

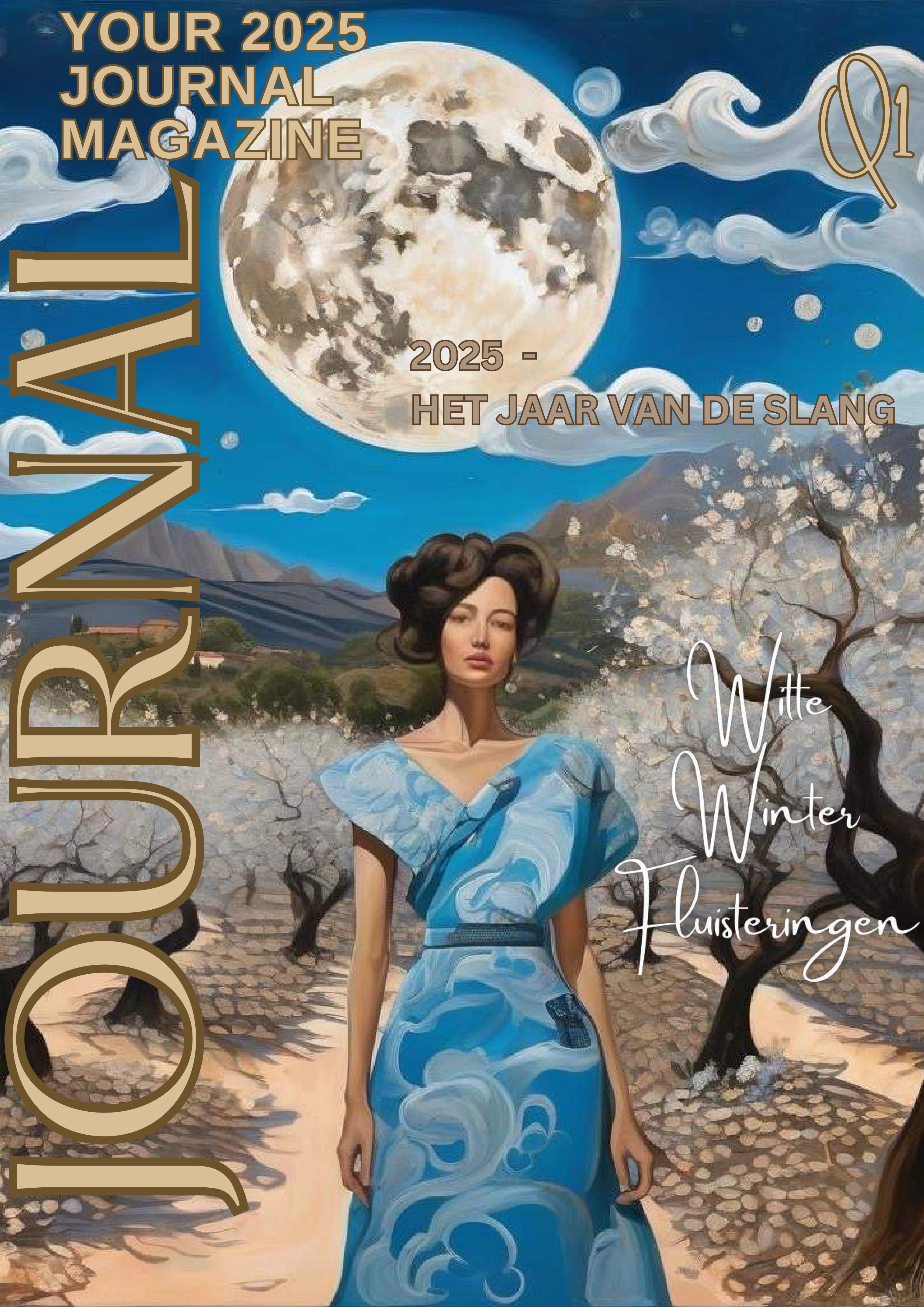
YOUR 2025
JOURNAL
MAGAZINE

Q1

WINTER
2025

2025 -
HET JAAR VAN DE SLANG

Witte
Winter
Fluisteringen





KATJA VERBEEK - MILLITZ

www.mallorcasoul.com

“

WELKOM BIJ HET EERSTE KWARTAAL VAN ONS JOURNAL MAGAZINE!

