

# The Wishing Well

*Om je op weg te helpen, je dromen werkelijkheid te maken*

**W**elkom bij "The Wishing Well," een betoverende ceremonie waar we samen werken met jouw dromen en diepste verlangens. We beginnen met een symbolisch verhaal die jouw hart en ziel mogen raken, gevolgd door reflectievragen die je helpen de blokkades te ontdekken die jouw dromen tegenhouden. Deze vragen helpen je om los te laten wat je belemmert, zodat je vrij kunt zijn om jouw droom te leven.

## **De Ceremonie Sessie**

Daarna begint de ceremonie sessie. Maak het jezelf comfortabel, ga lekker liggen en zet de audio op. Laat je meevoeren op een zielsreis die je dichterbij je droom brengt en helpt om blokkades op te heffen. Tijdens deze reis word je begeleid door jouw eigen Fairy Godmother. Ze wordt niet benoemd, maar vertrouw er maar op dat zij er voor jou is. Misschien ken je haar nog niet, misschien hoor of zie je haar niet, maar ze is er altijd om je te helpen. Voel je vrij om haar om hulp te vragen wanneer je maar wilt.

## **Een Magische Toegang voor Altijd**

Je hebt voor altijd toegang tot deze magische ceremonie, zodat je deze keer op keer kunt herhalen. Of het nu gaat om een droom van nu, of een droom die later in je leven opduikt, "The Wishing Well" is er om je te ondersteunen.

Met heel veel liefs,

*May your journey be sprinkled with fairy dust!*

**Marjoleine  
Charlotte**

**H**oewel het sprookje misschien wel al bekend voor je is, lees het alsof je het voor het eerst hoort. Laat het verhaal helemaal binnenkomen en luister naar wat het jou wil vertellen. Neem na het lezen de tijd om het verhaal te laten bezinken. Waar denk jij dat het verhaal over gaat? Welke lessen, valkuilen en magie ligt er voor jou in dit verhaal verscholen?

## Cinderella

**E**r was eens, in een ver en vredig koninkrijk, een lief en mooi meisje genaamd Assepoester. Ze leefde gelukkig met haar vader en moeder, totdat haar moeder op een dag ziek werd en stierf. Haar vader, die dacht dat hij haar een betere toekomst kon bieden, trouwde opnieuw. De nieuwe vrouw had twee dochters, Anastasia en Drizella, die beide net zo gemeen waren als hun moeder.

Kort na het huwelijk overleed ook Assepoester's vader, en haar stiefmoeder veranderde al snel in een tiran. Assepoester werd door haar stiefmoeder en stiefzusters gedwongen om al het huishouden te doen. Ze moest koken, schoonmaken en zelfs de open haard schrobben, waardoor ze vaak bedekt was met as. Daarom noemden ze haar spottend "Assepoester".

Hoewel haar leven zwaar was, bleef Assepoester altijd vriendelijk en hoopvol. Ze droomde van betere dagen en praatte vaak met de dieren in het huis, zoals de muizen en vogels, die haar enige vrienden waren.

Op een dag kwam er groot nieuws: de koning had aangekondigd dat er een bal zou worden gehouden ter ere van de prins, die zijn toekomstige bruid zou kiezen. Elke jonge vrouw in het koninkrijk was uitgenodigd. Assepoester wilde dolgraag gaan, maar haar stiefmoeder lachte haar uit en gaf haar nog meer werk om te doen. Haar stiefzusters waren opgetogen en besteedden dagen aan het kiezen van hun jurken en accessoires.

Op de avond van het bal, nadat ze haar stiefmoeder en stiefzusters had geholpen zich voor te bereiden, bleef Assepoester verdrietig en alleen achter. Ze hilde zachtjes terwijl ze dacht aan de kans die ze miste. Op dat moment verscheen er een zacht, vriendelijk licht en plotseling stond er een goede fee voor haar.

"Waarom huil je, lieve Assepoester?" vroeg de goede fee. Assepoester legde haar verdriet uit, en de fee glimlachte. "Je zult naar het bal gaan," zei ze geruststellend. Met een zwaai van haar toverstok veranderde ze een grote pompoen in een prachtige gouden koets. Ze veranderde de muizen in krachtige witte paarden en een oude rat in een statige koetsier. Vier hagedissen werden omgetoverd tot lakeien.

