



## DE MAANKALENDER je persoonlijke groeikalender volg het Maanjaar in je geboortehoroscoop

Ook als je niets weet van astrologie of als je een leuk cadeautje zoekt is dit een aanrader. De kalender is gebaseerd op je eigen horoscoop en de standen van de Maan door het jaar. Een uniek middel om de invloed van de Maanfasen in je leven te volgen en er gebruik

van te maken! De nieuwe Maan is van oudsher beschouwd als een nieuw begin; een tijd om te zaaien, dingen helder te krijgen en anders aan te pakken. Je krijgt de kalender met een computerberekening. Daarop is precies te zien in welk huis van je horoscoop de nieuwe Maan valt. Dit huis wordt op dat moment krachtig geactiveerd.

Er zijn 12 nieuwe manen (maanden) in een jaar; de berekening omvat dus 12 perioden. Je zult merken, dat het gedrag, de problematiek en de uitdagingen die met dit huis samenhangen in die maand sterk naar voren komen. Het is dan ook tijd om je intensief met dit huis - een belangrijk ervaringsgebied in je leven - bezig te houden en daarin verandering aan te brengen als je dat nodig vindt. Gedurende het Maanjaar komt zo elke maand een belangrijk thema in je leven centraal te staan. De kalender begint op het moment van bestelling, waarvoor je de datum-, tijd- en plaats van geboorte op moet geven.

📖 'MK' de Maankalender wordt toegezonden met uitdraai persoonlijke gegevens. € 9,-

## REBIRTHING – verbonden ademen

### *theorie en praktijk van de rebirthing methode*

Ademen is leven - en de meeste mensen ademen ronduit slecht. Het verbeteren van je ademhaling heeft een direct effect op je fysieke welbevinden en je emoties. Op de samenhang tussen de adem, gevoelens en gedachten wordt uitgebreid ingegaan. Door onze adem onbewust in te houden worden spanningen vastgehouden zodat een vicieuze stresscirkel ontstaat, die o.a. door negatieve gedachten en beelden mede in stand wordt gehouden. Bijna 20% van de bevolking heeft ademhalingsproblemen, waaronder hyperventilatie en apnoe. Werken met de adem leidt van spanning tot ontspanning; van inhouden naar expressie, van benauwde gedachten naar intenser beleven, voelen, plezier hebben en beter functioneren. Aangezien de adem op subtiel niveau verbonden is met beperkende gedachtepatronen, omvat dit boekje tevens een verhelderend hoofdstuk over de affirmatie techniek.

📖 'REB' info boekje, 22 blz., met foto's, 14e herziene druk, prijs € 3,25

**BESTELLEN:** door overmaken op rek. nr. 54 25 580 t.n.v. Uitgeverij Inspiratie te Bodegraven. Bij bestellingen vanaf € 40,- betaalt u geen verzendkosten; daaronder een bijdrage van € 2,- per bestelling. Maak voor de Maankalender incl verzendkosten € 10,- over; voor het Rebirthing boekje € 4,25.

Verzendkosten naar België op aanvraag.

Dit aanbod is alleen geldig voor postorder bestellingen bij Uitgeverij Inspiratie.

NB Astro Cards en Mythen van de Dierenriem: momenteel niet leverbaar



11/11

## Boeken en Publikaties

*op het gebied van astrologie en ontplooiing door*

Jan de Graaf

In de loop der jaren heb ik diverse boeken geschreven over astrologie en persoonlijke ontwikkeling. Chakra psychologie en moderne psychologische astrologie geeft je allerlei mogelijkheden om jezelf, je relaties en andere mensen in je leven beter te begrijpen. Als je hierin geïnteresseerd bent bieden de volgende boeken veel inzicht en inspiratie.

## DE ASTRALE WERKELIJKHEID

*het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld*

**Wat is echt en wat is virtueel?** Een verkenning van de grenzen tussen de 'echte' en de 'virtuele' werkelijkheid levert het inzicht op dat deze steeds meer vervagen. De invloed van tv en internet wordt voelbaar: virtueel zijn we overal bij aanwezig. Maar, hoe echt is een ervaring, hoe oprecht zijn onze contacten via de sociale media? Het wordt lastiger om de astrale wereld van de droom en de fantasie te herkennen - schijn en werkelijkheid lopen steeds gemakkelijker door elkaar.