Allereerst wens ik je een gelukkig en inspirerend nieuwjaar. Moge 2025 een jaar zijn vol groei, vervulling en nieuwe mogelijkheden.

Mijn passie ligt in het verrijken van levens door middel van retraites, workshops en trainingsprogramma's, afgestemd op zowel individuen als bedrijven. Ik geloof sterk in de transformerende kracht van journaling; het is een onschatbaar hulpmiddel voor het stellen van intenties, het bereiken van doelen en het bevorderen van persoonlijke groei.

Een Sleutel tot Persoonlijke Groei

Traditioneel wordt journaling vaak gebruikt om dagelijks of wekelijks gebeurtenissen vast te leggen. Hoewel dit waardevol kan zijn, raad ik aan om wekelijks 10 minuten te investeren in reflectie met de focus op persoonlijke ontwikkeling. Deze benadering stelt ons in staat te groeien en te bloeien



Een Reflectieve Benadering van Journaling

In plaats van simpelweg gebeurtenissen te documenteren, moedig ik aan om jezelf de volgende vragen te stellen:

- Wat heb ik deze week gedaan?
- Wat kan ik hieruit leren?
- Hoe kan ik het de volgende keer beter doen?

Door deze vragen te beantwoorden, krijg je inzicht in je acties en kun je gerichte stappen zetten naar verbetering. Deze methode bevordert zelfbewustzijn en stimuleert persoonlijke groei.

Gepersonaliseerde Reflectie

Het is essentieel om je journaling af te stemmen op je eigen leerdoelen en ontwikkelgebieden. Identificeer de gebieden waarin je wilt groeien en pas je reflectie daarop aan. Dit maakt je journaling relevanter en effectiever voor je persoonlijke ontwikkeling.

Door wekelijks 10 minuten te besteden aan gerichte zelfreflectie, kun je waardevolle inzichten verkrijgen en je persoonlijke groei bevorderen. Deze eenvoudige praktijk kan leiden tot diepgaande transformaties in je leven.

Als transformationeel coach moedig ik je aan om deze benadering van journaling in 2025 te omarmen en te ontdekken hoe het je kan helpen groeien en bloeien.

En vergeet niet je aan te melden voor mijn motiverende WhatsApp-groep, zodat je nieuwe inspiratie krijgt voor je journal en aangemoedigd wordt om je beste leven te leiden.

“BLIJF GEMOTIVEERD

Sluit je aan bij onze WhatsApp-groep voor een dosis motivatie! In deze ruimte ontvang je regelmatig opbeurende berichten, inspirerende quotes en motiverende inzichten. Het is een eenrichtingskanaal, speciaal ontworpen om je te inspireren en je energie hoog te houden. Maak je geen zorgen over te veel meldingen – alleen pure motivatie, direct bij jou afgeleverd.



HOE DEEL TE NEMEN?

Scan eenvoudig de QR-code met de WhatsApp-camera om lid te worden van de groep.

Of klik [[hier](#)] om je motivatieboost te ontvangen.



Je 2025 Doelen:

A large, empty, light gray rounded rectangle with rounded corners, occupying the majority of the page below the title. It is intended for the user to write their 2025 goals.

week 1

week 1



WITTE WINTER FLUISTERINGEN

Witte winterfluisteringen spreken in een universele **taal**.

En zeggen: Jij bent uniek, bijzonder, zo **speciaal**.

Jij bent de zon, de maan, de sterren, zo **rein**.
Ze zien je kracht, kennen je verleden en **pijn**.

Ze voelen het gewicht dat je hebt **gedragen**,

De stille strijd, vol **vragen**.

In elke storm, in elke regenbui die je **trotseerde**,

Werd je wijzer en sterker door alles wat je **leerde**.

En ondanks alles wat je hebt doorstaan, sta je zo **fier**,

Een licht dat stralend schijnt, juist **hier**.

