, lijm en schaar. Neem dan de tijd om om stil te worden. Sluit je ogen, adem een paar keer diep in en uit en voel je lichaam.

Stel jezelf dan hardop de vraag: Wat is mijn diepste verlangen? Wat is mijn grootste droom?

Blader door de tijdschriften en knip of scheur beelden en teksten uit die jou raken. Je hoeft niet te weten waarom ze je raken, als ze maar iets met je doen. Als je het idee hebt, dat je voldoende materiaal hebt, dan rangschik je ze zo dat het voor jou kloppend geheel wordt. Probeer uit je hoofd te blijven, het gaat hier vooral om je gevoel. Als het kloppend is, lijm je ze vast op het papier.

Als je collage klaar is, naam dan de tijd om er goed naar te kijken. Neem het beeld in je op. Wat zie je? Welk gevoel geeft het je? Wat valt op? Schrijf vrijuit op wat er in je opkomt.

Dankjewel

Dankjewel.

Dankjewel dat jij hier bent.

Dankjewel dat je tijd, energie en oprechte aandacht aan jezelf schenkt.

Naast liefde is dat het meest waardevolle dat jij jezelf kunt geven.

Daarmee schep je ruimte.

Voor jezelf.

Voor je omgeving.

Voor de aarde.

Dankjewel dat jij hier bent.

Meer Vrouwelijke Oervormen?

Naast dit boek is er ook een kaartendeck over de Vrouwelijke Oervormen. Het boek en het deck vullen elkaar aan.

Met het kaartendeck kun je op een meer intuïtieve manier werken met de vrouwelijke oervormen. Iedere vrouwelijke oervorm heeft haar eigen kaart, met daarop haar beeltenis, een boodschap en een aantal kernwoorden. Bij de kaarten zit een wegwijzerboekje hoe je met de kaarten en de vrouwelijke oervormen kunt werken.

Wil je meer weten over dit deck of wil je het kopen?

Kijk op lissettingmeijer.nl

Dit boek gaat over jou. Over al die prachtige delen in jou, die ik vrouwelijke oervormen (archetypes) noem. Het zijn delen van jou die gehoord en gezien willen worden. Zij willen erkend worden en hun kracht en kwaliteiten inzetten, zodat jij hier op aarde kunt doen waarvoor je hier bent.

Luister naar hun verhalen, boodschappen en wijsheden en herinner je jouw eigen kracht, jouw eigen kwetsbaarheid, jouw eigen wijsheid.

Leer van jezelf.

Leer over jezelf.

En omarm jezelf met alles dat er is.



Creëren en persoonlijke ontwikkeling zijn een wezenlijk onderdeel van wie ik ben. De vrouwelijke oervormen zijn een uitingsvorm daarvan. Ze hebben mijn binnen- en buitenwereld verrijkt. Ik ben dankbaar dat ik ze met dit boek een plek heb kunnen geven, en ze van hieruit ook anderen kunnen inspireren.

liset-dettingmeijer.nl