Assepoester keek naar haar eenvoudige jurk en zuchtte, maar de goede fee glimlachte opnieuw en zwaaide met haar toverstok. Assepoesters versleten kleding veranderde in een schitterende baljurk van zilver en goud. Aan haar voeten verschenen delicate glazen muiltjes.

"Vergeet niet," waarschuwde de goede fee, "de betovering vervalt om middernacht. Zorg dat je voor die tijd terug bent."

Stralend van vreugde stapte Assepoester in de koets en vertrok naar het paleis. Toen ze aankwam, vielen alle ogen op haar. De prins, die verveeld had gekeken, was meteen betoverd door haar schoonheid en charme. Hij vroeg haar ten dans en de hele avond dansten ze samen, onwetend van de tijd die verstreek.

Plotseling hoorde Assepoester de klok slaan. Het was bijna middernacht! In paniek liet ze de prins achter en rende het paleis uit. Tijdens haar vlucht verloor ze een van haar glazen muiltjes, maar ze

stopte niet om het op te rapen. Ze sprong in de koets en reed weg net toen de klok twaalf sloeg. De betovering werd verbroken en Assepoester zat weer in haar eenvoudige kleren, tussen de pompoen en dieren.

De prins vond het glazen muiltje en was vastbesloten het meisje te vinden dat hij had ontmoet. Hij kondigde aan dat elke jonge vrouw in het koninkrijk het muiltje moest passen, en degene bij wie het paste zou zijn bruid worden. De koninklijke boodschappers gingen van huis tot huis, maar niemand kon het muiltje passen.

Uiteindelijk kwamen ze bij het huis van Assepoester. Haar stiefzusters probeerden het muiltje aan te trekken, maar hun voeten waren te groot. Assepoester stond bescheiden op de achtergrond, maar toen ze vroeg of ze het ook mocht proberen, lachten haar stiefzusters haar uit. De prins' boodschapper, echter, stond erop dat elk meisje het moest proberen.

Het glazen muiltje gleed moeiteloos aan Assepoesters voet. De boodschapper herkende haar en bracht haar onmiddellijk naar het paleis. Daar, in haar prachtige jurk, werd Assepoester herenigd met de prins. Ze trouwden en leefden nog lang en gelukkig, en Assepoesters dromen kwamen eindelijk uit.

## Symboliek - algemeen

### Goede en slechte eigenschappen van mensen:

- **Assepoester:** Symboliseert goedheid, geduld en veerkracht. Ondanks alle tegenslagen blijft ze vriendelijk en hoopvol.
- **Stiefmoeder en stiefzusters:** Symboliseren jaloezie, wreedheid en egoïsme. Ze proberen Assepoester te onderdrukken uit eigenbelang.

### Betoveringen en magie:

- **Goede fee en betoveringen:** Symboliseren hoop, dromen en de mogelijkheid van verandering. De magie helpt Assepoester om uit haar ellende te ontsnappen, wat aangeeft dat hulp soms uit onverwachte hoeken kan komen.

### De glazen muiltjes:

- **Uniekheid en eigenwaarde:** Het glazen muiltje past alleen Assepoester, wat benadrukt dat iedereen uniek is en dat ware schoonheid van binnenuit komt. Het laat ook zien dat ware liefde iemand vindt door hun ware aard te herkennen.

### Het bal en de prins:

- **Dromen en kansen:** Het bal vertegenwoordigt kansen en dromen die werkelijkheid kunnen worden. De prins staat symbool voor de beloning van deugdzaamheid en ware liefde.

### Middernacht:

- **Tijdelijkheid en realiteit:** De betovering die om middernacht verbroken wordt, herinnert ons eraan dat magie en dromen tijdelijk zijn en dat men weer met beide voeten op de grond moet komen. Het benadrukt ook het belang van timing en moed in het grijpen van kansen.