En in het donker, wanneer schaduwen **komen**,

Onthoud, jij bent het licht, de droom, de **groei**.

Voor alle beproevingen die je hebt doorstaan,

Ben jij een stralende ster, in volle **bloei**.



Dit gedicht is geïnspireerd door het bewust ervaren van de natuur.

Op Mallorca bloeien amandelbomen in de winter.

Wanneer je door de natuur wandelt en de tijd neemt om echt te observeren, voelt het alsof de natuur iets naar je fluistert.

GENIET van de 'witte winterfluisteringen'

Katja Verbeek - Millitz

P
O
E
T
R
Y



Volle Manen

13 januari

12 februari

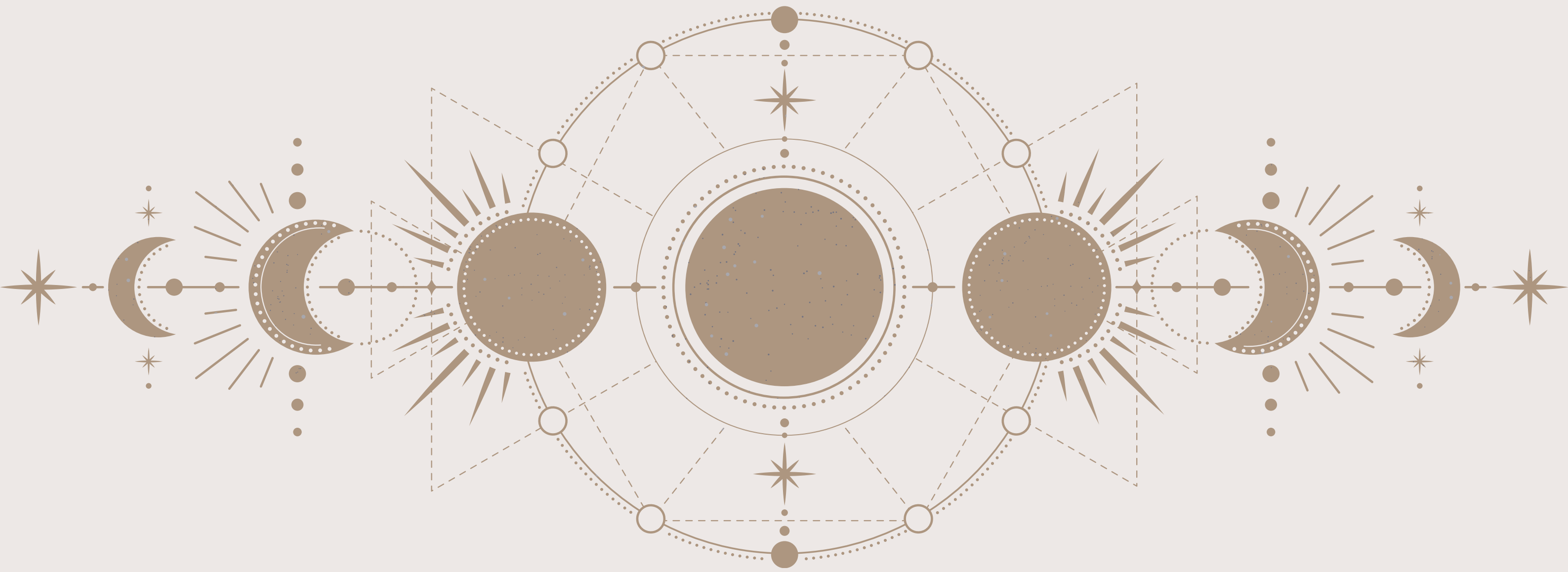
14 maart

Nieuwe Manen

29 januari

28 februari

29 maart



” De maan herinnert
ons eraan dat je,
ongeacht in welke
fase je je bevindt,
nog steeds heel bent. ”

