

Wijze Vrouw: een gids door de seizoenen van het leven

We leven in een maatschappij waarin snelheid, resultaatgerichtheid en controle centraal staan. Dit houdt ons weg van de ware essentie van de vrouw, stellen Myrna Geijssen en Ingrid Kop. Hun boek 'Wijze vrouw' biedt een welkom tegenwicht. Het is opgezet als jaargids en nodigt vrouwen uit opnieuw contact te maken met hun eigen intuïtieve wijsheid en natuurlijke ritme. Dit gebeurt door aandacht voor de natuur, herkenbare ervaringen rondom vrouw-zijn en betekenisvolle reflecties.

UITGELICHT



 **BOEK**

Hendriëlle de Groot

De kracht van *Wijze Vrouw* schuilt vooral in de warme, persoonlijke toon waarmee Myrna en Ingrid schrijven. Iedere week begint met een eerlijk en openhartig verhaal uit hun eigen leven. Over moederschap, balans zoeken, verlies, vreugde en inzicht — situaties waarin veel vrouwen zich zullen herkennen. Hierdoor voelt het boek meteen vertrouwd, als een gesprek met een goede vriendin.

Wijze Vrouw volgt onder andere de verschillende maanfasen. Zo hebben iedere maand en ieder seizoen een eigen thema, passend bij de energie van dat moment. In augustus, bijvoorbeeld, gaat het over oogsten en loslaten: welke plannen en dromen hebben werkelijk vrucht gedragen en welke mag je met gerust hart achterlaten? “Vrouwen zijn

spiegelt de innerlijke schommelingen van de vrouw. “Als je ontdekt dat je bij nieuwe maan altijd wat somberder bent, sneller verdrietig of meer teruggetrokken, kun je daar rekening mee houden. Dan leef je met je natuur, in plaats van ertegenin.”

Wat *Wijze Vrouw* onderscheidt van veel andere boeken over persoonlijke ontwikkeling, is de opbouw en structuur, per week. Daarnaast is er aandacht voor familiepatronen. De auteurs nodigen je uit te onderzoeken wat je van je moeder, grootmoeder of eerdere generaties hebt meegekregen. Myrna legt uit dat veel vrouwen een leven leiden dat onbewust door hun familie is gevormd. “Veel vrouwen voelen zich verloren, zonder te weten waarom. Dan blijkt vaak dat ze nog leven volgens patronen die generaties teruggaan. Je oma moest zich aanpassen, zwijgen of overleven. Dat

Zo staat de schildpad voor vertragen en bewuste keuzes maken, de leeuw voor moederlijke zorgzaamheid. “De zwaan is mijn favoriete krachtdier”, vertelt Geijssen. “Hij leert mij hoe ik mezelf kan beschermen met aandacht en een zuiver hart. Door hem ervaar ik meer balans, vooral op het gebied van bewust omgaan met mijn mannelijke energie: van actie ondernemen en begrenzen.”

Kleine rituelen en oefeningen zoals een wandeling in stilte, het schrijven van een brief aan jezelf of iets koken in de keuken, zijn niet alleen praktische opdrachten. “Juist die kleine momenten van aandacht brengen vaak de grootste inzichten”, zegt Geijssen. Niet alleen de inhoud is zorgvuldig opgebouwd, ook de vormgeving van het boek straalt aandacht, rust en schoonheid uit.

Dit boek is voor vrouwen die zichzelf herkennen in te druk zijn, vermoeidheid en die zoeken naar balans. Tegelijkertijd is het voor degenen die nieuwsgierig zijn naar hun eigen intuïtie, zichzelf beter willen begrijpen of onderzoeken wat ze écht belangrijk vinden in hun leven. “Je hoeft niet per se spiritueel ingesteld te zijn”, zegt Geijssen. “Het enige is dat je bereid bent eerlijk naar jezelf te kijken. Dat is soms moeilijk, maar het brengt je uiteindelijk veel dichterbij jezelf en daarmee ook dichterbij de ander.” Het boek blijft relevant, omdat je steeds nieuwe lagen in jezelf ontdekt die ruimte geven voor nieuwe inzichten. “Soms is één enkel inzicht genoeg om de koers van je leven te veranderen. Dat is wat we met dit boek hopen mee te geven.” ■

Myrna Geijssen en Ingrid Kop € 48,90
▶ just-switch.nl/wijzevrouw

“Je hoeft niet steeds te presteren. Je mag meebewegen, zoals de natuur dat ook doet.”

cyclisch, net als de natuur. Hoe zou het zijn als we leren afstemmen op onze eigen ritmes, in plaats van altijd maar door te gaan?”, vertelt Myrna Geijssen. “Je hoeft niet steeds te presteren. Je mag meebewegen, zoals de natuur dat ook doet. De winter is niet alleen koud, het is ook een uitnodiging tot stilte. De maan is meer dan een hemellichaam: ze weer-

werkt nog steeds door.” De verhalen en oefeningen rond dit thema zijn helder en toegankelijk.

Een bijzonder aspect van *Wijze Vrouw* is het gebruik van symboliek, waaronder krachtdieren. Deze dieren verschijnen in je dromen of meditatie, of kom je bijvoorbeeld in het dagelijks leven tegen, omdat ze je iets duidelijk willen maken.