## Symboliek - A dream is a wish your heart makes

Het verhaal van Assepoester is een prachtig sprookje dat op veel manieren symbolisch kan worden begrepen, vooral als het gaat om het laten uitkomen van je diepste hartenwensen.

**Geduld en Doorzettingsvermogen:** Assepoester blijft ondanks haar moeilijke omstandigheden geduldig en vriendelijk. Haar harde werk en veerkracht worden uiteindelijk beloond. Dit symboliseert het belang van geduld en doorzettingsvermogen in het nastreven van je dromen. Zelfs als je tegenslagen ervaart, moet je blijven geloven in jezelf en blijven werken aan je doelen. Weet dat je jouw droom ervaart, omdat het de bedoeling is dat het uitkomt. Jij ervaart de droom niet voor niks, dus weet als jij denkt dat jij je droom misloopt dat dit is, omdat er nog iets veel mooiers en beters is wat past bij deze droom. Vertrouw erop dat jouw droom werkelijkheid wordt, ook al duurt het misschien wat langer dan gepland.

**Hoop en Positiviteit:** Assepoester blijft hopen op een betere toekomst, zelfs als haar huidige situatie hopeloos lijkt. Deze hoop en positieve instelling trekken uiteindelijk hulp aan in de vorm van de goede fee. Dit toont aan dat het hebben van een positieve mindset en hoop cruciaal is bij het najagen van je hartenwens. Positieve gedachten en hoop kunnen onverwachte mogelijkheden openen. Dit heeft ook te maken met de law of vibration en de law of attraction: alles in het universum trilt op een bepaald niveau en verzamelen zich. Dus iets wat trilt op niveau A komt terecht bij andere trillingen van niveau A en alles wat op niveau B trilt komt terecht bij niveau B. Als jij vasthoudt aan de trillingen die jij aantrekt, komen er vanzelf mogelijkheden op jouw pad die ervoor zorgen dat jij terecht komt bij jouw doel.

**Hulp van Buitenaf:** De goede fee vertegenwoordigt de hulp die soms van buitenaf komt wanneer je het het meest nodig hebt. Dit kan in het echte leven betekenen dat je steun krijgt van vrienden, familie of zelfs vreemden. Het verhaal herinnert ons eraan dat het oké is om hulp te accepteren en dat je soms hulp nodig hebt om je dromen te verwezenlijken. Let er ook op dat je dus een open hart en blik houdt tijdens jouw reis, zodat jij deze mensen en situaties in je leven kan verwelkomen en je ze niet misloopt.

**Uniekheid en Zelfacceptatie:** Het glazen muiltje past alleen Assepoester, wat symboliseert dat haar unieke kwaliteiten en eigenwaarde uiteindelijk erkend en beloond worden. Dit leert ons dat het belangrijk is om trouw te blijven aan jezelf en je unieke talenten en eigenschappen te waarderen. Iedereen heeft iets speciaals te bieden, en het omarmen van je eigenheid kan je dichter bij het realiseren van je dromen brengen. Wees er ook van bewust dat jouw droom uniek is aan jou. Iemand anders kan misschien wel een zelfde soort droom hebben, maar het zal in de details nooit overeenkomen. Vergelijk je droom dan ook niet. Jouw droom is hoe dan ook goed, want hij is goed voor jou (en dat is waar het om gaat; anders had de ander jouw droom wel gehad!).

**Kansen Grijpen:** Het bal is een kans voor Assepoester om haar leven te veranderen. Hoewel ze aarzelt, grijpt ze uiteindelijk deze kans met de hulp van de goede fee. Dit benadrukt het belang van het herkennen en grijpen van kansen wanneer ze zich voordoen. Soms komt er een moment dat je moet handelen om je dromen waar te maken, en moed is daarbij essentieel.