week 2

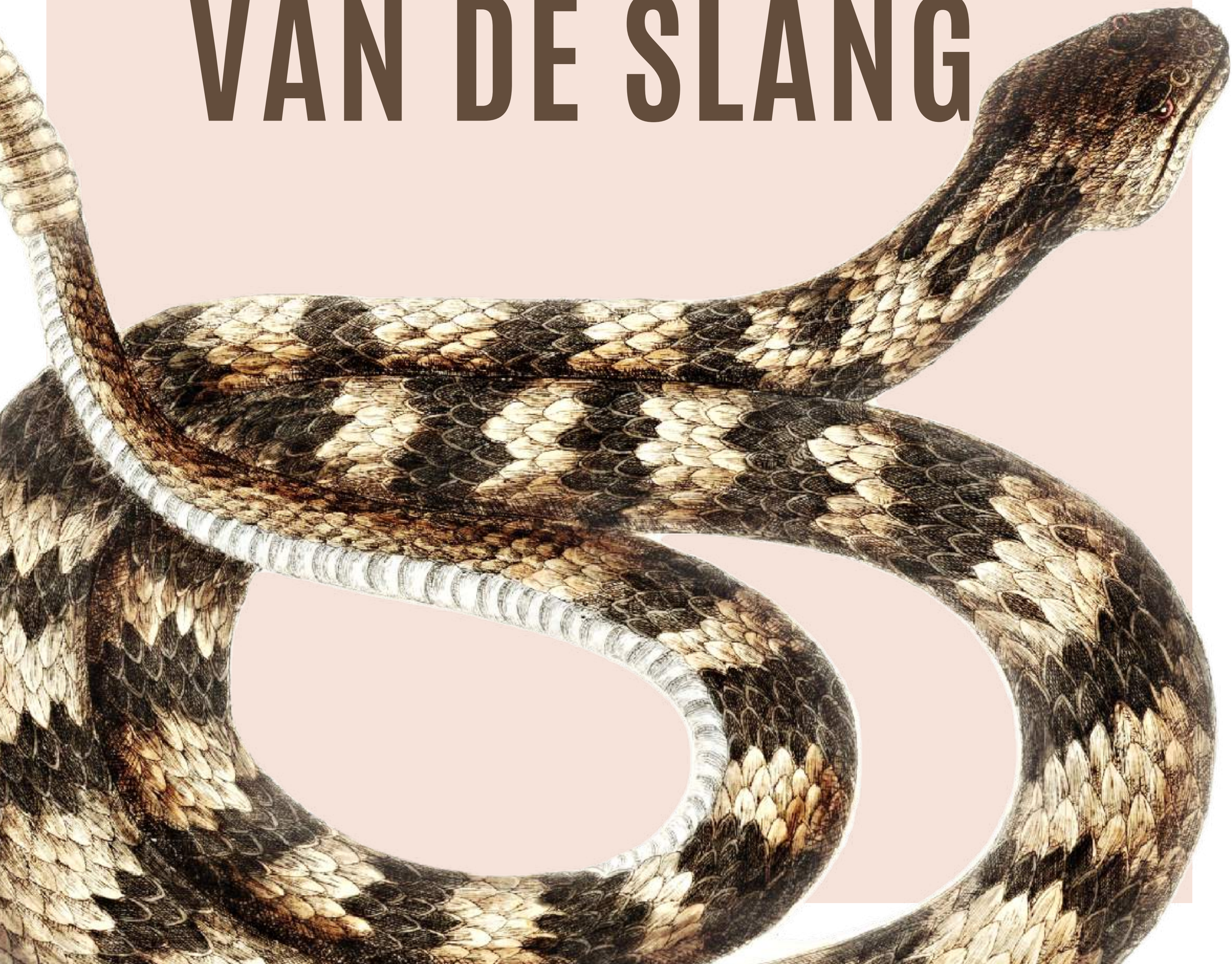
week 2

week 3

week 3



2025
HET JAAR
VAN DE SLANG





2025 HET JAAR VAN DE SLANG



Het Jaar van de Slang in de Chinese astrologie draagt een diepe symboliek en staat voor wijsheid, intuïtie en transformatie. In de Chinese dierenriem is de Slang het zesde dier van de twaalf en wordt geassocieerd met kwaliteiten als mysterie, elegantie en strategisch denken. Dit jaar nodigt ons uit om deze eigenschappen te omarmen, zodat we bewuster en met meer zelfinzicht door het leven kunnen gaan.