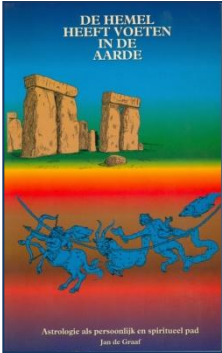
**Dromen en Astraal bewustzijn:** astrale energie is een soort rookgordijn. Suggestieve klanken, beelden en gevoelens roepen een bepaalde sfeer op, waardoor het bewustzijn gemakkelijk verdwijnt in gedachten, dagdromen, ideeën, emoties. Daardoor is het soms moeilijk om gefocust te blijven. Astrale energie doorzien helpt om je zekerder te voelen, minder beïnvloedbaar te zijn en stelt je in staat om helderheid te verkrijgen waar eerder alles mistig leek. Je leert om misleiding en illusies te doorzien en met meer gemak je eigen groei te bevorderen.

**De stof waarvan dromen zijn gemaakt** heeft de neiging op te stijgen; naar een hoger bewustzijn, universele liefde, sublieme ervaringen. Een ballon, die loskomt van de aarde. Het ontwikkelen van bewustzijn in de droomwereld houdt in, dat we zowel in de hogere als de lagere regionen en zelfs in de onderwereld spiritualiteit ontdekken en beleven. Dit boek richt zich op mensen die zich realiseren, dat bewustzijn kwetsbaar is, dat onze tijd op aarde kort is en dat voor bewustwording concrete stappen nodig zijn. Het biedt handvatten om te komen tot verandering en groei, zowel op emotioneel als op spiritueel gebied.

📖 'AW' ISBN 97- 90-71495-07-6 Paperback, 192 pag. € 18,90



Uitgeverij Inspiratie  
Zuwe 32 - 2411 ZK Bodegraven  
KvK 29033590 - Bank: 54 25 580  
btw nr 569 37 957 B 01 / jang@inspiratiesite.nl  
www.inspiratiesite.nl - tel. 0172 - 645950



## DE HEMEL HEEFT VOETEN IN DE AARDE

### *astrologie als persoonlijk en spiritueel pad*

Ik heb dit boek met veel liefde en plezier geschreven vanuit het gevoel dat astrologie geen papieren wetenschap is, maar verbonden met een oeroud weten dat wij allemaal bezitten. Astrologie gaat over onze oriëntatie in de ruimte; het leven op aarde en de goden van vuur, lucht, aarde en water die ons daarbij van oudsher terzijde kunnen staan. Tot ver voorbij de Renaissance waren hemel en aarde innig verbonden. Je kon de hemel 'lezen' om te weten hoe het hier beneden toegaat, maar ook andersom. De kwaliteiten van planeten en tekens waren overal op aarde zichtbaar. Alles wat mooi en zacht is en lekker ruikt toont de kwaliteiten van Venus; Mars openbaart zich in ijzer en ruzie en de kleur rood; wie in de greep van Saturnus was geraakt en dus ten prooi aan depressie of ziekte kon genezen door Venus in te zetten: een bloemetje naast je bed, druiven eten, lichte opbeurende lectuur en zo meer. Het bloemenstalletje in de hal van het ziekenhuis doet nog steeds goede zaken; maar we zijn tegenwoordig de sleutel kwijt om het verband te zien. Veel van onze gewoontes en tradities verwijzen naar een tijd, dat je de wereld astrologisch kon duiden. Voor de moderne astroloog is dat nog steeds zo. 'Planeten' zijn gewoon natuurkrachten die we in en om ons heen kunnen waarnemen en waardoor we onszelf en de mensen om ons heen beter kunnen begrijpen.

Astrologie leert je om jezelf weerspiegeld te zien in de natuur. De Zon, de Maan en de planeten vormen zowel een uiterlijke als een innerlijke werkelijkheid. Onze innerlijke kosmos is een magisch landschap dat we middels onze eigen horoscoop kunnen bereizen. Verschillende marsroutes komen in dit boek aan de orde. Het inzicht dat we onderweg opdoen gaat over de manier waarop conflicten ontstaan, wat nodig is in een bepaalde situatie en hoe we ons eigen pad kunnen vinden. De titels van de delen geven een idee van de thema's die aan de orde komen:

1. **Astrologie en de bezielde wereld** - de kosmos wordt in onze tijd steeds meer als een machine gezien - niet als een bezielde groter geheel waarvan wij deel uitmaken. We kijken naar de pijnlijke scheiding tussen geest en natuur en onderzoeken de weg van vervreemding naar vriendschap; de kennis van het hart.
2. **Leven vanuit je hart** - ziet de kosmos als een leefomgeving met een centrum en een aantal levenswegen om te bewandelen: de weg van de aarde en die van de hemel.
3. **De hemel leven** - onderzoekt onze spirituele horizon en de beleving vanuit verschillende culturen: de kosmos als medicijnwiel, obelisk, zonnedanshut, yinyang symbool.
4. **De innerlijke kosmos** - besluit met de weg naar huis; geïnspireerd op de tocht van de Zon langs de hemel en de 12 stadia die we daarin tegen zullen komen.