Een mooie oefening hierbij is de 'ja' of 'nee' van je lichaam. Hoe beter jij jouw lichaam leert kennen, hoe beter jij weet of iets een ja of een nee is. Op het moment van twijfel kan je dan terugkomen bij jezelf en je lichaam het antwoord laten geven. Zo weet je altijd of je iets wel of niet moet doen, zonder invloeden van buitenaf. Begin dit te oefenen met iets kleins, bijvoorbeeld welk fruit je wil als je boodschappen aan het doen bent. Pak een banaan en vraag jezelf af: "Is dit het fruit wat nu goed of voedend is voor mij?" In het begin zal het een hele kleine 'ja' of 'nee' zijn, zeker als

je niet gewend bent naar je lichaam te luisteren. Dus probeer de kleinste impuls te volgen en te erop te vertrouwen dat dit klopt. Hoe vaker je dit doet, hoe duidelijker het zal worden.

**Tijdelijkheid en Urgentie:** De betovering vervalt om middernacht, wat de tijdelijkheid van magische oplossingen benadrukt. Dit symboliseert dat kansen vaak van korte duur zijn en dat je snel moet handelen om ze te benutten. Het leert ons ook dat we in het moment moeten leven en niet moeten wachten op perfecte omstandigheden om te handelen.

**Ware Liefde en Waardering:** De prins herkent Assepoester door haar innerlijke en uiterlijke schoonheid en waardeert haar unieke kwaliteiten. Dit symboliseert dat ware liefde en waardering voor wie je echt bent, niet voor wat je hebt of doet. Het laat zien dat als je trouw blijft aan jezelf, je uiteindelijk de juiste mensen en omstandigheden zult aantrekken die je waardeert om wie je werkelijk bent en daar horen jouw dromen ook bij.

**Samenvattend:** Het verhaal van Assepoester leert ons dat dromen kunnen uitkomen door geduld, hoop, acceptatie van hulp, trouw blijven aan jezelf, het grijpen van kansen, en het hebben van moed. Het benadrukt ook dat hoewel de weg naar het vervullen van je hartenwens moeilijk kan zijn, doorzettingsvermogen en een positieve instelling je uiteindelijk naar je doel zullen leiden.

## Vragen

1. **Wat is je grootste droom op dit moment?** Beschrijf je droom in detail. Hoe ziet het eruit? Hoe voelt het?
2. **Waarom is deze droom belangrijk voor jou?** Wat motiveert je om deze droom na te streven? Welke waarden liggen eraan ten grondslag?
3. **Wat zijn de belangrijkste stappen die je moet nemen om je droom te verwezenlijken?** Maak een lijst van concrete acties die je dichterbij je doel kunnen brengen.
4. **Welke vaardigheden of middelen heb je nodig om je droom te bereiken?** Zijn er specifieke vaardigheden die je moet ontwikkelen of middelen die je moet verkrijgen?
5. **Wat houdt je momenteel tegen om je droom na te jagen?** Zijn er interne belemmeringen (zoals zelftwijfel, angst voor mislukking) of externe belemmeringen (zoals financiële beperkingen, tijdgebrek)?
6. **Hoe ga je om met tegenslagen en obstakels die je tegenkomt?** Heb je strategieën om met uitdagingen om te gaan? Hoe kun je deze verbeteren?
7. **Wie zijn de mensen in je leven die je kunnen ondersteunen bij het bereiken van je droom?** Denk aan mentoren, vrienden, familieleden of collega's die je kunnen helpen of aanmoedigen.
8. **Wat is je plan B als dingen niet gaan zoals gepland?** Heb je alternatieve plannen of benaderingen als je tegen onverwachte obstakels aanloopt?
9. **Hoe zorg je ervoor dat je gemotiveerd blijft tijdens je reis naar je droom?** Wat doe je om gemotiveerd en geïnspireerd te blijven, vooral in moeilijke tijden?