De Symboliek van de Slang in Verschillende Culturen

*In veel culturen en geloofssystemen wordt de slang vaak gezien als een symbool van **transformatie**, **heling** en **vernieuwing**. In het sjamanisme staat de slang voor het afwerpen van oude identiteiten om ruimte te maken voor persoonlijke groei en wedergeboorte. In het hindoeïsme is de slang verbonden met de kundalini-energie, wat spiritueel ontwaken en verlichting symboliseert. Evenzo wordt de slang in de Griekse mythologie geassocieerd met heling, transformatie en onsterfelijkheid, zoals te zien is in de caduceus, het symbool van de geneeskunde. In de Meso-Amerikaanse culturen werd de gevederde slang Quetzalcoatl vereerd als een god van wijsheid en creatie, en belichaamt hij de transformerende kracht van kennis. Deze positieve aspecten benadrukken de rol van de slang bij het begeleiden van individuen door periodes van verandering, waarbij ze hen helpt te helen en zich te ontwikkelen tot hun meest authentieke zelf.*



Symboliek en Betekenis in de Chinese Cultuur

In de Chinese cultuur staat de Slang voor **kalmte, introspectie** en **transformatie**. Mensen die onder dit teken geboren zijn, worden gezien als wijs, analytisch en intuïtief, en vaak in staat om kansen te zien die anderen misschien over het hoofd zien. Het vermogen van de Slang om zijn huid af te werpen, symboliseert wedergeboorte, vernieuwing en voortdurende transformatie. Deze kwaliteit sluit perfect aan bij het idee van persoonlijke groei en authentiek leven, die belangrijke principes zijn van een bezielde leven.

2025: Het Jaar van de Slang – Thema's en Kansen

Bij de start van het Jaar van de Slang is het overkoepelende thema transformatie door zelfbewustzijn en wijsheid.

Dit is wat we kunnen verwachten:



1. Een Jaar van Diepe Reflectie:

De Slang moedigt ons aan om naar binnen te kijken en ons ware zelf te ontdekken.

Dit is een tijd om te vertragen, introspectief te worden en de diepere vragen te stellen die leiden tot meer zelfinzicht. We voelen ons wellicht geroepen om onze acties meer af te stemmen op onze authentieke verlangens in plaats van beïnvloed te worden door externe druk.



2. Strategische Groei: De Slang is een planner en strateeg, dus dit jaar zal in het voordeel werken van degenen die hun doelen methodisch benaderen. In plaats van overhaaste beslissingen te nemen, ondersteunt de energie van de Slang doordachte acties en een langetermijnvisie. Dit is een ideaal moment om strategische doelen te stellen voor persoonlijke en professionele groei.

3. Kansen voor Transformatie: Net zoals een slang zijn huid afwerpt, biedt 2025 mogelijkheden om oude gewoonten, denkpatronen of overtuigingen die ons niet langer dienen, los te laten. Dit jaar moedigt ons aan om te vernieuwen en een meer authentieke versie van onszelf te worden.

4. Intuïtie en Innerlijke Wijsheid: De Slang is zeer intuïtief, en dit jaar zullen velen van ons merken dat onze innerlijke stem luider en helderder wordt. Het vertrouwen op onze intuïtie zal belangrijk zijn bij het nemen van beslissingen, of het nu gaat om relaties, carrière of persoonlijke ontwikkeling.



5. Uitdagingen Overwinnen met Veerkracht: De energie van de Slang kan soms uitdagingen of periodes van onzekerheid met zich meebrengen, maar deze zijn vermomde kansen. Ze zijn er om ons geduld en veerkracht te leren. Door kalm te blijven en te vertrouwen in het proces, kunnen we deze uitdagingen doorstaan en er sterker en wijzer uitkomen.