Een introductie om met Intuïtieve Astrologie te leren werken en om de horoscoop op een dieper niveau te duiden. Bij de beschrijving van de psychologische en spirituele processen rond de elementen en de huizen in de horoscoop zijn vragen en experimenten opgenomen om er zelf mee aan de slag te kunnen gaan.

📖 'Hemel' ISBN 97-90-71495-04-3 70 afbeeldingen Paperback, 224 pag. € 14,50

## PROJECTIE, OVERDRACHT EN EMOTIONELE POSITIES

### *Reader over beeldvorming en 'plaatjes': de vicieuze cirkel van beelden*

Projectie betekent ontdekken dat we een innerlijke beeldengalerij bezitten met krachtige 'denk-beelden' die bepalend zijn voor onze kijk op de werkelijkheid; en erkennen dat we moeite moeten doen om deze plaatjes te verwijderen of bij te stellen als blijkt dat ze niet kloppen; en

\* beter gebruik leren maken van dit projectief vermogen voor onze eigen groei. Projectie is animatie: we bezielen de wereld met onze beelden. Ook telepathie is zeker een belangrijk ingrediënt bij overdrachtseffecten;

\* kennis maken met de intensiteit van ons emotionele leven. In de beelden die we overdragen op anderen komen we al onze angsten, frustraties en pijnplekken tegen, maar ook: leiderschap, uitdaging, rivaliteit, die het beste in onszelf naar voren kunnen halen;

\* in de spiegel leren kijken en de creatieve kracht van onze verbeelding gebruiken voor een bevestigend zelfbeeld.

📖 'Projectie' 38 pagina's, Ringband, prijs € 10,-

## HET HELEN VAN WROK EN MOK

*Reader over de kunst van het wraak nemen, quitte spelen, vergeven en zegenen in de emotionele werkelijkheid*

Één van de belangrijkste dingen om te leren in het leven is omgaan met boosheid. In deze reader onderscheid ik twee processen: *Acute* boosheid: wat doe je met de stoom die uit je oren komt, je ongeduld, je frustratie, de adrenaline die door je lijf giert? *Oude* boosheid: wrok en mok die zich heeft vastgezet en nu als vieze kleverige teer je vitaliteit en je plezier vergalt. Uiteindelijk gaat het om een proces van uit je trots stappen om in je hart te komen en de verschillende manieren om dat te bereiken.

📖 'Wrok' 34 blz, Ringband, prijs € 10,-

## CHAKRA PSYCHOLOGIE en INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

### *Reader over persoonlijke groei en de zeven bewustzijnslagen*

De zeven chakra's vormen een verticaal groeipad - van je tenen tot je kruin. Bij persoonlijke ontwikkeling is de opbouw altijd van beneden naar boven. Eerst het fundament; dan pas de verdiepingen en het dak. Aangezien denken en voelen een stevige polariteit vormen en we gewoonlijk verankerd zijn in de denkbeelden in ons hoofd, is een start aan de basis al meteen een uitstekende manier om het jachtige denken tot rust te brengen.

Chakra's zijn ervaringsgebieden die we vooral kennen vanuit onze basisemoties en de vicieuze cirkels waarin die ons gevangen kunnen houden. Bij proceswerk ontstaat daardoor vanzelf een soort hiërarchie: eerst je angst en wantrouwen vanuit je 1e en 2e chakra aanpakken, daarna kennis maken met de kracht van je boosheid (3e chakra); vervolgens inzien hoezeer boosheid en verdriet door elkaar kunnen lopen. De boosheid uit je verdriet halen geeft toegang tot diepere gevoelens: je hart en het bevrijden van je keel en ogen van opgekropte gevoelens.

📖 'Chakras' 32 blz, Ringband, prijs € 10,-