10. **Welke kleine overwinningen kun je vieren onderweg naar je grotere doel?** Hoe kun je jezelf belonen voor het behalen van tussenliggende doelen?
11. **Hoe blijf je trouw aan jezelf en je waarden tijdens het najagen van je droom?** Zijn er momenten waarop je compromissen moet sluiten, en hoe zorg je ervoor dat deze in lijn zijn met je kernwaarden?
12. **Wat heb je al bereikt dat je dichter bij je droom brengt?** Reflecteer op de vooruitgang die je tot nu toe hebt geboekt en hoe dit je vertrouwen en motivatie kan versterken.
13. **Wat zou je doen als je geen angst had?** Stel je voor dat je geen angst kent. Hoe zou dit je acties en beslissingen beïnvloeden?
14. **Hoe kun je je omgeving aanpassen om je droom beter te ondersteunen?** Zijn er manieren om je leefomgeving of dagelijkse routine aan te passen om je doelen beter te ondersteunen?
15. **Welke verhalen of overtuigingen heb je over jezelf die je kunnen beperken?** Welke negatieve overtuigingen over jezelf of je capaciteiten zou je willen veranderen?
16. **Welke specifieke angsten weerhouden je van het nastreven van je droom?** Hoe realistisch zijn deze angsten? Wat kun je doen om ze te verminderen?
17. **Welke gewoonten of gedragingen zou je moeten veranderen om bij je droom aan te kunnen komen?** Welke gewoonten helpen je niet verder? Wat kun je in plaats daarvan doen? (Denk bijvoorbeeld aan zelf twijfel).
18. **Hoe ga je om met kritiek of negatieve feedback van anderen?** Hoe kun je constructieve kritiek gebruiken om te groeien in plaats van ontmoedigd te raken?
19. **Welke externe factoren heb je onder controle, en welke niet?** Hoe kun je je focus verleggen naar de dingen die je wel kunt beïnvloeden?
20. **Hoe kun je je tijd beter beheren om ruimte te maken voor het najagen van je droom?** Zijn er activiteiten die je kunt verminderen of elimineren om meer tijd vrij te maken?
21. **Welke voorbeelden of rolmodellen inspireren je, en waarom?** Wat kun je leren van hun verhalen en hoe kunnen ze je motiveren?
22. **Hoe ga je om met gevoelens van ontmoediging of teleurstelling?** Wat zijn gezonde manieren om met deze gevoelens om te gaan zodat ze je niet blokkeren?
23. **Wat is een recente tegenslag die je hebt ervaren, en wat heb je ervan geleerd?** Hoe kun je deze lessen toepassen op toekomstige uitdagingen?
24. **Hoe kun je je zelfvertrouwen vergroten terwijl je je droom najaagt?** Wat zijn manieren om je zelfbeeld en vertrouwen in je capaciteiten te versterken?
25. **Welke successen uit het verleden kunnen je herinneren aan je vermogen om obstakels te overwinnen?** Reflecteer op momenten waarop je obstakels hebt overwonnen en hoe deze ervaringen je kunnen helpen bij je huidige uitdagingen.

## Tips

- Wees dankbaar voor hoever je al bent gekomen.
- Herinner jezelf eraan dat oude wensen en dromen nu al werkelijkheid zijn geworden. Je leeft dus al je droom.
- Wees je er van bewust dat obstakels er niet zijn om je te vertellen dat jouw droom niet is weggelegd voor jou. In tegendeel, het laat je juist alleen maar zien dat dit niet het gene is wat jou verder helpt op dit moment. Er ligt nog iets veel mooiers en beters voor jou in het verschiet.
- Wees al gelukkig en tevreden met wat je nu op dit moment hebt. Doe je dit niet, dan wens je vanuit een tekort, en zal je dus ook tekort aantrekken.
  - Je bent nu al thuis (lees: het is nu al goed): Als Thuis - Meau

“Be kind and have courage”

~ Cinderella

## Sessie

<https://youtu.be/-g-yg7EnAp0>

## Muziek

1. Butterflies - Tony Anderson
2. A Dream is a wish your heart makes - Lily James
3. La Valse de L'Amour - Patrick Doyle
4. Pachamama - Beautiful Chorus
5. I Call You - Ayla Schafer
6. May It Be - Enya
7. I Dreamed a Dream - Glee cast
8. Mariage d'Amour - Jacob's Piano
9. Human Legacy - Iván Torrent
10. Flight - Johannes Bornlöf
11. Desire - Calvin Harris
12. If You Would Let Me - Arc North
13. Heart of Lore - Felicia Fararre
14. Bless Up - Beautiful Chorus
15. Arrival of the Birds - The Cinematic Orchestra
16. Strong - Sonna
17. Butterflies - Tony Anderson