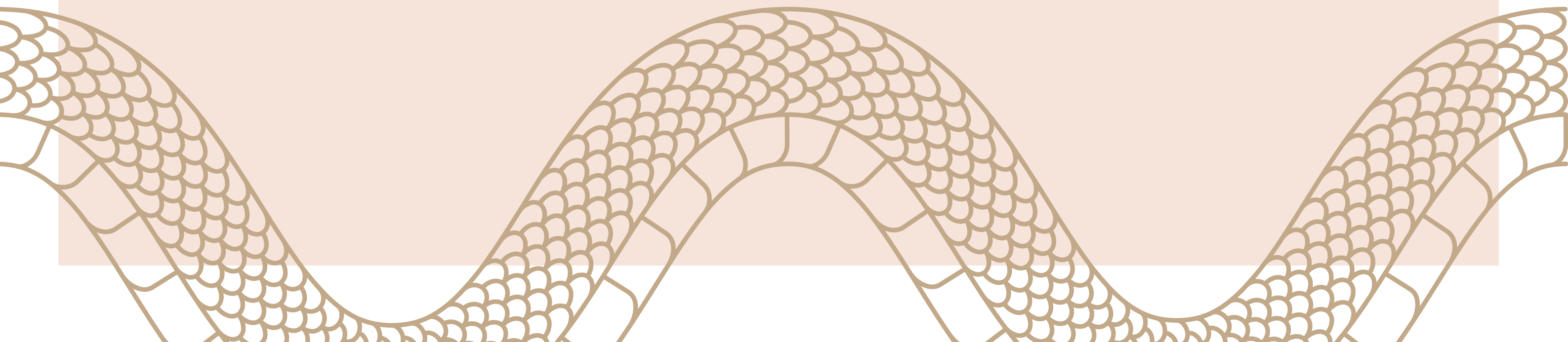
Hoe het Jaar van de Slang Je Kan Helpen Transformeren en Je Dromen Leven

De energie van de Slang ondersteunt persoonlijke transformatie, wat de kern is van authentiek leven en het realiseren van je dromen. Hier is hoe:

- 1. Omarm Verandering met Moed:** Net zoals de Slang op natuurlijke wijze zijn huid afwerpt, is dit jaar een kans om angsten los te laten die je tegenhouden. Verandering is niet altijd gemakkelijk, maar de Slang leert ons dat het noodzakelijk is voor groei en vernieuwing.
- 2. Leef met Doelgerichtheid en Duidelijkheid:** De reflectieve aard van de Slang moedigt ons aan om helderheid te krijgen over ons doel. Stel jezelf de vraag wat echt belangrijk voor je is en welke erfenis je wilt achterlaten.
- 3. Ontwikkel Wijsheid:** De energie van de Slang is nauw verbonden met wijsheid en het begrijpen van de verborgen lagen van het leven. Dit jaar kun je je richten op diepere inzichten en je ware zelf beter leren kennen.

Natuurlijk hoef je dit niet alleen te doen! Vind een mentor, coach of healer om het meeste uit dit jaar te halen.

Doe mee met onze inspirerende WhatsApp-groep of boek een **Mallorca Soul retreat** om gelijkgestemde mensen te ontmoeten die een bezielde leven willen leiden.



week 4

week 4

week 5

week 5

week 6

week 6

Zelfreflectie taak 1.

Herformuleer je Gedachten

- **Opdracht:** Schrijf drie negatieve gedachten of overtuigingen op die je de laatste tijd hebt gehad. Zet ernaast hoe je deze gedachten kunt omzetten in een positieve of versterkende gedachte.
 - **Bijvoorbeeld:**
 - **Negatief:** "Ik faal hier altijd in."
 - **Herformulering:** "Elke keer dat ik faal, kom ik een stap dichterbij succes omdat ik ervan leer."
 -
- **Reflectie:** Hoe verandert het herformuleren van deze gedachten je gevoel over de situatie? Welke stappen kun je zetten om deze positieve mindset te versterken?



"Onthoud dat je een keuze hebt in wat je ziet. Als je ervoor kiest om iemands duisternis te zien, versterk je de duisternis in jezelf. Als je ervoor kiest om hun licht te zien, straal je van binnenuit."

– Gabrielle Bernstein





FOCUS OP HET GOEDE

Door ervoor te kiezen het goede in onszelf, anderen en de wereld om ons heen te vieren, ontsluiten we de energie om een leven vol betekenis en verbinding op te bouwen.

Door onze aandacht te richten op wat ons verheft, creëren we ruimte voor positiviteit, veerkracht en groei, waardoor we een helderder en doelgerichter jaar kunnen vormgeven.

Laten we, terwijl we 2025 binnentreden, de kracht omarmen van het focussen op het goede – kleine vreugden en momenten van dankbaarheid kunnen zelfs de meest uitdagende dagen verlichten.

@KATJEVERBEEKMILLITZ

week 7

week 7

week 8

week 8

Zelfreflectietaak 2.

Belemmerende Overtuigingen Identificeren

- **Opdracht:** Schrijf één of twee overtuigingen op die je ervan weerhouden je doelen te bereiken.
 - **Bijvoorbeeld:** "Ik ben niet slim genoeg om mijn eigen bedrijf te starten."
- **Vervolgvragen:**
 - Welk bewijs heb je om deze overtuiging uit te dagen?
 - Hoe zou je leven eruitzien als je deze overtuiging niet meer had?
 - Schrijf één actie op die je kunt ondernemen om deze overtuiging te overwinnen.

week 9

week 9

*(Re)
treat*

YOURSELF



week 10

week 10

week 11

week 11

"Stel je voor dat alle mensen in vrede leven.
Je kunt zeggen dat ik een dromer ben,
maar ik ben niet de enige."
– John Lennon



Zelfreflectietaak 3.

Dankbaarheid en Groei Mindset

- **Opdracht:** Schrijf elke avond gedurende een week het volgende op:
 - a. Eén uitdaging die je die dag bent tegengekomen.
 - b. Wat je hebt geleerd of hoe je door die uitdaging bent gegroeid.
 - c. Eén ding waarvoor je die dag dankbaar bent.
- **Reflectie:** Bekijk aan het einde van de week je aantekeningen. Hoe heeft het richten op dankbaarheid en groei je mindset veranderd?

week 12

week 12

week 13

week 13

GROWTH

M I learn from my mistakes

I I can improve through hard work

N I never give up

D I am determined

S Success comes from self-reflection

E Effort will help me see improved results

T I always try my best



*Believe
in
Yourself*

HOME FOR THE SOUL

WWW.MALLORCASOUL.COM

**RETREATS
WORKSHOPS
EXPERIENCES**



MEET YOUR TRIBE

Q3 vragen

1. PRESTATIES:

WAT WAREN DE BELANGRIJKSTE PRESTATIES OF MIJLPALLEN VAN DIT KWARTAAL?

2. LEERMOMENTEN:

WELKE WAARDEVOLLE LESSEN HEB JE GELEERD, ZOWEL PERSOONLIJK ALS PROFESSIONEEL?

3. HOOGTEPUNTEN:

WAT WAREN DE MEEST MEMORABELE MOMENTEN DIE DIT KWARTAAL HEBBEN GEKENMERKT?

4. UITDAGINGEN:

WELKE UITDAGINGEN BEN JE TEGENGEKOMEN, EN HOE HEB JE DEZE AANGEPAKT OF OVERWONNEN?

5. DOELEN BEHAALD:

ZIJN DE DOELEN DIE VOOR DIT KWARTAAL WAREN GESTELD BEHAALD? ZO NIET, WELKE AANPASSINGEN ZIJN NODIG?

6. VOORUITBLIK:

WAT ZIJN DE PRIORITEITEN EN DOELEN VOOR HET KOMENDE KWARTAAL?

1. Prestaties:

Prestaties

2. Leermomenten:

2. Leermomenten:

3. Hoogtepunten:

3. Hoogtepunten:

4. Uitdagingen:

4. Uitdagingen:

5. Doelen Behaald:

5. Doelen Behaald:

6. Vooruitblik:

6. Vooruitblik:

2025

january

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

february

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

march

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

april

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

may

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

june

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

july

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

august

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

september

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

october

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

november

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

december

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			